

Faites des choix sains pour un corps en santé.

UNIS pour bien manger

 PLANIFICATION  MÉTHODOLOGIE  LEADERSHIP

3 OBJECTIF DE DÉVELOPPEMENT DURABLE N° 3 : SANTÉ ET BIEN-ÊTRE POUR TOUS

UNE INITIATIVE DE



RÉALISÉE GRACE À



Un grand merci à la Fondation pour les enfants PC^{MD} de rendre cette campagne possible.

La Fondation pour les enfants PC^{MD} croit que nourrir nos enfants est ce qui créera les meilleures conditions possible pour assurer leur réussite. C'est pourquoi la fondation s'est engagée à donner 150 M\$ au cours des dix prochaines années afin d'éradiquer la faim chez les enfants de partout au Canada et de les éduquer au sujet de l'alimentation. Avec UNIS, elle donnera aux jeunes les moyens de passer à l'action pour une saine alimentation à leur école, à la maison et dans leur communauté.

SAINE ALIMENTATION + SENSIBILISATION = CHANGEMENT

C'est important de manger des aliments nutritifs afin de maintenir votre niveau d'énergie et de préserver la santé de votre corps et de votre esprit. C'est pourquoi il est primordial de développer de bonnes habitudes alimentaires dès un jeune âge. Ainsi, en tant qu'adultes, vous aurez les bons outils et les bonnes connaissances pour mener une vie saine dans son ensemble.

À l'aide de la campagne *UNIS pour bien manger*, promouvez une saine alimentation et encouragez votre école et votre communauté à mener une vie plus active et remplie de nutriments.



FAIT : Déjeuner régulièrement avant l'école peut améliorer la mémoire et la capacité à résoudre des problèmes et à se concentrer : des compétences importantes pour apprendre et obtenir de bonnes notes.

Façons de passer à l'action

Engagez-vous à manger sainement et partagez des faits pour sensibiliser les gens à votre cause.



À l'école

- Organisez un défi pour bien manger pendant une semaine ou un mois et partagez vos expériences sur les médias sociaux. Publiez des faits intéressants, des recettes santé et sensibilisez les gens.
- Organisez un défi de lecture d'étiquettes alimentaires en classe pour en apprendre plus sur les ingrédients de vos aliments et éduquer les autres à ce sujet.



À la maison

- Faites la tournée d'une épicerie pendant vos courses en famille. Observez les étiquettes alimentaires et les ingrédients afin de choisir des options alimentaires plus saines.
- Cuisinez en famille et essayez de nouvelles recettes pour des repas nutritifs.



Dans votre communauté

- Faites des recherches et créez des affiches pour promouvoir une saine alimentation dans votre quartier.
- Organisez un pique-nique communautaire où tout le monde apporte un repas nutritif à partager.



Badge Technoresponsable

Manger sainement n'est pas seulement bon pour vous et votre santé, c'est aussi amusant! Créez un compte sur les médias sociaux pour publier de courtes vidéos de leçons de cuisine à partager avec tout le monde. Réfléchissez à un mot-clic pour faire la promotion d'une saine alimentation. N'oubliez pas de nous montrer vos accomplissements en utilisant le mot-clic **#UNISpourBienManger**.

Allez plus loin : créez un livre de recettes en ligne axé sur des repas sains et nutritifs, et partagez-le avec votre communauté virtuelle.

Dans la salle de classe

Avec nos ressources éducatives, le personnel éducatif peut intégrer l'apprentissage basé sur le service communautaire à son programme pour aider les élèves à approfondir leur compréhension des problématiques qui les passionnent. Téléchargez la trousse d'activités pédagogiques *Des aliments sains pour des corps sains* à mouvementUNIS.org/unispourbienmanger et trouvez des idées pour en apprendre plus sur une saine alimentation.

Des aliments sains pour des corps sains

Niveaux	Matières	Objectifs d'apprentissage	Compétences
Maternelle à 3 ^e année	<ul style="list-style-type: none"> Éducation physique et à la santé Français, langue d'enseignement 	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les liens entre les choix alimentaires et les besoins d'un corps en pleine croissance. Reconnaître les facteurs qui ont une influence sur les choix alimentaires. Utiliser vos connaissances pour faire des choix alimentaires santé et partager ces connaissances avec d'autres. 	<ul style="list-style-type: none"> Planification Recherche et rédaction Argumentation Méthodologie Réflexion Compréhension de l'information Pensée critique Leadership
4 ^e à 6 ^e année			
1 ^e et 2 ^e secondaire / 7 ^e et 8 ^e année			



La campagne en action

Des élèves de George Kennedy Public School, à Georgetown, ont eu la chance de participer à un concours culinaire organisé en partenariat avec la Fondation pour les enfants PC^{MD}. Les élèves avaient pour défi de préparer un repas nourrissant pour un panel de juges. L'événement a inspiré l'école qui a décidé de passer à l'action : aujourd'hui, les participantes et participants du défi aident à distribuer des collations saines et des cartes d'engagement à se nourrir sainement dans l'école!

