



## À la soupe!

Niveau : 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> années (1<sup>er</sup> cycle)



Mettez le cap sur le Musée pour savoir comment la nourriture se rend de la ferme à votre table. Les élèves s'amuse tout en apprenant en quoi consistent les groupes alimentaires et une saine alimentation et comment garder la nourriture salubre. Ils découvrent aussi que bonne alimentation et activité vont de pair si l'on veut être en santé.

## Contenu

### Un programme enrichissant

Groupes visés  
Durée  
Dates de présentation  
Objectifs d'apprentissage  
Méthodes d'apprentissage  
Liens avec les programmes d'études  
Coût, paiement et nombre d'élèves

### Activités à faire en classe ou à la maison

#### Sciences et technologie

Plante ou animal ?  
La salubrité des aliments à la ferme  
Quand doit-on se laver les mains ?  
Emballage des aliments  
Une expérience laitière

#### Sciences sociales

La salubrité des aliments : une responsabilité familiale  
La préservation des aliments : une tradition  
Jeu d'association — La préservation des aliments

#### Santé et éducation physique

Quel aliment ne fait pas partie du groupe ?  
Faire des choix santé  
Microbes et paillettes

#### Français

Recettes de sandwiches  
Mots cachés  
Mots embrouillés  
Mots croisés

#### Mathématiques

Relie les numéros  
Tout compte !

#### Arts

Préparation d'un repas équilibré  
Affiche sur le lavage des mains  
Ranger les aliments

#### Activités d'ordre général

Labyrinthe de la salubrité des aliments  
Vrai ou faux

#### Glossaire

#### Annexe

Quatre règles à respecter



# UN PROGRAMME ENRICHISSANT



## Groupes visés

Ce programme s'adresse aux élèves de la 1<sup>re</sup> et de la 2<sup>e</sup> année en Ontario et du 1<sup>er</sup> cycle au Québec.

## Durée

90 minutes

## Dates de présentation

Ce programme est offert en semaine de septembre à juin.

## Objectifs d'apprentissage

- Apprendre d'où viennent nos aliments.
- Découvrir comment les agriculteurs soignent les animaux d'élevage.
- Prendre conscience du fait que la salubrité des aliments commence sur la ferme et se termine à la maison.
- Apprendre ce que sont les maladies d'origine alimentaire et d'où elles proviennent.
- Comprendre l'importance d'une bonne manipulation des aliments, de la propreté et du lavage des mains dans la prévention des maladies d'origine alimentaire.
- Apprendre à connaître le *Guide alimentaire canadien*, l'importance d'un régime équilibré et d'un mode de vie sain.



## Méthodes d'apprentissage

- Visite de l'étable laitière et observation de la traite des vaches effectuée à l'aide d'une vache de démonstration.
- Comparaison des outils utilisés anciennement pour traire les vaches à l'équipement de traite moderne.
- Jeu sur l'origine de nos aliments.
- Jeu sur le lavage et l'entreposage des aliments en toute sécurité.
- Participation à une expérience sur la bonne manière de se laver les mains.
- Répartition des aliments selon les bons groupes alimentaires (en se fondant sur les quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*).
- Création d'un menu équilibré pour une journée (élèves de 2<sup>e</sup> année seulement).
- Visite de l'exposition **La santé à petites bouchées**.



## Liens avec les programmes d'études

### ONTARIO

#### Première année

##### Sciences et technologie

Systèmes vivants — Les êtres vivants : caractéristiques et besoins

##### Études sociales

Le patrimoine et la citoyenneté canadienne — La vie sociale dans sa communauté proche

##### Éducation physique et santé

Santé

#### Deuxième année

##### Sciences et technologie

Systèmes vivants — Les animaux : croissance et changements

##### Éducation physique et santé

Santé



### QUÉBEC

#### Premier cycle du primaire

##### Domaine de la mathématique, de la science et de la technologie

*Science et technologie*

- **Compétence : Explorer le monde de la science et de la technologie**

##### Développement personnel

*Éducation physique et à la santé*

- **Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif**

## Coût, paiement et nombre d'élèves

Pour plus de renseignements sur les frais de participation, veuillez consulter la section **Programmes scolaires** du site Web [agriculture.technomuses.ca](http://agriculture.technomuses.ca) ou composer le **613 991 3053** ou le **1 866 442 4416** (sans frais). Vous pouvez acquitter ces frais à l'avance ou à l'arrivée, en argent liquide, par carte de crédit Visa ou MasterCard, par carte de débit ou par chèque à l'ordre du Musée de l'agriculture du Canada. Le nombre maximal d'élèves est de 25 par groupe pour ce programme. Des frais seront chargés en cas d'annulation. Consultez la section **Renseignements pratiques essentiels à cet effet**.

Pour toute question, n'hésitez pas à composer le 613 991-3053.

Nom: \_\_\_\_\_

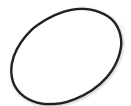
Date: \_\_\_\_\_

## PLANTE OU ANIMAL ?

D'où viennent ces aliments ? Si l'aliment vient d'une plante, trace une ligne jusqu'au plant de tomate. S'il vient d'un animal, trace une ligne jusqu'à la vache.



pain



œuf



tofu



lait



aubergine



asperges



maïs



riz



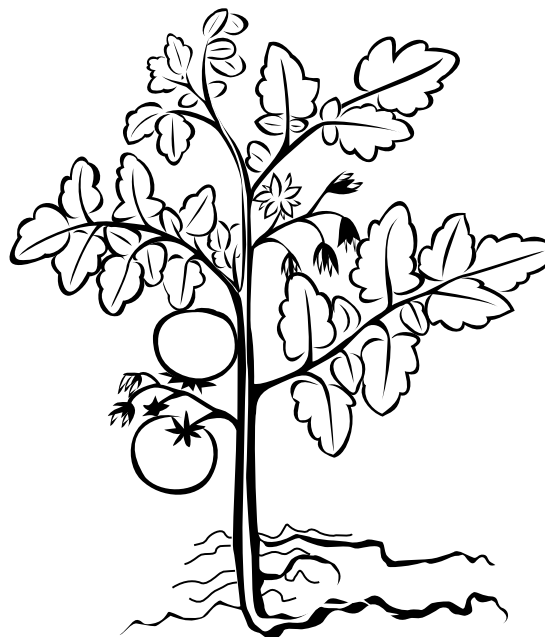
pita



poulet



animal



plante



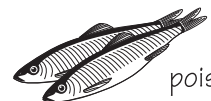
fèves



arachide



steak



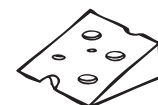
poissons



pomme



concombres



fromage



pommes de terre



brocoli



crevette



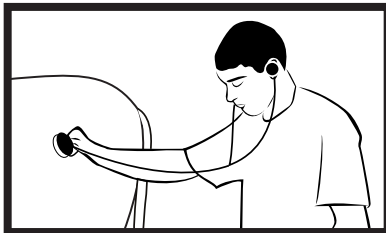
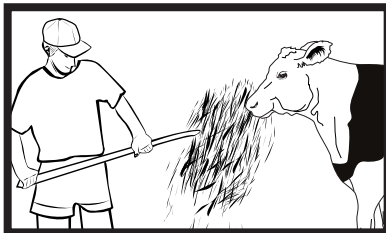
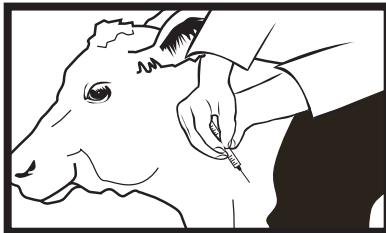


Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS À LA FERME

Aide l'éleveur de bovins à maintenir son troupeau en santé en reliant l'image à la bonne description.



- Comme nous, les vaches doivent manger des aliments sains pour être en santé.
- Tout comme nos ongles, les sabots des vaches poussent sans cesse. Il faut les tailler pour prévenir les blessures et les maladies des sabots.
- Le vétérinaire, le médecin des animaux, visite les vaches pour s'assurer qu'elles sont en santé.
- Pour devenir fort, le veau boit un lait spécial appelé colostrum. Sa mère, la vache, le produit dans son pis. Ce lait protège le veau contre les microbes.
- Tout comme nous, les vaches reçoivent des vaccins qui les protègent contre les maladies.



Nom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

## QUAND DOIT-ON SE LAYER LES MAINS ?

Pour empêcher les microbes de se propager, il est important de se laver les mains avant et après certaines activités ou après seulement. Sous chaque illustration, indique le moment où tu dois te laver les mains — **avant et après** ou simplement **après** l'activité.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



## EMBALLAGE DES ALIMENTS



Les emballages de produits alimentaires remplissent de nombreuses fonctions : ils protègent les aliments contre les dommages ; ils préviennent la détérioration des aliments ; ils prolongent la durée de conservation ; ils fournissent de l'information sur le produit (sa nature, ses ingrédients, sa valeur nutritionnelle, sa date de péremption) ; ils font la promotion du produit (avec leurs couleurs attrayantes, leurs formes, leurs messages, leurs illustrations, etc.).

### Objectif

Examiner et comparer les divers matériaux d'emballage des produits alimentaires et en déterminer les utilisations.

### Démarche

- 1 Demander aux élèves d'apporter des emballages de produits alimentaires de chez eux (ils doivent être propres et sécuritaires — éviter les boîtes de conserve, dont les rebords pourraient être tranchants).
- 2 Leur demander pourquoi, à leur avis, on emballe les produits alimentaires.
- 3 Ensemble, comparer les emballages et les trier selon le matériau dont ils sont faits (plastique, verre, carton, etc.).
- 4 Demander aux élèves pourquoi chaque type de matériau est employé pour emballer des aliments. Quelles sont les caractéristiques d'un bon matériau d'emballage ? Vous pouvez aussi leur demander quels matériaux conviennent à divers types de produits alimentaires.





## Sciences et technologie

# UNE EXPÉRIENCE LAITIÈRE



Dans le cadre de cette activité, les élèves se livrent à une expérience, puis ils consignent leurs observations. Ils comparent les échantillons de lait de deux verres différents, l'un placé dans un réfrigérateur et l'autre exposé à la température ambiante. Les élèves utilisent leurs sens pour effectuer des observations leur permettant de comparer les deux échantillons.

