

Le Club de diner arc-en-ciel

Le programme de diner Arc-en-ciel a été conçu par Alberta Health Services comme moyen d'encourager les élèves et leurs parents à préparer des boîtes à lunch santé pour l'école.

Le modèle pour la carte du Club de diner Arc-en-ciel se trouve en pièce jointe. Créer et laminer une carte pour chaque élève de votre classe (un côté se trouve le titre « Club de diner Arc-en-ciel » et de l'autre côté se trouve une liste d'exemples d'aliments). Vous pouvez également ajouter le nom de l'élève pour personnaliser les cartes

Les élèves et les enseignants travaillent ensemble pour déterminer si le diner d'un étudiant est un diner arc-en-ciel qui comprend des aliments de tous les quatre groupes d'aliments trouvés sur les aliments au Canada Guide.



Si les élèves ont un diner Arc-en-ciel, un trou sera perforé dans leur carte de club. Lorsque l'élève reçoit 10 coups de poing sur leur carte, ils reçoivent un privilège (c.-diner avec le directeur ou du temps libre). L'école ou l'enseignant devra déterminer le privilège avec les jeunes avant de lancer le programme.

Afin de bien entamer le programme dans votre école ou votre classe, envoyez une note aux parents expliquant les composantes d'un diner arc-en-ciel. Vous pouvez partager des ressources avec les parents telle qu'une copie du guide alimentaire canadienne. Celle-ci est disponible dans 10 langues sur le site du gouvernement du Canada :

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-fra.php



De plus, vous pouvez partager cet article sur la boîte à lunch santé qui se trouve sur le site *En Action* :

<http://www.albertaenaction.ca/admin/pages/49/boite%20a%20diner%20sante.pdf>

Idées pour faire la promotion du programme au sain de l'école

Faire des annonces pendant la journée (idée de <i>Apple Schools</i>)
<p>Jour 1 Ce mois-ci nous allons nous concentrer sur les moyens que vous pouvez faire des diners nutritif et délicieux. Un diner arc-en-ciel contient les quatre groupes alimentaires! Avez-vous des quatre groupes d'aliments dans votre diner aujourd'hui?</p>
<p>Jour 2 Un diner arc-en-ciel est un diner avec les quatre groupes alimentaires en elle. Le vert de l'arc-en-ciel du Guide alimentaire canadien représente les fruits et légumes. Ce groupe est important parce que les fruits et les légumes sont pleins de fibres et de vitamines. Pourquoi ne pas essayer le brocoli ou les bleuets dans votre lunch!</p>
<p>Jour 3 Le jaune de l'arc en ciel dans le guide alimentaire du Canada représente les produits céréaliers. Essayez de faire en sorte que la moitié de vos produits céréaliers sont des grains entiers. Les grains entiers sont pleins de fibres. Essayez un morceau de pain grains entiers avec du beurre d'arachide pour un délicieux petit déjeuner ou une collation. Avez-vous un produit céréalier dans votre boîte à diner aujourd'hui?</p>
<p>Jour 4 Le bleu de l'arc-en-ciel dans le guide alimentaire canadien représente lait et substituts. Que diriez-vous d'avoir un peu de fromage dans votre diner? Il y a beaucoup de différents types de fromage à essayer. Avez-vous déjà goûté le Gouda ou le Monterrey Jack? Mettez-le sur votre sandwich, ou mangez avec une pomme. C'est délicieux!</p>
<p>Jour 5 Le rouge de l'arc en ciel du Guide alimentaire canadien représente le groupe des viandes et substituts. Ce groupe est important, car elle est une excellente source de protéines qui aide vos muscles à croître et rester forts. Pourquoi ne pas essayer de manger des œufs à la coque, des haricots ou du poulet dans votre diner. Ne pas oublier de vérifier votre boîte à diner pour les quatre groupes d'aliments aujourd'hui!</p>
<p>Jour 6 Un diner arc-en-ciel n'a pas toujours besoin d'être qu'un sandwich, du lait et certains légumes ou fruits à côté. Pourquoi ne pas demander à vos parents de vous préparer un thermos rempli de soupe au poulet et nouilles? Les nouilles sont un produit céréalier, le poulet une viande, et les légumes dans la soupe sont du groupe fruits et légumes. Ajouter un peu de fromage ou de yogourt sur le côté pour le groupe lait et substituts et maintenant vous avez un diner arc-en-ciel !</p>
<p>Jour 7 Vous vous demandiez peut-être si les "Lunchable" préfaites pourraient être un diner</p>

d'arc en ciel, car ils contiennent du fromage, de la viande et des biscuits, mais ils sont emballés avec du sel et de matières grasses. Cependant, vous pouvez préparer votre propre version du lunchable avec un fromage santé, une viande et des craquelins blé entiers. Ajoute votre légume préféré et vous avez un diner arc-en-ciel

Jour 8

Besoin d'ajouter un légume ou un fruit à votre diner arc-en-ciel? Essayez de manger une pomme. Les pommes sont très faciles à apporter dans votre diner arc-en-ciel.

