

La nourriture suit des parcours complexes de sa source jusqu'à nos tables. Ces parcours s'appliquent autant aux produits ultratransformés, aux aliments transformés et aux aliments non transformés. De tels trajets ont non seulement une incidence sur notre santé; ils peuvent aussi laisser une empreinte considérable sur l'environnement. D'une part, les produits ultratransformés ont souvent l'avantage d'être pratiques et de se conserver longtemps. En revanche, ils contiennent généralement des agents de conservation et des quantités importantes de sel et de sucre qui peuvent affecter notre santé. D'autre part, les aliments non transformés, tels que les fruits et légumes frais, les légumineuses, les graines, les noix, la viande, les fruits de mer, l'ail, les fines herbes et les épices, offrent des nutriments excellents pour la santé, mais qui peuvent avoir une incidence environnementale à cause des pratiques agricoles utilisées ou de l'endroit où ils sont cultivés. Cette activité permettra aussi de faire des liens avec l'agriculture autochtone, au sein de laquelle les connaissances traditionnelles mettent l'accent sur une agriculture durable et l'utilisation de certains aliments à des fins médicinales. Ces pratiques offrent des perspectives inestimables pour créer un équilibre entre la santé, la nutrition et la durabilité environnementale.

## **A. Habiletés liées aux STIM et liens connexes**

### **Attente**

#### **A1.** Recherches et expériences liées aux STIM et habiletés de communication

Utiliser une démarche de recherche, une démarche expérimentale et un processus de design en ingénierie pour effectuer des recherches et des expériences ainsi que pour résoudre des problèmes, tout en respectant les consignes de santé et de sécurité.

### **Contenu d'apprentissage**

**A1.1** Utiliser une démarche de recherche et les habiletés connexes pour effectuer des recherches.

## B. Systèmes vivants – La santé et les systèmes du corps humain

### Attente

**B1.** Rapprochement entre les sciences, la technologie et notre monde en évolution  
Analyser l'incidence de divers facteurs sociaux et environnementaux, de l'activité humaine et d'innovations technologiques sur la santé.

### Contenu d'apprentissage

**B1.1** Examiner les effets de facteurs sociaux et environnementaux sur la santé, et décrire des moyens d'en réduire les conséquences nocives et d'en exploiter les bienfaits.

**B1.3** Expliquer les façons dont la littératie alimentaire peut appuyer les décisions quant à la santé physique et mentale.

## C. Matière et énergie – Les propriétés et les changements de la matière

### Attentes

**C1.** Rapprochement entre les sciences, la technologie et notre monde en évolution  
Analyser l'incidence sur la société et l'environnement de divers procédés et matériaux utilisés dans la fabrication de produits courants ainsi que des moyens d'en atténuer les effets négatifs.

### Contenu d'apprentissage

**C1.1** Analyser l'incidence sur la société et l'environnement de divers procédés de fabrication de produits courants.

## Résultats d'apprentissage

- Je peux expliquer l'origine des aliments.
- Je peux expliquer les méthodes de production des produits ultratransformés, des aliments transformés et des aliments non transformés.
- Je peux analyser des pratiques agricoles et leur effet sur l'environnement et la santé.
- Je peux expliquer l'importance des choix alimentaires pour la santé personnelle et pour l'environnement.
- Je peux décrire les savoirs autochtones dans le contexte de l'agriculture durable.

## Activité : Circuit alimentaire durable

### Objectif de l'activité

L'activité «Circuit alimentaire durable» invite les élèves de cinquième année à explorer l'alimentation humaine et son impact sur la santé et l'environnement. À travers cette activité, les élèves découvriront comment les choix alimentaires quotidiens influencent non seulement leur bien-être, mais aussi celui de notre planète.

Dans cette activité, les élèves examineront l'origine des aliments, les méthodes de leur production, et leur parcours de la ferme à l'assiette. On les amènera à réfléchir sur des sujets variés tels que les effets de pratiques agricoles sur l'environnement, l'importance de la consommation des fruits et légumes saisonniers, de l'agriculture locale pour diminuer leur empreinte environnementale et de la littératie alimentaire pour faire des choix sains. Elles et ils auront aussi l'occasion de réfléchir à la contribution des savoirs autochtones dans l'agriculture durable.

Grâce à des discussions interactives, à des recherches en groupe, et à la création de supports visuels, les élèves développeront des compétences de recherche, d'organisation et de communication.