## Objectif

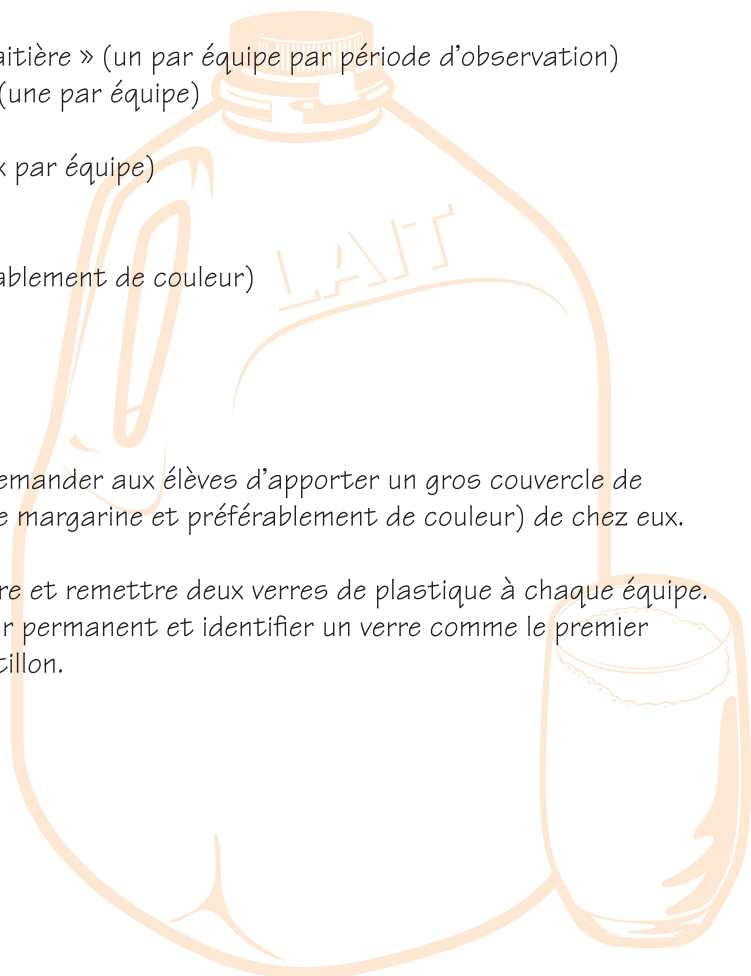
Montrer aux élèves que le lait se détériore rapidement s'il n'est pas réfrigéré et leur faire comprendre qu'il est important de ranger le contenant de lait au réfrigérateur dès qu'on a fini de se servir.

## Matériel à prévoir

- tableau des observations « Une expérience laitière » (un par équipe par période d'observation)
- feuille de rapport « Une expérience laitière » (une par équipe)
- lait
- petits verres de plastique transparent (deux par équipe)
- marqueur permanent
- 2 compte-gouttes par équipe (facultatif)
- 2 couvercles de plastique par équipe (préférentiellement de couleur)
- loupes (facultatif)

## Démarche

- 1 Une semaine avant le début de l'expérience, demander aux élèves d'apporter un gros couvercle de plastique (p. ex., un couvercle de contenant de margarine et préférentiellement de couleur) de chez eux.
- 2 Répartir les élèves en équipes de deux à quatre et remettre deux verres de plastique à chaque équipe. Inscrire leurs noms sur les verres au marqueur permanent et identifier un verre comme le premier échantillon et l'autre comme le second échantillon.
- 3 Verser de 3 à 4 cm de lait dans chaque verre.





## Démarche (suite)

- 4 Demander aux équipes de comparer le lait dans chacun des deux verres et de faire des observations en se fiant à leurs sens. **Vous assurer que les élèves comprennent qu'ils ne doivent pas goûter le lait, car il pourrait avoir été contaminé par des micro-organismes et être impropre à la consommation.** Ils doivent noter leurs observations au **tableau des observations**. Ils peuvent utiliser les compte-gouttes pour verser quelques gouttes de lait à l'intérieur des couvercles de plastique (le caillé de lait est plus visible dans des couvercles de couleur), en utilisant un compte-gouttes et un couvercle différent pour chacun des échantillons, et les loupes pour examiner et comparer les échantillons. Leur demander ensuite de nettoyer les couvercles à l'eau chaude savonneuse.
- 5 Réfrigérer tous les verres du premier échantillon et laisser les verres du second échantillon à température ambiante.
- 6 Attendre une demi-journée, puis remettre à chacune des équipes les verres contenant leurs échantillons. Répéter les étapes 4 et 5. Prévoir deux périodes d'observation par jour jusqu'à ce que le lait du second échantillon soit manifestement gâté et caillé (cela prendra plus ou moins de temps selon la température de la pièce).
- 7 Une fois l'expérience terminée, distribuer les feuilles de rapport et demander aux élèves de répondre en équipe aux questions 1 à 3.
- 8 Réunir tous les élèves et leur demander de répondre aux questions 4 à 6. Vous assurer qu'ils comprennent l'importance de la réfrigération non seulement pour le lait, mais pour tous les produits alimentaires qui devraient être réfrigérés. Insister sur le fait qu'ils ne peuvent pas se fier à leurs sens pour décider si un produit alimentaire peut être consommé. Leur dire que certains produits alimentaires peuvent être contaminés par des micro-organismes même s'ils semblent salubres du point de vue de leur apparence, de leur odeur, de leur texture et de leur goût. Ajouter qu'en cas de doute ils devraient toujours demander à leurs parents de vérifier la date de péremption. Cette date devrait indiquer si le produit est propre à la consommation, en presumant que le produit alimentaire ait été entreposé correctement.

**Vous assurer que les élèves se lavent les mains correctement après chaque séance d'observation.**





## UNE EXPÉRIENCE LAITIÈRE

## Feuille de rapport



## Questions et réponses

## Question

Est-ce que le lait se gâte plus rapidement lorsqu'il est laissé à température ambiante ou lorsqu'il est réfrigéré ?

## Conclusions

- 1 Qu'est-il arrivé au premier échantillon, le lait qui a été réfrigéré ?

Rien. L'apparence et l'odeur du lait sont restées les mêmes.

- 2 Qu'est-il arrivé au second échantillon de lait, celui qui a été laissé à température ambiante ?

Il est gâté. Le lait a suri ou caillé. Il n'est plus parfaitement liquide : on y trouve des caillés, et il dégage une mauvaise odeur.

- 3 Quel est le meilleur moyen de ranger le lait ?

Il faut le réfrigérer.



## Répondez aux trois questions suivantes avec votre enseignant.

### 4 Pourquoi le lait laissé à température ambiante s'est-il gâté ?

Ce lait s'est gâté à cause des micro-organismes qui s'y sont multipliés.

Les micro-organismes aiment les aliments chauds, surtout ceux qui sont laissés à température ambiante. Ils se multiplient dans le lait et le font surir et cailler. Le boire pourrait nous rendre malades.

*La pasteurisation du lait (processus consistant à chauffer le lait à haute température, puis à le refroidir rapidement pour en éliminer les organismes nuisibles tels que les bactéries, les virus, les protozoaires, la moisissure et la levure) ne permet pas de détruire tous les micro-organismes, mais elle permet de détruire la plupart d'entre eux. Les organismes qui subsistent en petits nombres risquent peu de causer des maladies, à condition que les aliments, le lait par exemple, soient réfrigérés et consommés avant leur date de péremption. Le lait laissé à température ambiante devient un environnement parfait pour la croissance et la multiplication des quelques micro-organismes qui subsistent.*

### 5 Que devez-vous faire si vous croyez qu'un aliment est gâté ?

Demander à mes parents de vérifier la date de péremption pour s'assurer que l'aliment peut encore être consommé sans risque. En cas de doute ou si la date de péremption est expirée, il faut le jeter.

*N'oubliez pas de jeter le produit alimentaire en cas de doute.*

### 6 À partir de quel moment est-il dangereux de boire le second échantillon ?

Cet échantillon était probablement dangereux bien avant que nous ayons vu un changement dans son apparence ou son odeur parce que les micro-organismes ont commencé à se multiplier quelques heures à peine après qu'il ait été laissé à température ambiante. Nous ne pouvons pas nous fier à nos sens pour nous indiquer qu'un produit alimentaire est impropre à la consommation.

*Les températures froides (4 °C ou moins) ralentissent la multiplication des bactéries. Au-dessus de 4 °C, les micro-organismes commencent à se multiplier. Le second échantillon était probablement impropre à la consommation quelques heures seulement après avoir été laissé à température ambiante. C'est donc dire que même si nos sens nous portent à croire qu'un produit alimentaire est propre à la consommation, il ne l'est peut-être pas. Il est important de vérifier la date de péremption et de réfrigérer les aliments périssables tels que le lait. En cas de doute, il vaut mieux jeter le produit alimentaire que de le consommer et d'être malade.*

Membres de l'équipe: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## UNE EXPÉRIENCE LAITIÈRE

### Tableau des observations

Date: _____	Heure: _____	
	Premier échantillon (réfrigéré)	Second échantillon (température ambiante)
Quelle est la couleur du lait ?		
À quoi ressemble la texture ?		
Le lait est-il liquide ou solide ?		
Est-ce qu'il dégage une odeur ?		
Quelle est cette odeur ?		
En quoi les échantillons se ressemblent-ils ?		
En quoi les échantillons sont-ils différents ?		

Membres de l'équipe: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## UNE EXPÉRIENCE LAITIÈRE

### Feuille de rapport

#### Question

Est-ce que le lait se gâte plus rapidement lorsqu'il est laissé à température ambiante ou lorsqu'il est réfrigéré ?

#### Conclusions

1 Qu'est-il arrivé au premier échantillon, le lait qui a été réfrigéré ?

---

---

---

2 Qu'est-il arrivé au second échantillon de lait, celui qui a été laissé à température ambiante ?

---

---

---

3 Quel est le meilleur moyen de ranger le lait ?

---

---

Répondez aux trois questions suivantes avec votre enseignant.

4 Pourquoi le lait laissé à température ambiante s'est-il gâté ?

---

---

---

---

5 Que devez-vous faire si vous croyez qu'un aliment est gâté ?

---

---

---

6 À partir de quel moment est-il dangereux de boire le second échantillon ?

