

COURSE POUR LA NUTRITION

Introduction : La clé d'un mode de vie sain est de pratiquer une alimentation saine et d'être physiquement actif. Alors que l'accès et la consommation d'aliments nutritifs varient à travers le monde, une alimentation équilibrée consiste en une combinaison de céréales, de légumineuses, de fruits et légumes et de protéines animales. Une alimentation équilibrée contribue à l'apport de vitamines et de minéraux importants et réduit les risques de maladies. Pour favoriser la force musculaire et osseuse, les adolescents devraient pratiquer une activité physique au moins 60 minutes par jour.

Activités liées à la santé

Durée

30 minutes

Difficulté

Moyenne

Matériel

Papier, stylos, marqueurs, assiette, bol

Étape 1

- Invitez un volontaire à venir devant la classe et à écrire les différentes catégories d'aliments : céréales, légumineuses, fruits et légumes, et protéines animales.

Étape 2

- Demandez à la classe de citer des exemples d'aliments de ces catégories qui existent dans leur communauté. Demandez à un volontaire d'écrire ces exemples sur une feuille de papier et de les découper.

Étape 3

- Placez les exemples d'aliments dans un bol au milieu de la classe.

Étape 4

- Divisez la classe en équipes de taille égale. Chaque équipe disposera d'une assiette vide et enverra une personne à la fois pour prélever un exemple d'aliment dans le bol et l'inscrire dans la catégorie appropriée à l'avant de la classe.

Étape 5

- Après avoir écrit leur exemple d'aliment dans la catégorie appropriée, ils doivent courir pour rejoindre leur équipe et le mettre dans leur assiette. Ensuite, c'est au tour de la personne suivante de leur équipe. La première équipe dont l'assiette est remplie d'exemples d'aliments de chaque catégorie gagne.

