

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

## Plan d'activité #1 (enfants et adultes)

### Les avantages de bien manger et d'être physiquement actif

#### But

Ce plan d'activité fait partie d'une série de documents qui accompagnent l'affiche *Mangez bien et soyez actif chaque jour*. Il vise à aider les intermédiaires à renseigner les enfants et les adultes sur les principaux messages clés en matière de saine alimentation et d'activité physique et à encourager chaque personne à prendre les moyens nécessaires pour conserver et améliorer sa santé.

On encourage les éducateurs à suivre la séquence proposée lorsqu'ils utilisent ces plans d'activités avec un groupe, compte tenu que certains concepts de la série s'appuient les uns sur les autres. Les éducateurs peuvent toutefois adapter les activités et la séquence proposées pour mieux répondre aux besoins de leur groupe.

#### Objet

Ce plan d'activité :

- Offre un forum permettant de discuter des avantages de bien manger et d'être physiquement actif chaque jour.
- Présente le Guide alimentaire canadien et les lignes directrices en matière d'activité.

#### Contexte

Bien manger et être physiquement actif chaque jour améliorent conjointement la santé physique et mentale ainsi que la vitalité. Le fait de suivre le Guide alimentaire canadien et les lignes directrices en matière d'activité contribue à la réduction du risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer, d'ostéoporose, d'hypertension et de dépression chez les Canadiennes et les Canadiens.

L'incorporation de la saine alimentation et de l'activité physique dans la vie de tous les jours aide chaque personne à atteindre et conserver un poids santé et une image corporelle saine. Cela améliore le niveau d'énergie, favorise la croissance et le développement, renforce les os et les muscles et prolonge la période d'autonomie au fil des ans.

Le Guide alimentaire canadien définit la saine alimentation et en fait la promotion auprès de la population canadienne. Il encourage les gens à choisir une variété d'aliments dans chacun des quatre groupes alimentaires : Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts et Viandes et substituts et aussi à inclure une certaine quantité d'huiles et autres matières grasses dans leur alimentation.

[www.sante.gc.ca/mangezbien-soyezactif](http://www.sante.gc.ca/mangezbien-soyezactif)



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Les conseils pour être actif aident les Canadiens à faire des choix judicieux en matière d'activité physique. Les lignes directrices en matière d'activité recommandent aux adultes d'accumuler au moins 150 minutes d'activité physique modérée à intense chaque semaine (au moins 60 minutes d'activité physique modérée à intense tous les jours chez les enfants et les jeunes) et de choisir une diversité d'exercices d'aérobie et de renforcement.

Pour vous renseigner davantage sur ce sujet, veuillez consulter les [lectures suggérées](#).

## Truc à l'intention des éducateurs :

Les lectures suggérées aideront à vous préparer à mettre en œuvre ce plan d'activité.

## Objectifs d'apprentissage

Suite aux activités ci-dessous, les participants pourront :

1. Dresser une liste des avantages de bien manger et d'être physiquement actif.
2. Nommer les quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.
3. Dresser une liste de différents exemples d'exercices d'aérobie et de renforcement.
4. Citer divers exemples d'aliments de chacun des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.
5. Comprendre les types, les quantités, l'intensité et la fréquence recommandés des activités physiques.
6. Réfléchir à leurs propres habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique.

## Matériel nécessaire

### Requis

- Une [affiche Mangez bien et soyez actif chaque jour](#).
- Un exemplaire du [Guide alimentaire canadien](#) et [des conseils pour être actif](#) (enfants, jeunes, adultes ou aînés) pour chaque participant.
- [Images Mangez bien et soyez actif](#) à distribuer aux participants (au moins une image par participant).
- Papier et crayon pour chaque participant.

### Facultatif

- [Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, présentation prête-à-utiliser à l'intention des consommateurs](#) Diapositives 1, 2, 4, 5
- [Lignes directrices en matière d'activité physique \(enfants, jeunes, adultes et aînés\)](#)

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

## Activités

### Activités à l'intention des enfants

**Avantages :** Demandez aux enfants d'examiner les images de l'[affiche Mangez bien et soyez actif chaque jour](#). Demandez-leur d'expliquer ce que ressentent les personnes sur les images dans le cadre d'un remue-méninge. Par exemple : heureuses, en santé, contentes d'être avec des amis, pleines d'énergie, etc. Discutez de la relation entre les types d'activités pratiquées et les sentiments de ces personnes. Dressez une liste des avantages de bien manger et d'être physiquement actif.