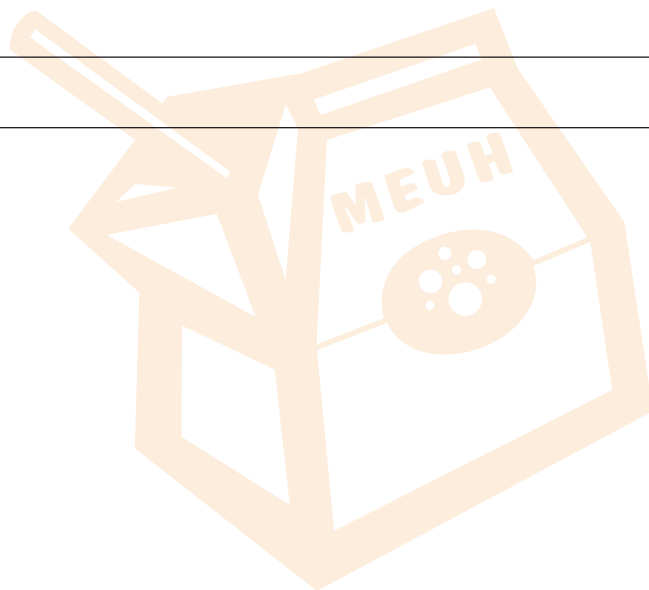
---

---

---

---

---







# LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS : UNE RESPONSABILITÉ FAMILIALE

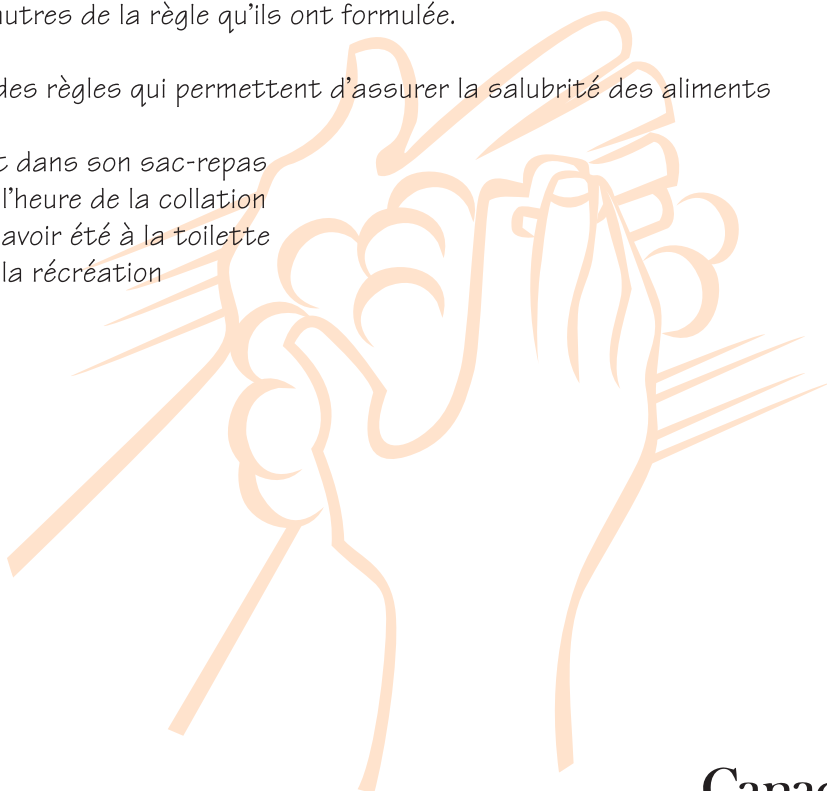


La salubrité des aliments est la responsabilité de tous, de l'agriculteur jusqu'à vous et votre famille.

## Démarche

Discuter des termes **règles** et **responsabilités** avec les élèves et leur expliquer les différences entre les deux. Leur demander s'ils croient que des règles et des responsabilités existent dans leur foyer pour garantir que les aliments sont sécuritaires et ne les rendront pas malades. Vous pouvez étudier avec vos élèves les quatre étapes à suivre pour réduire le risque de maladies d'origine alimentaire — réfrigérer, séparer, cuire et nettoyer — pour les aider à identifier les règles et les responsabilités qui existent dans leur foyer ou à en proposer des nouvelles. Consulter l'annexe « La salubrité des aliments à la maison — Quatre règles à respecter : laver, séparer, cuire et réfrigérer » pour en savoir davantage sur les pratiques sûres de manipulation des aliments.

- 1 Remettre aux élèves la feuille d'activité « La salubrité des aliments : Une responsabilité familiale » et leur demander de la remplir.
- 2 Leur demander de faire part aux autres de la règle qu'ils ont formulée.
- 3 Avec les élèves, dresser une liste des règles qui permettent d'assurer la salubrité des aliments à l'école. Par exemple :
  - placer un bloc réfrigérant dans son sac-repas
  - se laver les mains avant l'heure de la collation
  - se laver les mains après avoir été à la toilette
  - se laver les mains après la récréation



Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS : UNE RESPONSABILITÉ FAMILIALE

Qui sont les personnes qui habitent chez toi ? Inscris leur nom dans les cases ci-dessous ou dessine leur portrait.	Écris ou dessine une responsabilité de cette personne pour assurer la salubrité des aliments chez toi.

Dans la case ci-dessous, écris ou dessine une nouvelle règle sur la salubrité des aliments pour ta famille.

--



# LA PRÉSERVATION DES ALIMENTS : UNE TRADITION

Cette activité porte sur les défis qu'ont relevés nos ancêtres pour préserver les aliments et sur l'aspect culturel de la transformation des aliments. Dans le cadre de cette activité, les élèves se familiarisent avec les méthodes de préservation des aliments un peu partout dans le monde et apprennent comment la préservation des aliments fait toujours partie de nombreuses traditions.

## Objectif

Aider les élèves à saisir l'importance de transformer les aliments pour les empêcher de se gâter. Les aider à apprendre comment leurs ancêtres, de même que les gens de divers endroits dans le monde, préservaient les aliments selon leurs traditions.

## Démarche

- 1 Parler de la façon dont les gens vivaient il y a cent ans. Est-ce que la majorité habitait en ville ou à la campagne ? Que faisaient-ils pour gagner leur vie ? Expliquer aux élèves que la plupart des gens, peu importe l'endroit où ils habitaient, avaient des jardins et cultivaient une partie de leurs aliments. Ils élevaient aussi des animaux tels que des poules ou des cochons, même s'ils n'étaient pas agriculteurs. Lorsque les plantes avaient été récoltées ou lorsque les animaux, devenus suffisamment gros, avaient été abattus, il fallait les transformer ou les entreposer d'une manière particulière afin de les empêcher de se gâter. Ainsi, les gens pouvaient conserver certains fruits, légumes et autres aliments de manière à les consommer plus tard, lorsqu'ils n'étaient plus de saison. Il est important de mentionner qu'il y a un siècle, il n'y avait pas de réfrigérateur ni de congélateur et que les épiceries, telles que nous les connaissons aujourd'hui, n'existaient pas. Pour survivre, les gens devaient miser sur ce qu'ils avaient semé et élevé tout près.
- 2 Demander aux élèves de remplir la feuille d'activité « Jeu d'association — La préservation des aliments ». Vous pouvez leur donner des indices sur la façon dont les gens conservaient les aliments. Dans la famille de certains élèves, on fait des conserves ou des confitures. Lorsque les élèves ont mis tous les aliments en correspondance, passer leurs réponses en revue pour vous assurer qu'ils ont établi les bons liens. Leur demander s'ils ont déjà mangé ces aliments et s'ils connaissaient les ingrédients qui les composent.
- 3 Demander aux élèves s'ils connaissent des gens qui transforment toujours des aliments et continuent à les mettre en conserve à domicile.
- 4 Leur expliquer que, pour de nombreuses personnes, la préservation des aliments fait partie de la tradition. Leur donner quelques exemples :
  - Certaines personnes préparent toujours des confitures, des cornichons, du ketchup et du chutney selon des recettes familiales.

## Démarche (suite)

- Dans certaines familles, la mise en conserve constitue un moment spécial de l'année, car les membres se réunissent pour partager la tâche et s'amuser.
- Certaines familles ont apporté de leur pays d'origine des méthodes de préservation des aliments, et elles continuent à transformer les aliments de cette façon ; ces aliments au goût typique leur rappellent des souvenirs de leur pays d'origine.  
Exemple : Certains Italiens transforment le porc en *prosciutto*. *Prosciutto* est le mot italien pour désigner le jambon. Après le saumurage, il faut entre neuf mois et deux ans pour transformer le porc en ce type de jambon.

- 5** Discuter du tableau ci-dessous avec vos élèves. Inscrire le nom des aliments au tableau, puis demander aux élèves s'ils en ont déjà mangé et, le cas échéant, de décrire l'expérience. Peuvent-ils deviner d'où viennent ces aliments et ce dont ils se composent ? Vis-à-vis de chaque aliment, écrire la description et le pays d'origine. Sur la mappemonde, montrer l'endroit où se trouve le pays. Expliquer que tous ces aliments font partie d'une culture et que, même si certains sont maintenant consommés presque partout dans le monde, ils constituent quand même une tradition culinaire. Essayer d'intégrer dans cette activité des aliments transformés provenant du pays d'origine de chaque élève.

Aliment	Pays d'origine	Qu'est-ce que c'est ?
Camembert	France	Fromage crémeux à pâte molle
Racine de lotus confite	Chine	Racine de lotus bouillie dans du sucre
Cheshire	Angleterre	Fromage à texture ferme
Doenjang	Corée	Pâte de soja fermentée
Ghee	Inde	Beurre clarifié sans aucune particule de solide de lait ou d'eau
Sirop d'érable	Canada (Premières nations)	Sève d'érable bouillie
Miso	Asie	Pâte de soja fermentée agrémentée de riz ou d'orge
Oreilles de crisse	Canada (Canadiens-Français)	Tranches de lard salé grillées dans la poêle
Prosciutto	Italie	Jambon salé à sec au parfum délicat
Choucroute	Allemagne	Chou fermenté
Hareng mariné	Pays-Bas (Hollande)	Hareng préservé dans une saumure légère
Beurre de karité	Afrique occidentale	Huile de noix de karité
Umeboshi	Japon	Prune du Japon marinée

- 6** Pour enrichir cette activité, inviter les élèves à goûter quelques-uns de ces aliments. Leur suggérer de les humer, puis de les goûter et ensuite de partager leur expérience avec les autres élèves.

**Remarque :** Avant de proposer de nouveaux aliments aux élèves, vous assurer qu'ils n'ont pas d'allergies alimentaires. Certains des produits alimentaires suggérés contiennent des noix, des produits laitiers ou du soja.

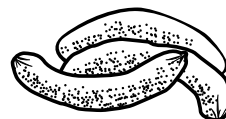
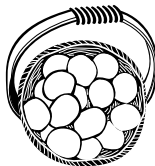
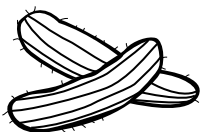
Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## JEU D'ASSOCIATION LA PRÉSERVATION DES ALIMENTS

Lorsque les pionniers se sont établis au Canada, il y a plus d'un siècle, ils n'avaient pas de réfrigérateurs ou de congélateurs, et les épiceries modernes n'existaient pas. Les gens devaient produire eux-mêmes leurs aliments et les transformer à domicile pour les empêcher de se gâter.

Relie chaque aliment à la façon dont il a été transformé.







## Santé et éducation physique



### QUEL ALIMENT NE FAIT PAS PARTIE DU GROUPE ?

Le Guide alimentaire canadien répartit les aliments en quatre groupes différents, chaque groupe réunissant les divers nutriments dont notre organisme a besoin pour croître, bien fonctionner et rester en santé. Le Guide alimentaire canadien a pour but de nous aider à maintenir un régime alimentaire quotidien équilibré.

#### Démarche

- 1 Remettre aux élèves la feuille d'activité « Quel aliment ne fait pas partie du groupe ? » et leur demander de rayer l'aliment qui ne fait pas partie du groupe d'aliments.
- 2 Discuter avec eux des motifs de leurs choix.
- 3 Leur demander d'indiquer, à côté de chaque aliment qu'ils ont rayé, le groupe auquel il appartient.



