Faites des choix sains pour un corps en santé.

UNIS pour bien manger

PLANIFICATION MÉTHODOLOGIE LEADERSHIP

UNE INITIATIVE DE

UNIS

RÉALISÉE GRÂCE À

fondation pour les enfants

Un énorme merci à la Fondation pour les enfants PC[MD], qui a rendu cette campagne possible.

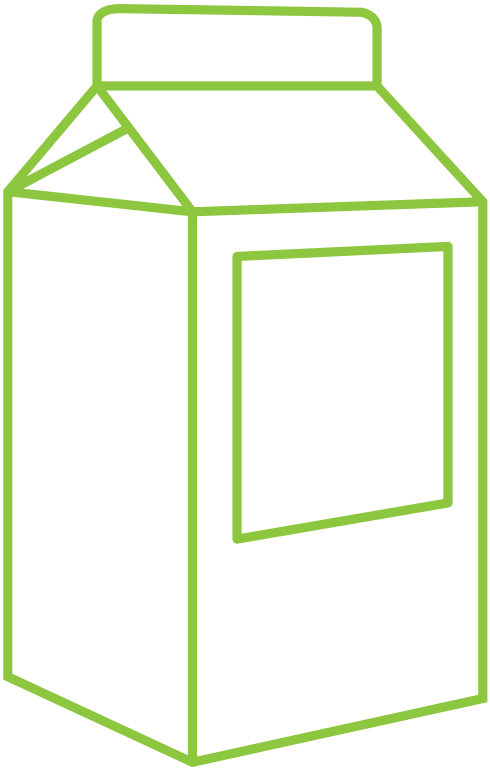
La Fondation pour les enfants PC[MD] croit que rien ne pourrait mieux préparer les enfants au succès que de les nourrir. C'est pourquoi elle s'est engagée à donner 150 millions de dollars au cours des 10 prochaines années pour combattre la faim chez les enfants et offrir une éducation en nutrition aux jeunes partout au Canada. Avec UNIS, elle donnera aux jeunes les moyens de passer à l'action pour la nutrition à leur école, à la maison et dans leur communauté.

Nutrition + Sensibilisation

= CHANGEMENT

Une saine alimentation vous aide à rester en santé, vous offre les nutriments nécessaires et vous fournit de l'énergie tout au long de la journée. En adoptant de saines habitudes alimentaires dès un jeune âge, vous serez en mesure de mener un mode de vie sain tandis que vous grandirez et ferez vos propres choix.

Grâce à la campagne *UNIS pour bien manger*, sensibilisez les gens aux bienfaits d'une saine alimentation et aidez les membres de votre école et de votre communauté à vivre une vie plus saine, riche en nutriments!



FAIT : En prenant connaissance des informations nutritionnelles sur les emballages de produits, vous pouvez choisir des aliments qui contiennent moins de gras saturé, de gras trans, de sucre et de sel.

Engagez-vous à adopter de saines habitudes alimentaires et à faire de la sensibilisation.

À l'école

- Consacrez un mois à la découverte d'une saine alimentation, puis partagez vos nouvelles connaissances.
- Faites une sortie en classe à l'épicerie pour en apprendre plus sur les aliments nutritifs.

À la maison

- Aidez votre famille à faire des choix alimentaires plus sains.
- À tour de rôle, cuisinez de nouveaux plats santé.

Dans votre communauté

- Organisez une séance d'information sur la nutrition dans une école de cuisine de votre région.
- Demandez à un ou une nutritionniste de vous enseigner les bases d'une bonne alimentation.

Ressource éducative

Des aliments sains pour des corps sains : Comprendre les liens entre les choix alimentaires et les besoins d'un corps en pleine croissance.

Matières	Objectifs d'apprentissage	Compétences
• Éducation physique et à la santé • Français, langue d'enseignement	• Comprendre les liens entre les choix alimentaires et les besoins d'un corps en pleine croissance. • Reconnaître certains facteurs qui influencent vos choix alimentaires. • Utiliser vos connaissances pour faire des choix alimentaires santé et partager ces connaissances avec d'autres.	• Planification • Recherche et rédaction • Argumentation • Méthodologie • Réflexion • Compréhension de l'information • Pensée critique • Leadership

Badge Technoresponsable

Une alimentation saine vous permet de faire de meilleurs choix et d'avoir plus d'énergie, aujourd'hui et dans l'avenir. Créez un blogue culinaire où vous publierez vos recettes nutritives préférées. Invitez vos camarades de classe et le personnel éducatif à partager leurs recettes familiales. **#UNISpourBienManger**

Allez plus loin : Trouvez une variante santé à un classique culinaire familial. Faites une vidéo de votre recette et publiez-la en ligne!