Jour 9

Notre concours de diner arc-en-ciel continu! Voyons si nous savons comment identifier les diners arc-en-ciel avec un petit jeu-questionnaire. Voici le contenu du diner, pouvez-vous déterminer si ce diner a les quatre groupes alimentaires ? Une tranche de pizza au fromage avec une tasse de yogourt et de la banane. Discutez avec un camarade de classer si ce diner compte comme un diner arc-en-ciel

Réponse: Non, il manque une viande et substitut.

Jour 10

Voici un autre jeu-questionnaire de diner arc-en-ciel. Pouvez-vous identifier quel groupe alimentaire est absent de celui-ci? De la dinde et du fromage faible en gras roulé dans une tortilla blé entier. Discutez avec un camarade de classe si ce diner compte comme un diner arc-en-ciel.

Réponse ajouter un fruit ou légume soit dans son roulé ou comme côté

Jour 11

Chacun des groupes d'aliments est représenté par une couleur. Les couleurs sont vert, jaune, bleu et rouge. Vous rappelez-vous quelle couleur de l'arc-en-ciel représente le groupe lait et substituts? (pause) Vous rappelez-vous quelle couleur de l'arc-en-ciel représente le groupe produit céréalier? (pause) Si vous avez besoin de l'aide, consultez le babillard du diner arc-en-ciel (indiquez le lieu du babillard)

Jour 12

Besoin d'une autre idée pour votre diner arc-en-ciel santé? Que diriez-vous d'un ragoût de bœuf dans un thermos, une tranche de pain blé entier, des morceaux d'ananas et du lait blanc. Miam miam miam!

Jour 13

Un sauté est une excellente façon d'obtenir trois groupes d'aliments dans un repas. Les nouilles ou le riz compte que le produit céréalier, les légumes comptent comme les fruits et légumes et le tofu ou les cubes de viande que la viande et substitut. Pouvez-vous identifier des produits du groupe lait et substituts afin que ce repas devienne un diner arc-en-ciel?

Jour 14

Pourquoi pensez-vous que nous parlons des diners d'arc en ciel? Chacun des quatre groupes alimentaires offre différents éléments nutritifs dont votre corps a besoin pour votre santé globale. Manger des éléments des quatre groupes d'aliments est amusant, délicieux et vous permet d'obtenir toutes les vitamines, minéraux et autres nutriments dont votre corps a besoin.

Jour 15

Les légumineuses sont une excellente source de protéines et sont une autre option de la viande et substitut. Les légumineuses comprennent la plupart des sorts de haricots secs, de lentilles, des pois chiches et des pois secs. Combien de légumineuses avez-vous essayées?

Jour 16

Le lait est une excellente source de calcium et de vitamine D qui aide à construire et à maintenir des os et des dents solides. Saviez-vous que les boissons de yogourt, le fromage, les boissons de soya fortifiés ainsi que les soupes à base de lait comptent comme éléments du groupe lait et substituts?

Jour 17

Rappelez-vous ce que le groupe alimentaire jaune représente sur l'arc en ciel dans le guide alimentaire canadien? (pause) Si vous avez répondu les produits céréaliers...vous aviez raison!

N'oubliez pas que la moitié de vos produits céréaliers devront être des grains entiers. Une variété de ces grains entiers comprend le riz brun, le quinoa, l'ensemble des pains de grains, farine d'avoine et des pâtes blé entier. Les produits céréaliers vous donnent l'énergie nécessaire pour des activités amusantes au courant de toute la journée!

Jour 18

J'espère que vous avez apprécié le programme du Club de diner arc-en-ciel que nous avons fait pendant ce mois de mars : le mois de la nutrition! Apporter des diners santé est quelque chose que vous pouvez faire toute l'année! Continuer à manger une variété de nouveaux aliments de chacun des quatre aliments groupes!

Le babillard – Du club de diner arc-en-ciel

Ce babillard a été conçu pour aider les élèves à reconnaître les quatre groupes alimentaires du « Bien mangé avec le Guide alimentaire canadien ». Le tableau d'affichage montre aux élèves une variété d'aliments qui entrent dans chacun des quatre groupes alimentaires et les aider à construire un "diner arc-en-ciel". Ce diner contient un élément des quatre groupes d'alimentaires

Activité en classe :

Fournir aux élèves une variété de circulaires des épiceries. Divisez les élèves en quatre groupes et assignez à chaque groupe d'élèves d'un groupe alimentaire. Les élèves travaillent ensemble pour trouver des aliments sains qui s'inscrivent dans ce groupe alimentaire, les découper et les coller sur des affiches de projet des quatre couleurs du guide alimentaire canadien :

Rouge = Viandes et substituts

Vert = Fruits et légumes

Jaune = produits céréaliers

Bleu = Lait et substituts

Demandez aux élèves de nommer la nourriture afin que chacun puisse identifier

ce qui est sur la page. Par la suite, chaque groupe présente les résultats avec la classe.
Afficher les travaux des groupes sur le babillard.

Activité individuelle de l'élève :

Vous pouvez également demander aux élèves de dessiner leur

« diner arc-en-ciel » idéal et l'identifier chaque item dans leur diner et le groupe alimentaire qu'il représente.