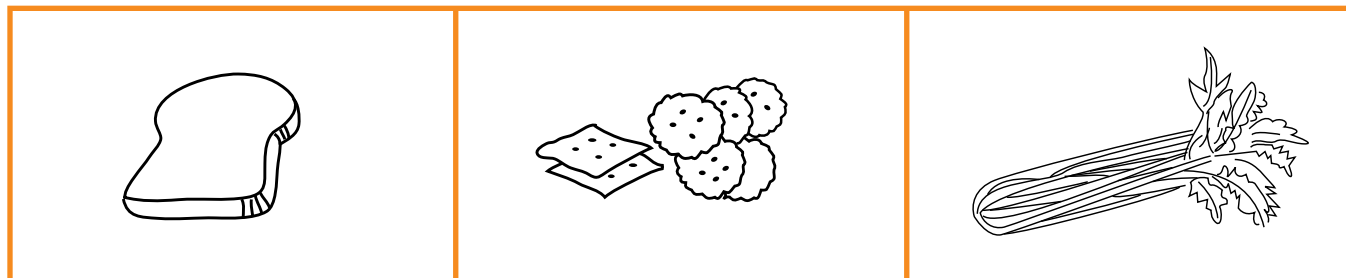
Nom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

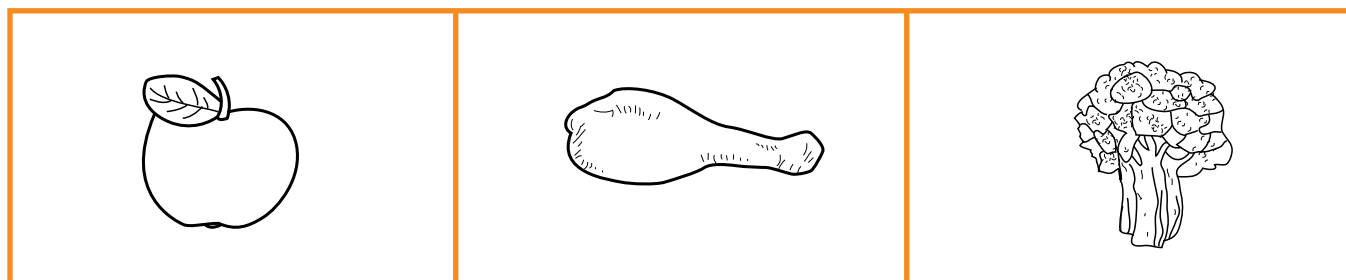
## QUEL ALIMENT NE FAIT PAS PARTIE DU GROUPE ?

Dans les cases ci-dessous, fait un X sur l'aliment qui n'appartient pas à ce groupe alimentaire.

### Produits céréaliers



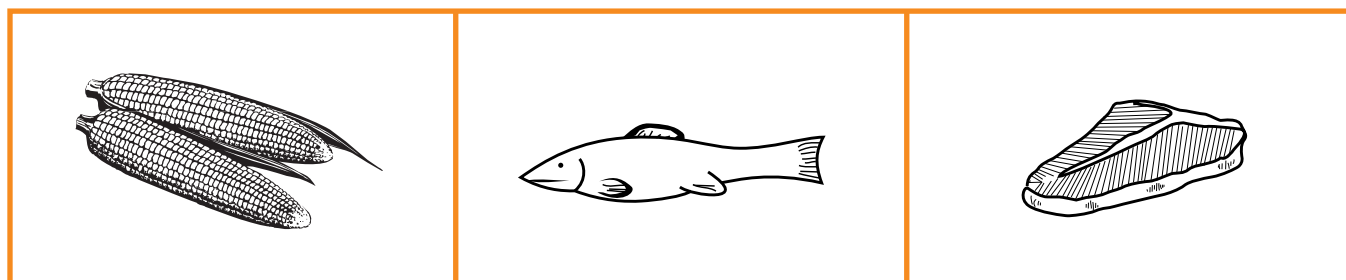
### Fruits et légumes



### Produits laitiers et substituts



### Viandes et substituts

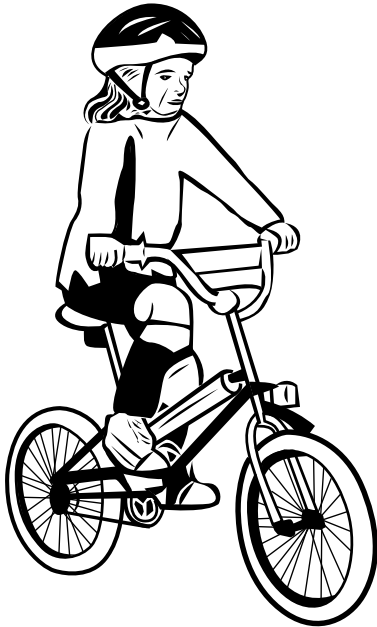


Nom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

## FAIRE DES CHOIX SANTÉ

Encerle les images qui représentent les choix les plus sains.





## Santé et éducation physique

### MICROBES ET PAILLETTES



Cette expérience se divise en trois étapes :

- Les élèves commencent par mesurer la facilité avec laquelle les microbes se transmettent en serrant des mains couvertes de paillettes, puis en observant la façon dont les paillettes sont passées d'une main à l'autre ;
- Ensuite, ils observent la propagation des microbes par des objets en passant une feuille de papier d'un élève — dont les mains sont couvertes de paillettes — à l'autre ;
- Enfin, ils constatent à quel point se laver les mains est efficace pour éliminer les microbes en faisant disparaître les paillettes de leurs mains.

### Objectif

En utilisant des paillettes, démontrer aux élèves à quel point les microbes se propagent facilement. Leur permettre aussi de constater que le fait de se laver les mains correctement élimine les microbes et les empêche de se propager.

### Matériel à prévoir

- paillettes
- papier blanc
- savon
- eau chaude
- serviettes

### Démarche

- 1 Parler des microbes avec les élèves. Leur demander d'expliquer ce que sont les microbes, la façon dont ils se propagent et les mesures à prendre pour empêcher leur propagation. Consigner leurs idées au tableau.
- 2 Faire en classe une expérience en trois étapes :
  - A. Propagation des microbes par les mains
    - Demander aux élèves de former un cercle.
    - Répandre une bonne quantité de paillettes dans les mains d'un élève, puis lui demander de se frotter les mains (s'assurer que ses mains sont couvertes de paillettes des deux côtés).
    - Lui demander de serrer la main de son voisin.
    - Demander au deuxième élève de serrer la main de son voisin. Continuer ainsi le long du cercle jusqu'à ce les paillettes ne se transmettent plus.
    - Demander aux élèves de se regarder les mains pour voir comment les paillettes sont passées d'un élève à l'autre.

## Démarche (suite)

### B. Propagation des microbes par les objets

- Demander au premier élève du cercle de tenir une feuille de papier blanc dans ses mains, puis de la remettre à un autre élève (dont les mains sont exemptes de paillettes); demander à cet élève de remettre la feuille de papier à un autre élève dont les mains sont également exemptes de paillettes. Continuer ainsi jusqu'à ce que les paillettes ne se transmettent plus.
- Demander aux élèves d'observer les paillettes sur leurs mains.

*Discuter des résultats de ces activités. Expliquer que les microbes sont tellement petits qu'on ne peut pas les voir sans microscope. Ils transmettent des maladies et se propagent comme l'ont fait les paillettes. Lorsqu'une personne est malade et qu'elle éternue ou tousse dans sa main, elle transfère les microbes à sa main. Si elle ne se lave pas les mains, toutes les personnes et tous les objets qu'elle touchera seront contaminés et ses microbes se transmettront à d'autres personnes ou objets.*

### C. Lavage des mains

- Demander aux élèves de se laver les mains, sans les sécher, puis de les vérifier soigneusement pour s'assurer qu'il ne reste plus de paillettes. S'il en reste, leur demander de se laver les mains de nouveau jusqu'à ce qu'il ne reste plus aucune paillette.
- Expliquer aux élèves ou leur rappeler la bonne manière de se laver les mains. Leur demander de chanter *Joyeux anniversaire* à deux reprises pendant qu'ils se frottent l'intérieur et le dos des mains à l'eau savonneuse. S'assurer qu'ils se rincent les mains à l'eau chaude.
- Discuter avec eux de l'importance de bien se laver les mains pour prévenir la propagation des microbes.

*Ensuite, chaque fois que vous trouvez des paillettes en classe, le mentionner aux élèves. Celles-ci pourraient se trouver dans leurs cheveux, sur leurs vêtements, sur leurs livres, sur les meubles, sur les poignées de porte ou sur le rebord des fenêtres. Vous renforcerez ainsi la notion que les microbes se propagent et vous rappellerez aux élèves de se laver les mains souvent.*

- 3** Passer en revue les perceptions originales des élèves au sujet des microbes (abordées à l'étape **1** ci-dessus). Leur demander comment les microbes se propagent et comment on peut les empêcher de se propager. Comparer ces réponses à leurs réponses précédentes.







## RECETTES DE SANDWICHS



Compilez dans un carnet les recettes de sandwichs favoris des élèves. Vous trouverez un exemple ci-dessous.

Mon sandwich favori : beurre d'arachide, cassonade et banane sur rôties

### Ingrédients

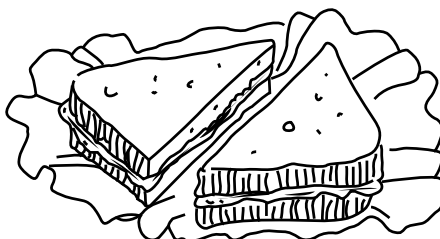
- 2 tranches de pain
- 1 banane
- beurre d'arachide
- cassonade

### Préparation

- 1 Faire griller le pain.
- 2 Tartiner une des rôties de beurre d'arachide.
- 3 Peler et trancher une banane.
- 4 Placer les tranches de banane sur la rôtie couverte de beurre d'arachide.
- 5 Saupoudrer la cassonade sur l'autre rôtie.
- 6 Former un sandwich.

Savourer !

### Illustration de mon sandwich



Date: \_\_\_\_\_

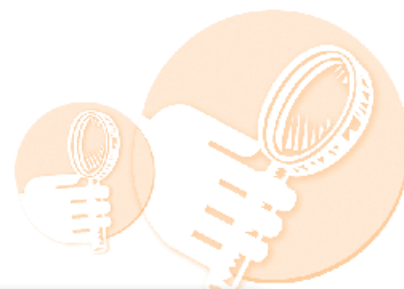
---

[illegible]



## MOTS CACHÉS

## Réponses



Tu trouveras les mots ci-dessous dans la grille de mots cachés. Peux-tu trouver chacun d'entre eux ?

ANIMAL  
BACTÉRIE  
CÉRÉALE  
ÉNERGIE

FRUIT  
GRAS  
LAIT  
LAVE

LÉGUME  
MAIN  
MICROBE  
NUTRITIF

OEUF  
PAIN  
PROTÉINE  
VITAMINES

Avec le reste des lettres, complète la phrase suivante :

Je dois avoir un régime équilibré pour être en santé.

Nom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

## MOTS CACHÉS



Tu trouveras les mots ci-dessous dans la grille de mots cachés. Peux-tu trouver chacun d'entre eux ?

• ANIMAL  
• BACTÉRIE  
• CÉRÉALE  
• ÉNERGIE

• FRUIT  
• GRAS  
• LAIT  
• LAVE

• LÉGUME  
• MAIN  
• MICROBE  
• NUTRITIF

• OEUF  
• PAIN  
• PROTÉINE  
• VITAMINES

Avec le reste des lettres, complète la phrase suivante :

Je dois avoir un \_\_\_\_\_ pour être en santé.