À vous de jouer

ÉTAPE 1

Exploration

Apprenez-en plus sur une saine alimentation en recherchant des faits sur les aliments nutritifs qui aident à maintenir un corps en bonne santé! Commencez par utiliser la fiche d'information sur la saine alimentation, puis testez vos connaissances avec ce questionnaire.



À FAIRE

- Consulter la fiche d'information sur la saine alimentation
- Créer un plan d'action
- Visiter mouvementUNIS.org/unispourbienmanger pour plus de ressources
- Installer des affiches de la campagne
- Imprimer et distribuer les ressources
- Partager des faits sur la saine alimentation
- Engagez-vous à adopter une alimentation saine
- Publier sur les médias sociaux avec [#UNISpourBienManger](https://twitter.com/UNISpourBienManger)
- Planifier une Journée UNISx

Testez vos connaissances

1. Pourquoi devons-nous manger une variété d'aliments?
 - A. Ce serait ennuyeux de manger les mêmes aliments tout le temps.
 - B. Nous n'avons pas besoin de manger tous les types d'aliments.
 - C. Chaque type d'aliments profite à une partie différente de notre corps.
2. Lequel de ces fruits aide à stimuler les fonctions du foie?
 - A. Pomme
 - B. Pamplemousse
 - C. Poire
3. Quel est le minéral contenu en abondance dans les bananes?
 - A. Fer
 - B. Calcium
 - C. Potassium
4. Les épinards sont riches en _____?
 - A. Protéines
 - B. Gras
 - C. Vitamine K
5. Laquelle de ces options n'est pas un déjeuner sain?
 - A. Œufs et rôties
 - B. Céréales sucrées
 - C. Smoothie aux fruits

1. C | 2. B | 3. C | 4. C | 5. B

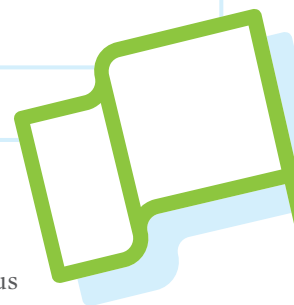
Créez vos propres questions à choix multiple pour tester votre entourage!

ÉTAPE 2

Plan d'action

Faites des choix sains pour un corps sain! Partagez des faits sur la saine alimentation autour de vous et vous pourriez encourager votre école à faire de meilleurs choix alimentaires.

Établissez votre objectif	
Combien de personnes voulez-vous mobiliser pour cette campagne?	_____
Combien de publications sur les médias sociaux comptez-vous partager durant votre campagne?	_____
Quand tiendrez-vous votre campagne?	_____



Attribuez des rôles

Maintenant que vous avez un objectif, il vous faut un plan pour l'atteindre. Utilisez le tableau ci-dessous pour répartir les tâches entre les membres de votre groupe.

Tâches	Responsable(s)
Faire des annonces dans l'école	
Installer des affiches	
Publier sur les médias sociaux	
Rechercher des faits	

Calendrier hebdomadaire

Utilisez le calendrier ci-dessous pour planifier vos publications sur les médias sociaux!

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Avant-midi							
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.

Astuce : Planifiez un thème pour chaque journée afin d'éduquer les autres sur des faits différents.



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? _____

Avez-vous rencontré des difficultés? Comment les avez-vous surmontées? _____

À l'avenir, comment allez-vous continuer à mener une vie riche en nutriments et à sensibiliser les gens à une alimentation saine? _____

ÉTAPE 4

Bilan et célébration

Bilan

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

Comment avez-vous mesuré votre succès (p.ex. : nombre de mentions sur les médias sociaux)? _____

En tant que groupe, 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 votre engagement à bien manger? _____

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 de vos actions avec votre école, votre communauté et votre gestionnaire de programme *UNIS à l'école*.
- 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.

Remerciez toutes les personnes qui ont soutenu votre campagne!

Utilisez cet espace pour réfléchir à des façons de remercier toutes les personnes qui ont participé à votre campagne!

