

QU'EST-CE QUE VOUS MANGEZ?

Objectif : Parler des calories dans les aliments vides et comment les remplacer par des aliments pleins de vitamines et d'éléments nutritifs.

Matériel :

- Imprimer l'exemple de ce qu'une personne mange dans une journée

Enseignement :

- 1) Demander aux élèves d'analyser l'exemple de ce qu'une personne mange dans une journée (écrit au tableau ou affiché à l'aide d'un rétroprojecteur).
- 2) Discuter de quelle manière cette personne pourrait améliorer son alimentation pour éviter des caries tout en fournissant à son corps l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires à la santé.
- 3) Demander aux élèves de choisir l'un des repas et de faire un dessin d'un autre choix plus sain.

Expliquer que, comme pour le reste du corps, les dents ont besoin de protéines, de vitamines et de minéraux (calcium, phosphore et fluorure) pour demeurer fortes et en santé.

EXEMPLE DE CE QU'UNE PERSONNE MANGE DANS UNE JOURNÉE

Déjeuner

Céréales de maïs recouvertes de sucre avec du lait entier

Dîner

Tartine au beurre d'arachide et à la confiture sur une tranche de pain blanc

Croustilles (chips)

Petit gâteau au chocolat avec du glaçage

Du lait entier

Collation après l'école

Biscuits au sucre

Boisson gazeuse (pop)

Souper

Poulet frit

Pommes de terre en purée

Haricots verts

Boisson aux fruits

Collation dans la soirée

Pomme

Enseignement

Demander aux élèves qu'est-ce qu'ils changeraient pour chaque repas et collation en se basant sur ce qui est bon pour les dents et pour la santé en général?

Faire une liste de ce qu'on pourrait manger au lieu pour chaque repas et collation.

Déjeuner :

Dîner :

Collation après l'école :

Souper :

Collation dans la soirée :