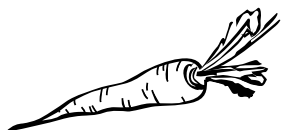
## MOTS EMBROUILLÉS

## Réponses

Qu'est-ce qu'on mange pour dîner ? Transcris les lettres dans le bon ordre pour former un mot.



u s j

  J     U     S  

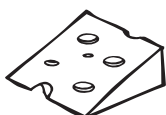
c a r t t e o

  C     A     R     O     T     T     E  

a t p i

  P     I     T     A  

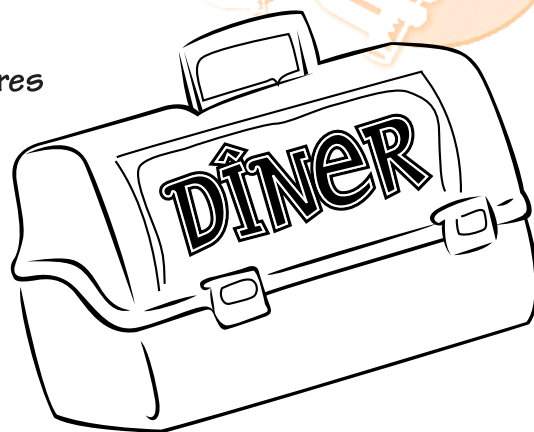
n a e b n a

  B     A     N     A     N     E  

a g e f o r m

  F     R     O     M     A     G     E  

h o t n

  T     H     O     N  

Nom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

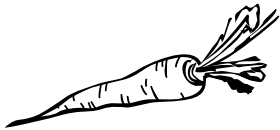
## MOTS EMBROUILLÉS

Qu'est-ce qu'on mange pour dîner ? Transcris les lettres dans le bon ordre pour former un mot.



u s j

\_\_\_\_\_



c a r t t e o

\_\_\_\_\_



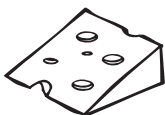
a t p i

\_\_\_\_\_



n a e b n a

\_\_\_\_\_



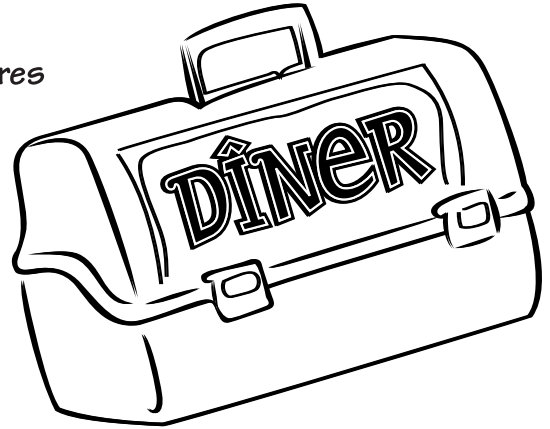
a g e f o r m

\_\_\_\_\_



h o t n

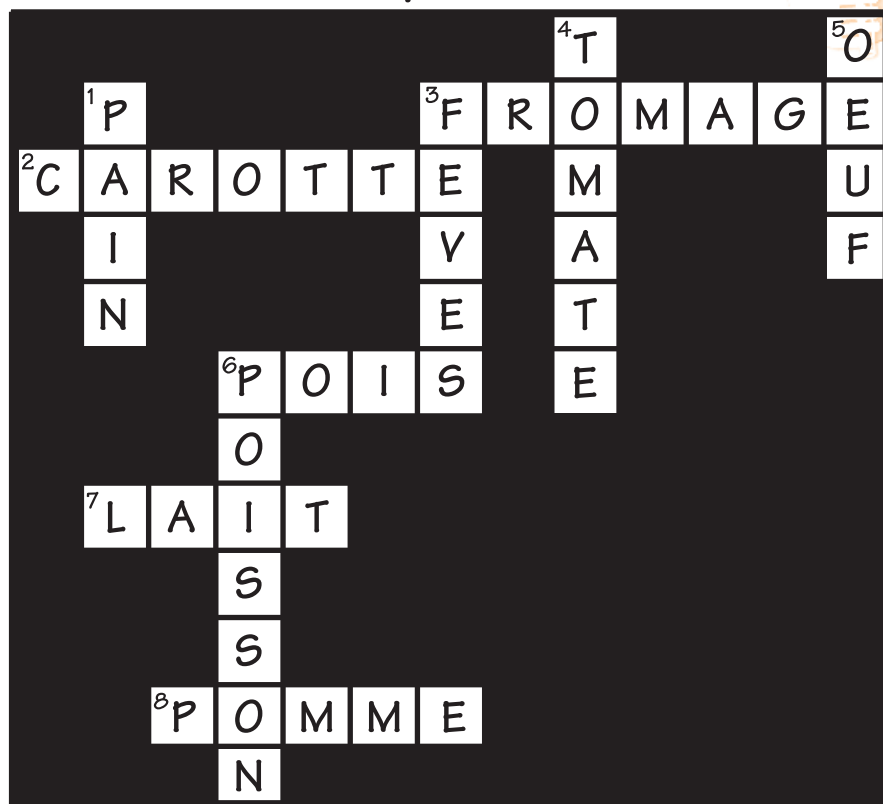
\_\_\_\_\_





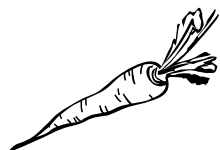
## MOTS CROISÉS

## Réponses



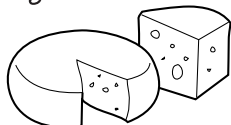
## HORIZONTALEMENT

2



C A R O T T E

3



F R O M A G E

6



P O I S

7



L A I T

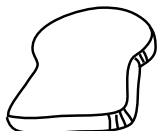
8



P O M M E

## VERTICALEMENT

1



P A I N

3



F È V E S

4



T O M A T E

5



O E U F

6



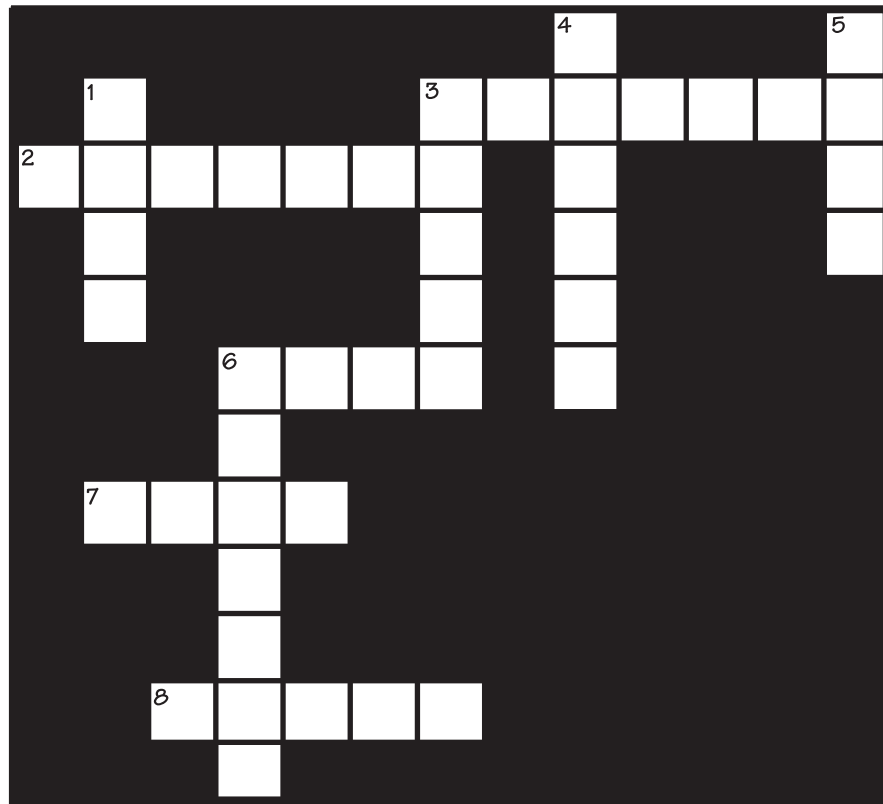
P O I S S O N



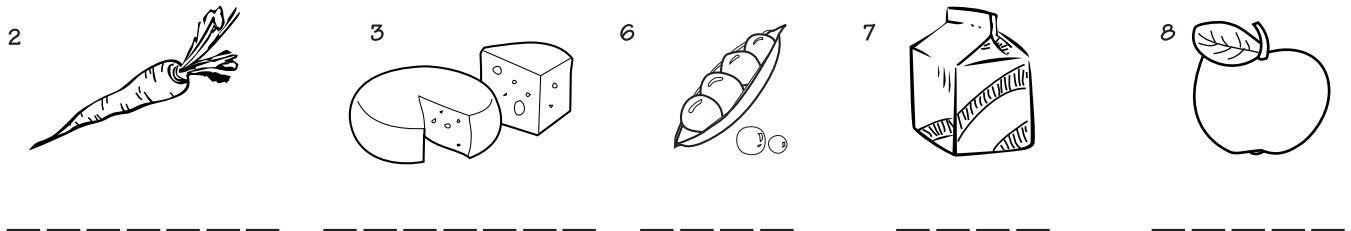
Nom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