À faire

- Explorer la problématique avec la fiche d'information sur la nutrition
- Visiter **mouvementUNIS.org/unispourbienmanger** pour plus de ressources
- Créer un plan d'action
- Installer des affiches de la campagne
- Imprimer et distribuer la ressource complémentaire
- Publier sur les médias sociaux avec **#UNISpourBienManger**
- Planifier votre Journée UNISx

C’est à vous de jouer.

Étape 1 : Exploration

Répondez au questionnaire suivant pour évaluer vos connaissances en matière de saine alimentation!

1. Quelle proportion de votre assiette devrait être remplie de fruits et légumes?
   A. Le quart
   B. La totalité
   C. La moitié

2. Lequel de ces légumes est à la fois pauvre en vitamine A et en vitamine K?
   A. Épinard
   B. Poivron
   C. Chou frisé (kale)

3. Quelle vitamine donne aux légumes leur couleur orange en plus d’être bénéfique à la santé des yeux?
   A. Vitamine B3
   B. Vitamine C
   C. Vitamine A

4. Lequel des aliments suivants contient le plus de protéines?
   A. Céréales
   B. Pomme
   C. Sandwich au poulet

5. Lequel de ces légumes a une peau généralement violette?
   A. Patate douce
   B. Aubergine
   C. Tomate

Apprenez-en plus sur l’importance d’une saine alimentation en consultant la fiche d’information sur la nutrition, puis créez par vous-mêmes quelques questions à choix multiples pour évaluer vos proches!

Réponses : 1.C 2.B 3.C 4.C 5.B

Établissez votre objectif

Faites des choix sains pour un corps sain! Avant de lancer votre campagne, contactez votre gestionnaire de programme pour obtenir des faits concernant la saine alimentation. En faisant partager ces faits autour de vous, vous pourriez encourager votre école à faire de meilleurs choix alimentaires.

Combien de personnes voulez-vous mobiliser pour cette campagne? _____

Combien de publications sur les médias sociaux souhaitez-vous faire pendant la campagne? _____

Quand tiendrez-vous votre campagne? _____

Étape 2 : Plan d'action

Maintenant que vous avez établi votre objectif, il est temps de le réaliser. Utilisez le tableau ci-dessous pour répartir les tâches entre les membres de votre groupe.

Tâches	Responsable(s)
Faire des annonces à l'interphone	
Installer des affiches	
Publier sur les médias sociaux	

Calendrier hebdomadaire

Utilisez le calendrier ci-dessous pour planifier vos publications sur la nutrition sur les médias sociaux.

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matinée							
Après-midi							
Soirée							

Étape 3 : Action

Avec chaque fait publié en ligne, vous sensibiliserez vos camarades de classe aux avantages d'une saine alimentation et les aiderez à mener une vie nourrissante. N'hésitez pas à faire vos propres recherches afin de publier des conseils pour manger sainement, des idées de collations amusantes et de nouvelles options pour le dîner!

N'oubliez pas de partager des photos de vos collations santé, des faits et des conseils sur les médias sociaux avec #UNISpourBienManger.

Réflexion

Quelles ont été les réactions à vos publications sur les médias sociaux?

Que feriez-vous différemment la prochaine fois?

Qu'avez-vous appris de nouveau sur les avantages d'une saine alimentation?

Étape 4 : Bilan et célébration

Bilan

Combien de personnes avez-vous sensibilisées à votre cause? _____

Quels conseils en matière de saine alimentation avez-vous donnés à votre entourage? _____

Combien de personnes ont pris un engagement? _____

Était-ce difficile de respecter vos propres engagements? _____

Célébration

C'est important de célébrer et de partager votre réussite et les retombées de votre campagne, et de vous récompenser pour votre travail.

- Partagez des photos avec votre école, votre communauté et votre gestionnaire de programme.
- Créez une vidéo avec les moments forts de votre campagne que vous avez filmés ou photographiés.
- Célébrez le travail de votre groupe en organisant une fête dans votre classe, une assemblée ou une Journée UNISx.