**MESSAGE CLÉ :** Bien manger et être physiquement actif comporte de nombreux avantages; cela te permet de t'amuser avec tes amis ou ta famille et d'avoir un regain d'énergie.

**Les quatre groupes alimentaires et les principaux groupes d'activité physique :** Distribuez un exemplaire du Guide alimentaire canadien et des conseils pour être actif (enfants ou jeunes) à chaque participant. Expliquez le Guide et les conseils en passant en revue les noms des groupes alimentaires et des types d'exercices physiques (aérobie, renforcement musculaire, renforcement osseux). Faites un remue-méninge sur les types d'aliments et d'activités classés dans chaque groupe.

Demandez aux enfants d'identifier les quatre images qui représentent les quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien sur l'[affiche Mangez bien et soyez actif chaque jour](#). Demandez-leur ensuite de trouver une image qui représente les types d'exercices physiques selon les conseils pour être actif.

Choisissez plusieurs [images Mangez bien et soyez actif](#) pour les distribuer aux enfants. Choisissez des images qui, à votre avis, pourraient soulever de bonnes discussions au sein du groupe. Distribuez-en une à chaque enfant. Demandez-leur d'expliquer ce que leur image représente. Quel message sur la saine alimentation ou l'activité physique est illustré sur cette image?



**MESSAGE CLÉ :** Le Guide alimentaire canadien et les conseils pour être actif peuvent vous aider à adopter un mode de vie santé.

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

**Mes aliments et activités :** Demandez aux enfants de faire une liste d'aliments des quatre groupes alimentaires et des principaux groupes d'activités physiques qu'ils ont déjà essayés et appréciés. Vous pouvez aussi leur demander de les dessiner. Demandez-leur de dessiner un arc-en-ciel pour classer les aliments en fonction du Guide alimentaire canadien et un autre arc-en-ciel pour classer les exercices d'aérobie, de renforcement musculaire et de renforcement osseux.



**MESSAGE CLÉ :** On peut choisir parmi toute une gamme d'aliments délicieux et d'activités physiques amusantes.

**Réflexion personnelle :** Demandez aux participants d'encercler les aliments qu'ils mangent parmi ceux présentés dans le Guide alimentaire canadien et les activités qu'ils pratiquent souvent parmi celles présentées dans les conseils pour être actif. Demandez-leur s'ils constatent un modèle quelconque. Par exemple, est-ce qu'ils semblent consommer beaucoup d'aliments d'un groupe alimentaire et peu d'un autre groupe? Est-ce qu'ils font peu ou pas d'activités d'aérobie sur une base régulière? (On explique comment surmonter les obstacles dans le [Plan d'activité #3](#))

Animez un remue-méninge sur les facteurs qui influencent les choix en matière d'alimentation et d'activité physique (exemple : préférences personnelles, niveau d'appétit, période de la journée, température, etc.)

Pour terminer la session, demandez aux enfants d'essayer un aliment ou une activité qu'ils n'ont pas encerclés en s'inspirant des suggestions présentées dans le Guide alimentaire canadien et les conseils pour être actif. Si possible, demandez-leur de faire part de leurs expériences lors d'une session subséquente. Quel aliment ou activité physique ont-ils essayés? Pourquoi les ont-ils choisis? Demandez-leur de décrire leurs expériences.



**MESSAGE CLÉ :** Choisissez une variété de délicieux aliments sains et d'activités physiques amusantes dans chacun des différents groupes.

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

## Activités à l'intention des adultes



**POUR BRISER LA GLACE :** Demandez aux participants d'apporter une photo ou un autre document qui illustre pourquoi il est important pour eux de bien manger et d'être physiquement actif. Demandez-leur de l'expliquer au groupe. Faites un collage ou dressez une liste des avantages de bien manger et d'être physiquement actif.

**Avantages :** Demandez à chaque participant d'interviewer un autre participant sur une nouvelle expérience intéressante en matière de saine alimentation ou d'activité physique (c.-à-d. un nouvel aliment ou une nouvelle activité physique qu'ils ont essayés récemment). Partagez ces expériences avec le groupe, pourquoi ont-elles été positives? Quels éléments les ont rendues agréables? Faites une liste de ces expériences au tableau ou sur un tableau à feuilles pour faire ressortir les avantages de bien manger et d'être physiquement actif.



**MESSAGE CLÉ :** Bien manger et être physiquement actif comportent de nombreux avantages. Cela vous aide à combattre les maladies, à avoir un regain d'énergie et à conserver plus longtemps votre autonomie au fil des ans.