## MOTS CROISÉS



### HORizontalement



### VERTICALEMENT

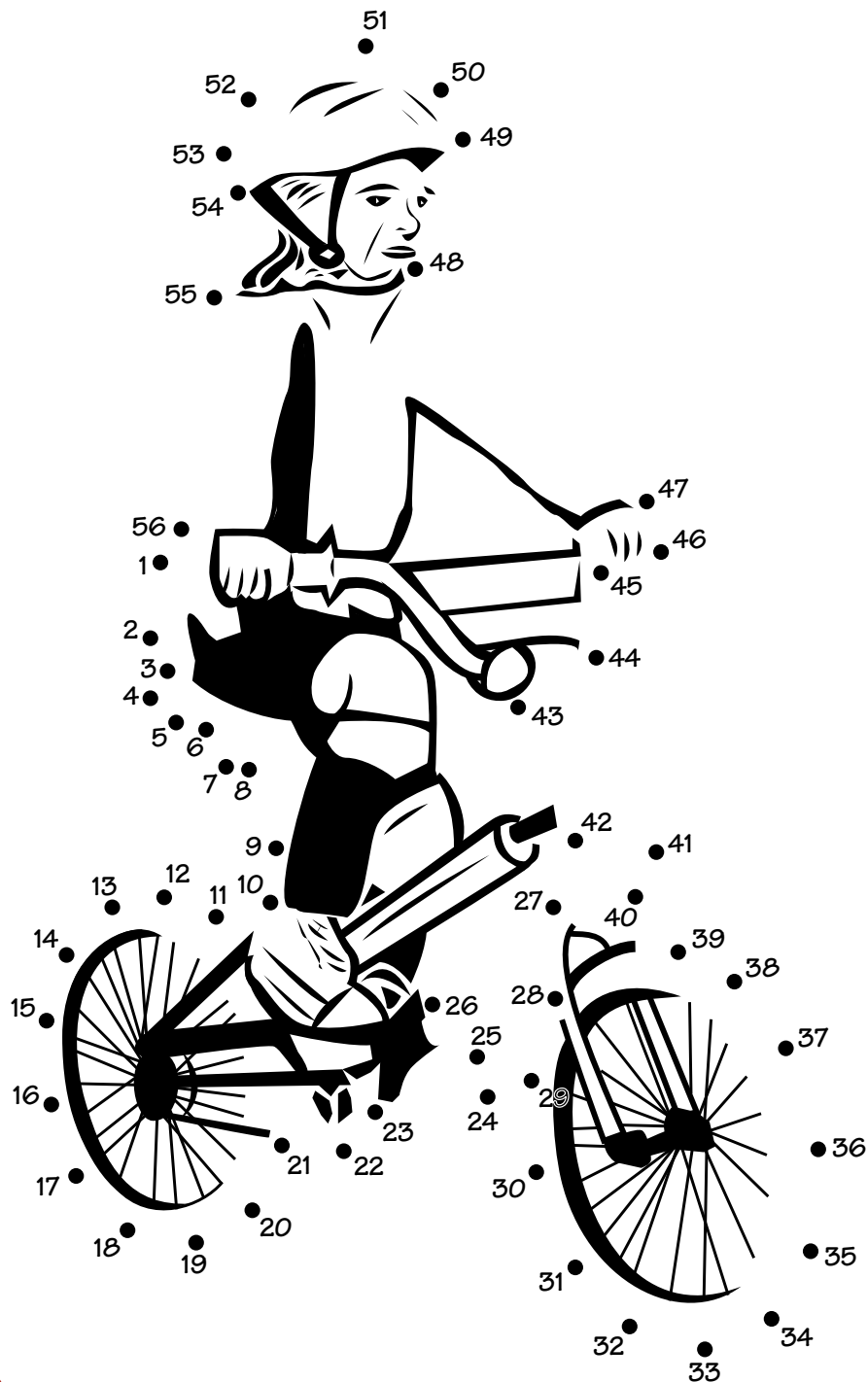


Nom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

## RELIE LES NUMÉROS

Relie les numéros pour compléter l'image. Qu'as-tu trouvé ? Inscris le nom sous l'image, puis colore-la.



Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## TOUT COMPTE !

Pour être en santé, il faut manger de bons aliments et faire de l'exercice chaque jour. Selon le *Guide d'activité physique canadien*, les enfants de ton âge doivent faire 90 minutes d'activité physique chaque jour. Marcher pour se rendre à l'école, faire du vélo, nager, jouer à la balle ou escalader des structures de jeu sont des activités physiques.

Dans le tableau ci-dessous, inscris toutes les activités physiques que tu as accomplies durant la journée, et indiques-en la durée. Fait ensuite le total pour voir si tu as fait de l'exercice pendant 90 minutes.

Type d'activité	Durée (en minutes)
Total	

## TOUT COMPTE ! (SUITE)

As-tu fait de l'exercice pendant 90 minutes ?

---

---

Sinon, quelles sont les autres activités que tu pourrais faire pour atteindre cet objectif ?

---

---

---

---

---

---

---

---



Nom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

## PRÉPARATION D'UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Prépare un repas équilibré en choisissant un aliment de chaque groupe alimentaire du *Guide alimentaire canadien*. Dessine les aliments et colorie-les ou découpe-les en des illustrations dans des magazines ou des circulaires d'épicerie. Colle-les ensuite dans ton assiette pour préparer un repas sain. N'oublie pas de décorer ton assiette.





## AFFICHE SUR LE LAVAGE DES MAINS

Cette activité rappelle aux élèves que la bonne manière de se laver les mains comporte de nombreuses étapes qui doivent toutes être accomplies dans le bon ordre. L'affiche rappelle aussi aux autres élèves et aux membres du personnel enseignant la façon de bien se laver les mains.

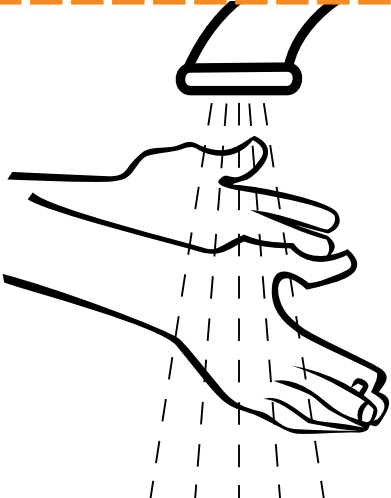
### Matériel à prévoir

- papier de bricolage de couleur
- un exemplaire de la feuille d'activité « Étapes du lavage des mains »
- crayons à colorer
- ciseaux
- colle

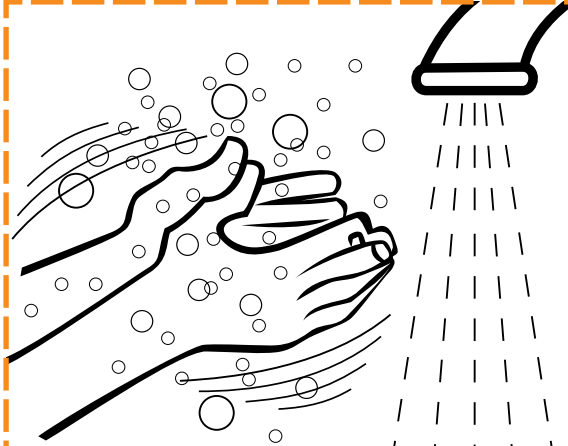
### Démarche

- 1 Demander aux élèves de colorer des images représentant les étapes du lavage des mains et de découper les carrés.
- 2 Leur demander de placer les étapes dans le bon ordre, puis de les coller sur le papier de bricolage.
- 3 Placer les affiches des élèves à divers endroits dans l'école, surtout à proximité des postes de lavage des mains, dans les toilettes et les endroits où ils consomment des aliments.

# ÉTAPES DU LAVAGE DES MAINS



Se mouiller les mains



Savonner et frotter en comptant jusqu'à 20

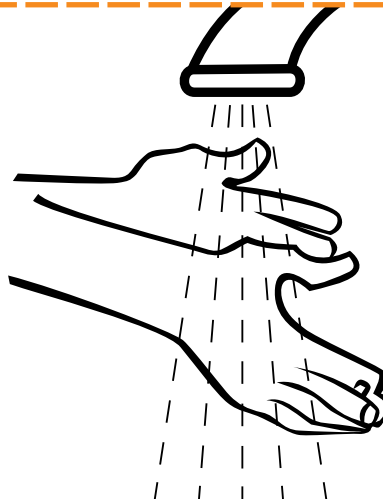
(le temps de chanter Joyeux anniversaire deux fois)



Utiliser du savon



S'assécher les mains à la serviette ou au séchoir



Rincer





# RANGER LES ALIMENTS



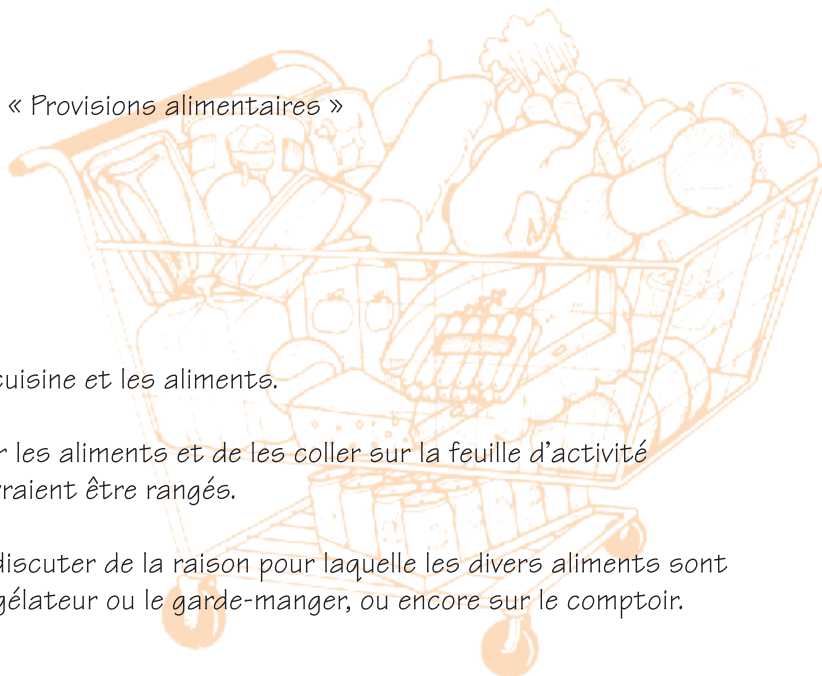
Cette activité permet aux élèves d'apprendre comment ranger correctement les aliments à la maison. Afin d'empêcher les aliments de se gâter, les élèves doivent savoir s'ils doivent les réfrigérer ou les placer au congélateur.

## Matériel à prévoir

- feuilles d'activité « Ma cuisine » et « Provisions alimentaires »
- crayons à colorer
- ciseaux
- colle

## Démarche

- 1 Demander aux élèves de colorer la cuisine et les aliments.
- 2 Leur demander ensuite de découper les aliments et de les coller sur la feuille d'activité « Ma cuisine », à l'endroit où ils devraient être rangés.
- 3 Passer leurs réponses en revue et discuter de la raison pour laquelle les divers aliments sont placés dans le réfrigérateur, le congélateur ou le garde-manger, ou encore sur le comptoir.



## Réponses\*

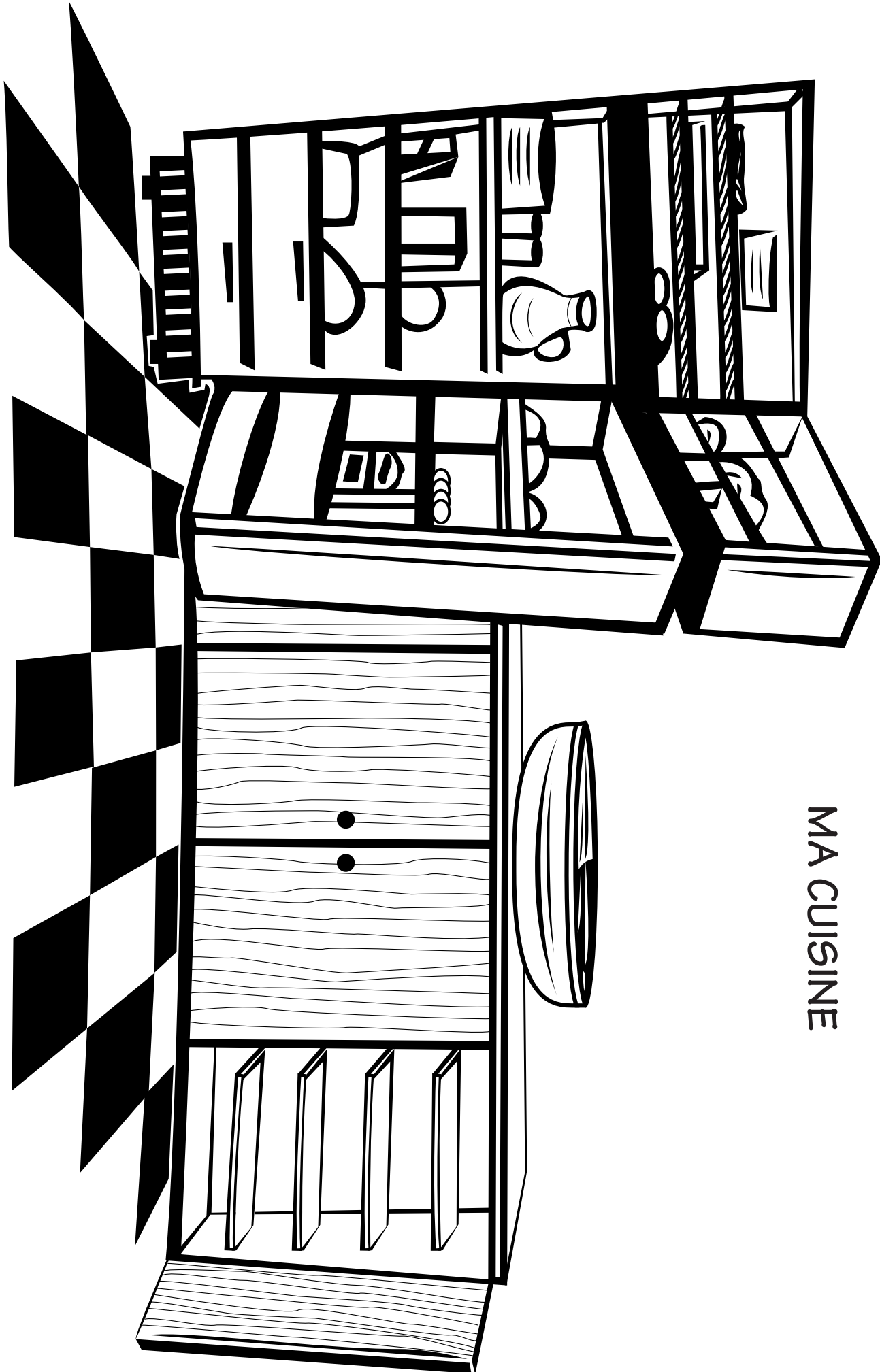
Réfrigérateur	Congélateur	Garde-manger	Comptoir
Lait	Côtelettes d'agneau	Oignon	Orange
Carotte	Petits pois surgelés	Pain	Banane
Œuf	Sucette glacée	Céréales	Ananas
Fromage		Saumon en conserve	Tomate
Côtelettes d'agneau		Boîte de haricots	
Tofu		Pain pita	
Lait de soja		Riz	
Beurre			

\* Certains aliments peuvent être rangés à plus d'un endroit. Par exemple, l'orange peut aussi être placée dans le réfrigérateur; le pain et le pain pita peuvent également être placés dans le réfrigérateur ou le congélateur afin de prolonger leur durée de conservation. Les côtelettes d'agneau peuvent être réfrigérées si on compte les consommer avant la date de péremption ou congelées pour être consommées plus tard.

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

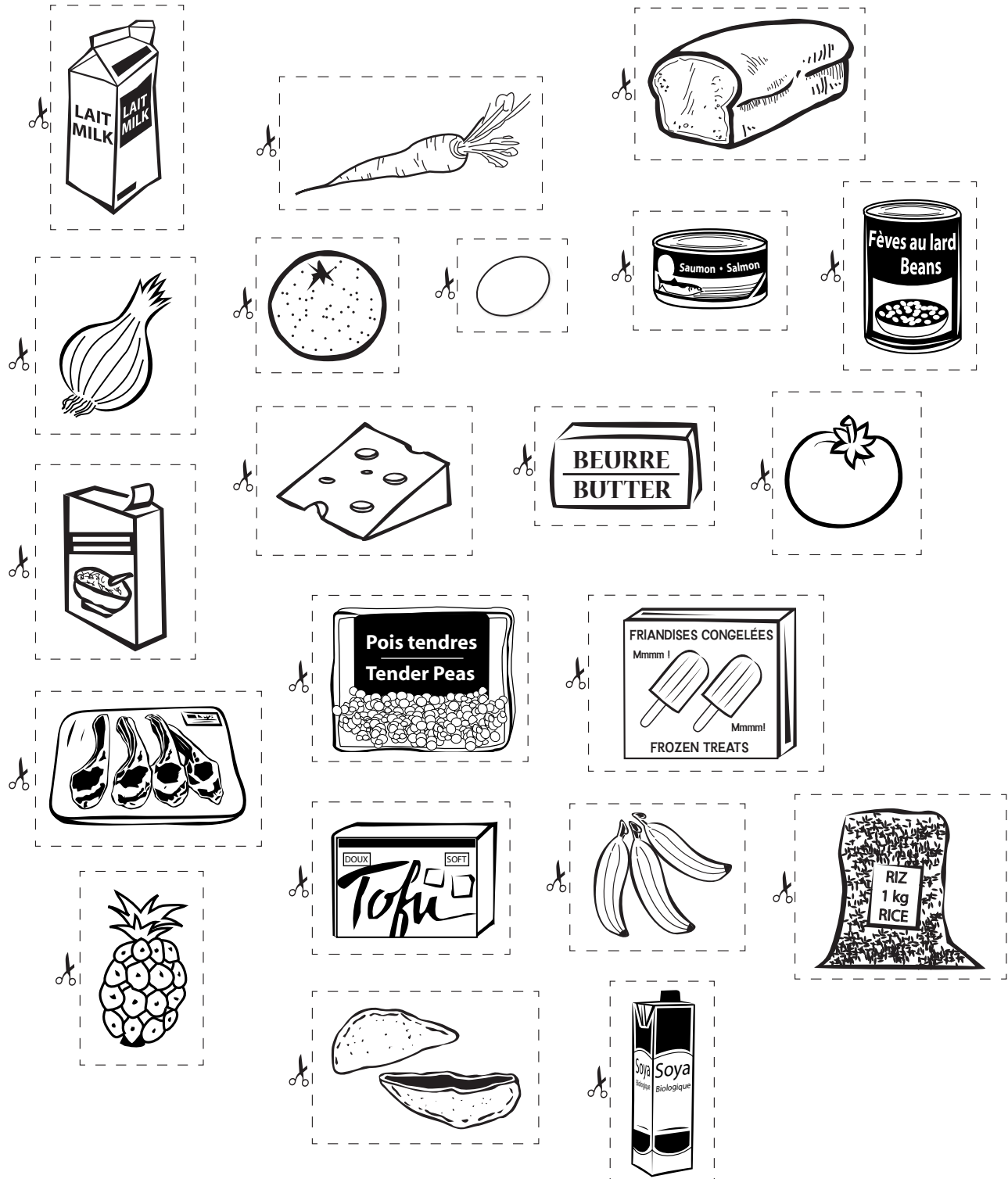
# MA CUISINE



Nom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

## PROVISIONS ALIMENTAIRES

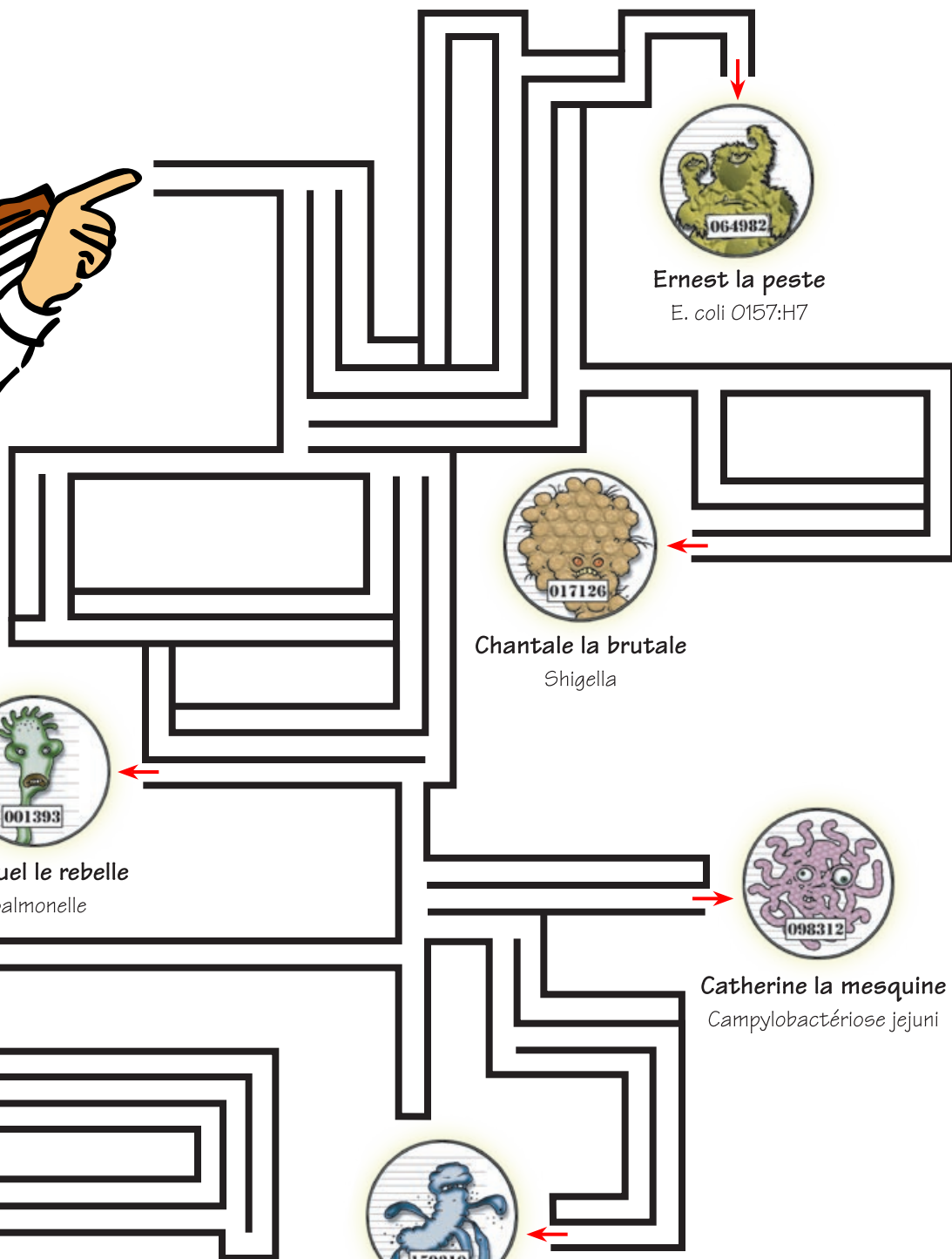


Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

# LABYRINTHE DE LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS

Aide l'inspectrice des aliments à trouver toutes les bactéries.