**Les quatre groupes alimentaires et les principaux groupes d'activité physique :** Distribuez un exemplaire du Guide alimentaire canadien et des conseils pour être actif (adultes ou aînés) à chaque participant. Expliquez le Guide et les conseils en passant en revue les noms des groupes alimentaires et des groupes d'activité physique. Faites un remue-méninge sur les types d'aliments et d'activités classés dans chaque groupe.

Demandez aux participants d'identifier les quatre images qui représentent les quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien sur l'[affiche Mangez bien et soyez actif chaque jour](#). Demandez-leur ensuite de trouver une image qui représente chacun des principaux groupes d'activité des conseils pour être actif.

Choisissez plusieurs [images Mangez bien et soyez actif](#) pour les distribuer aux participants. Choisissez des images qui, à votre avis, pourraient soulever de bonnes discussions au sein du groupe. Distribuez-en une à chaque participant. Demandez-leur d'expliquer ce que leur image représente. Quel message sur la saine alimentation et/ou l'activité physique est illustré sur cette image? Demandez ensuite aux participants de raconter une histoire entourant la saine alimentation ou l'activité physique à partir de l'image qu'ils ont reçue.

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif



**MESSAGE CLÉ :** Le Guide alimentaire canadien et les conseils pour être actif peuvent vous aider à adopter un mode de vie sain.

**Réflexion personnelle :** Cette activité permettra aux participants de réfléchir à leurs habitudes actuelles en matière d'alimentation et d'activité physique. Demandez-leur d'encercler les aliments qu'ils mangent parmi ceux présentés dans le Guide alimentaire canadien et les activités qu'ils pratiquent souvent parmi celles présentées dans les conseils pour être actif. Demandez-leur s'ils constatent un modèle quelconque. Par exemple, est-ce qu'ils semblent consommer beaucoup d'aliments d'un groupe alimentaire et peu d'un autre groupe? Est-ce que la plupart de leurs activités font partie du même groupe? Comportent-ils des exercices d'aérobic et de renforcement? Animez une discussion de groupe.



**MESSAGE CLÉ :** On peut choisir parmi une vaste gamme d'aliments délicieux et d'activités physiques intéressantes.

**Réflexion de groupe :** Dressez une liste des obstacles qui empêchent les gens de bien manger et d'être physiquement actifs. Animez un remue-méninge pour aider le groupe à identifier des solutions qui pourraient les aider à surmonter ces obstacles. Discutez du fait que le choix le plus sain peut devenir le choix le plus facile. Par exemple, il peut être plus facile de choisir un fruit comme collation rapide, plutôt que des biscuits ou des beignes, lorsqu'on place un bol de pommes, de poires ou d'autres fruits de saison sur le comptoir de la cuisine ou sur la table. Il peut aussi être plus rapide de marcher, de se promener en fauteuil roulant ou à bicyclette que de prendre l'automobile lorsqu'on se déplace sur de courtes distances; on fait en même temps des économies d'essence. Les participants pourront ainsi réfléchir à la façon d'intégrer la saine alimentation et l'activité physique dans leur vie; cela servira aussi de base aux futures discussions sur la fixation d'objectifs.



**MESSAGE CLÉ :** Franchissez de petites étapes qui faciliteront vos choix santé.

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

## Activités additionnelles

### Adultes

Essayez un nouvel aliment ou une nouvelle activité physique cette semaine; inspirez-vous du Guide alimentaire canadien et des conseils pour être actif. Demandez aux participants de parler de leurs expériences, si possible. Quel aliment ou activité physique ont-ils essayés? Pourquoi les ont-ils choisis? Demandez aux participants de décrire leurs expériences.



**MESSAGE CLÉ :** Choisissez une variété de délicieux aliments sains et d'activités physiques intéressantes dans chacun des différents groupes.

## Images Mangez bien et soyez actif



# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

## Lectures suggérées

### Saine alimentation

- [\*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien\*](#)
- [\*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs \(Sections 1 à 4\)\*](#)
- [\*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuits et Métis\*](#)

### Activité physique

#### Enfants et jeunes

- [\*Conseils pour être actif \(enfants, 5 à 11 ans\)\*](#)
- [\*Conseils pour être actif \(jeunes, 12 à 17 ans\)\*](#)

#### Adultes et aînés

- [\*Conseils pour être actif \(adultes, 18 à 64 ans\)\*](#)
- [\*Conseils pour être actif \(aînés, 65 ans et plus\)\*](#)