**Cédrique le toxique**  
Clostridium botulinum

**Samuel le rebelle**  
Salmonelle

**Chantale la brutale**  
Shigella

**Catherine la mesquine**  
Campylobactérieose jejuni

**Laurent le turbulent**  
Listéria monocytogenes



## Activités d'ordre général

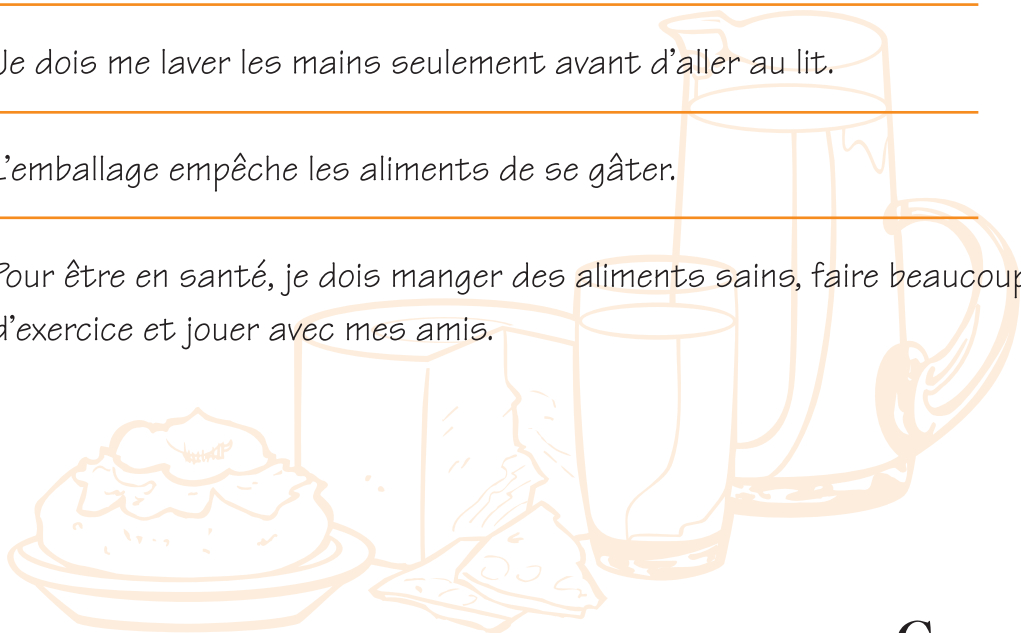
## VRAI OU FAUX

## Réponses



Lis chaque énoncé ci-dessous et décide s'il est vrai ou faux. Encerle la lettre **V** s'il est vrai ou **F** s'il est faux.

- ☐ V ☐ F Le thon appartient au groupe des viandes et des substituts.
- 
- ☐ V ☐ F La viande pousse sur l'arbre à viande.
- 
- ☐ V ☐ F Le pain est fait de céréales.
- 
- ☐ V ☐ F La malbouffe est une composante importante d'un régime alimentaire sain.
- 
- ☐ V ☐ F Le lait doit être rangé dans le garde-manger.
- 
- ☐ V ☐ F Les fruits et les légumes contiennent des vitamines et des minéraux.
- 
- ☐ V ☐ F Les microbes se trouvent uniquement sur les chiens.
- 
- ☐ V ☐ F Je dois me laver les mains seulement avant d'aller au lit.
- 
- ☐ V ☐ F L'emballage empêche les aliments de se gâter.
- 
- ☐ V ☐ F Pour être en santé, je dois manger des aliments sains, faire beaucoup d'exercice et jouer avec mes amis.



Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## VRAI OU FAUX

Lis chaque énoncé ci-dessous et décide s'il est vrai ou faux. Encerle la lettre **V** s'il est vrai ou **F** s'il est faux.

V      F      Le thon appartient au groupe des viandes et des substituts.

---

V      F      La viande pousse sur l'arbre à viande.

---

V      F      Le pain est fait de céréales.

---

V      F      La malbouffe est une composante importante d'un régime alimentaire sain.

---

V      F      Le lait doit être rangé dans le garde-manger.

---

V      F      Les fruits et les légumes contiennent des vitamines et des minéraux.

---

V      F      Les microbes se trouvent uniquement sur les chiens.

---

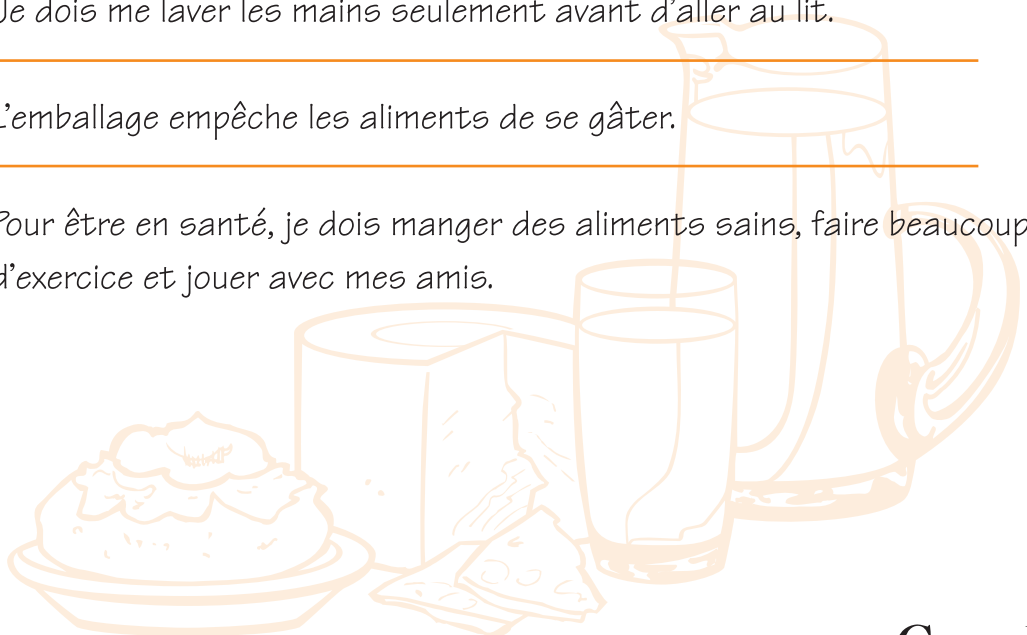
V      F      Je dois me laver les mains seulement avant d'aller au lit.

---

V      F      L'emballage empêche les aliments de se gâter.

---

V      F      Pour être en santé, je dois manger des aliments sains, faire beaucoup d'exercice et jouer avec mes amis.





## GLOSSAIRE

**Agriculteur** Personne qui cultive des végétaux ou élève des animaux sur une ferme.

**Animal** Tout être vivant composé de plusieurs cellules, capable de se déplacer à un certain point dans sa vie et qui doit consommer d'autres organismes pour survivre.

**Bactérie** Organisme microscopique unicellulaire sans chlorophylle, qui peut se reproduire simplement en divisant ses cellules.

**Céréale** Graine, surtout d'une plante céréalière.

**Conservation** Le fait de transformer ou de réfrigérer les aliments pour en empêcher la décomposition ou la fermentation.

**Date de péremption** Date inscrite sur l'emballage, à partir de laquelle les aliments peuvent commencer à se détériorer.

**Énergie** La force d'une personne ou sa capacité de se livrer à une activité qui exige un effort.

**Exercice** Activité accomplie à des fins d'entraînement ou pour développer l'esprit ou le corps.

**Ferme** Superficie de terre utilisée pour la culture de végétaux ou l'élevage d'animaux.

**Fruit** Partie des plantes portant les graines, qui sont issues de la fertilisation des fleurs.

**Glucide** Composé organique contenant du carbone, de l'hydrogène et de l'oxygène ainsi que des sucres, des amidons et de la cellulose, qui alimente le corps en énergie.

**Gras** Substance huileuse solide ou semi-solide formée d'acides gras, que l'on trouve dans le tissu animal ou les graines de certaines plantes.

**Guide alimentaire canadien** Un guide d'alimentation saine créé par Santé Canada.

**Lait** Liquide produit par les mammifères femelles pour nourrir leurs petits.





- Laiterie** Bâtiment ou pièce servant à l'entreposage, au conditionnement et à la distribution du lait et des produits laitiers.
- Légume** Plante comestible.
- Malbouffe** Aliment ayant une faible valeur nutritionnelle, voire aucune.
- Microbe** Organisme microscopique capable de causer des maladies.
- Minéral** Composé inorganique naturel.
- Nutriment** Substance nécessaire au fonctionnement du corps humain.
- Pasteurisation** Stérilisation partielle par la chaleur.
- Plante** Organisme vivant qui ne peut se déplacer par lui-même, mais qui peut synthétiser ses propres aliments.
- Protéine** Composé naturel constitué d'acides aminés, qui sont des parties essentielles de toutes les cellules vivantes.
- Réfrigérer** Garder au frais.
- Régime** Les aliments que les humains et les animaux consomment habituellement.
- Régime équilibré** Le fait de consommer des aliments variés qui satisfont nos besoins nutritionnels.
- Salubrité des aliments** État des aliments qui peuvent être consommés sans danger pour la santé.
- Santé** Bien-être physique et mental.
- Vacciner** Inoculer un vaccin pour immuniser contre une maladie; immuniser.
- Viande** Chair des animaux utilisée comme aliment.
- Vitamine** Composé organique des aliments indispensable à une bonne santé.



# LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS À LA MAISON

## Quatre règles à respecter : laver, séparer, cuire et réfrigérer

En suivant ces quatre règles, vous réduirez les risques de contracter une maladie d'origine alimentaire causée par les microbes.

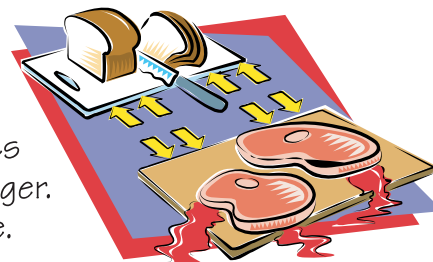


### 1 Laver

Lavez-vous les mains souvent, pendant au moins 20 secondes avec de l'eau et du savon. Utilisez une solution de javellisant doux et d'eau pour désinfecter les surfaces de travail, les planches à découper et les ustensiles.

### 2 Séparer

Utilisez des planches à découper différentes : une pour les viandes rouges, la volaille et les fruits de mer non cuits et une autre pour les aliments cuits et ceux prêts à manger. Couvrez les aliments pour éviter la contamination croisée.



### 3 Cuire

Gardez à la chaleur les aliments chauds : 60 °C (140 °F) ou plus. Utilisez un thermomètre numérique pour vérifier la température interne des aliments. Consultez un tableau des températures de cuisson.

### 4 Réfrigérer

Réfrigérez les aliments dans les deux heures qui suivent leur cuisson. Utilisez un thermomètre de réfrigérateur. Gardez au froid les aliments froids : 4 °C (39 °F) ou moins.





À LA SOUPE !

POUR LES ENSEIGNANTS



[lasanteapetitesbouchees.ca](http://lasanteapetitesbouchees.ca)

Présentée à l'échelle nationale par



et



En partenariat avec



Partenariat canadien pour  
la salubrité des aliments  
Canadian Partnership for  
Consumer Food Safety Education



Agriculture et  
Agroalimentaire Canada

Agriculture and  
Agri-Food Canada



Agence canadienne  
d'inspection des aliments

Canadian Food  
Inspection Agency



Santé  
Canada

Health  
Canada

Canada