### Matériel nécessaire

- Papier
- Fournitures artistiques pour créer des visuels (crayons, feutres, peintures, outils de découpage, etc.)
- Matériel de recherche (livres, accès à Internet) pour obtenir des informations sur les sources alimentaires, la transformation et l'agriculture autochtone

### Avant l'activité : Contexte et discussion

Démarrez l'activité en introduisant le sujet et en soulignant l'importance des choix alimentaires sur la santé ainsi que leur impact environnemental. Animez une discussion en posant des questions sur les origines des aliments, par exemple :

- Comment vos choix alimentaires quotidiens impactent-ils votre santé et la planète? (Exemple de réponse : Nos choix alimentaires affectent notre santé et la planète de plusieurs façons. Par exemple, manger beaucoup de fruits et de légumes est bon pour notre santé. Si ces produits sont cultivés localement, ils ont un impact moindre sur l'environnement. En revanche, manger trop de viande, surtout si elle vient de loin, peut-être moins bon pour notre santé et générer plus de pollution.)
- Avez-vous déjà réfléchi à l'origine de vos aliments préférés? D'où viennent-ils et comment sont-ils produits? (Exemple de réponse : Oui, c'est intéressant de penser à l'origine de nos aliments. Par exemple, les pommes peuvent venir d'un verger local ou d'un autre pays. Savoir d'où viennent nos aliments et connaître la manière dont ils sont produits nous aide à faire des choix plus sains et plus judicieux.)

- Connaissez-vous des pratiques agricoles traditionnelles ou des aliments utilisés à des fins médicinales par les peuples autochtones? (Exemple de réponse : Oui, il y a beaucoup de pratiques agricoles traditionnelles et d'aliments médicinaux utilisés par les peuples autochtones. Par exemple, certains peuples utilisent des herbes et des plantes pour soigner les maladies ou pour prévenir les problèmes de santé.)
- Quelles sont les différences entre des aliments non transformés, des aliments transformés et des produits ultratransformés? (Exemple de réponse : Les produits ultratransformés sont des aliments modifiés par rapport à leur état naturel, ils sont riches en sucre, en sel et en matières grasses et pauvres en nutriments essentiels. Les aliments transformés, tels que le pain et le fromage, ont subi une transformation par l'ajout d'ingrédients. Les aliments non transformés sont des aliments qui sont dans leur forme originale tels que les fruits et les légumes frais, ils sont riches en nutriments essentiels.)
- Quels sont, selon vous, les avantages et les inconvénients des produits ultratransformés, si on les compare aux aliments non transformés? (Exemple de réponse : Les produits ultratransformés sont souvent pratiques et ont un goût que beaucoup de gens aiment. Or, ils peuvent être moins bons pour la santé, car ils contiennent souvent beaucoup de sucre, de sel, et de matières grasses. Les aliments non transformés, comme les fruits et les légumes frais, sont généralement plus sains, car ils sont naturels et contiennent beaucoup de nutriments essentiels. Cependant, ils peuvent être plus dispendieux et prendre plus de temps à préparer.)

## **Déroulement de l'activité**

### **Création d'un circuit alimentaire durable**

- Les élèves seront divisés en groupes de trois et choisiront entre cinq et six aliments issus de différents groupes alimentaires qu'ils et ils aiment manger.
- Chaque groupe analysera et repérera parmi les aliments choisis les produits ultratransformés, les aliments transformés et les aliments non transformés.
- Chaque groupe recherchera l'origine des aliments choisis ainsi que les processus ayant mené à leur production. Il analysera également l'impact de leur consommation sur la santé et l'empreinte environnementale qui en découle.
- Chaque groupe inclura des informations sur les pratiques agricoles autochtones traditionnelles et expliquera comment celles-ci s'alignent avec une production alimentaire durable.

### **Préparation de la représentation visuelle**

- Les élèves créent des représentations visuelles telles que des affiches pour mettre en avant le parcours des aliments choisis, leurs avantages en ce qui concerne la santé, leur impact environnemental ainsi que des informations sur les pratiques autochtones.
- Les élèves peuvent utiliser des graphiques ou des infographies pour rendre l'information plus claire et faciliter la compréhension.

### **Préparation de la représentation visuelle**

- Chaque groupe présente ses découvertes en mettant l'accent sur la durabilité, la santé et l'intégration des connaissances autochtones.

## Réflexion et conclusion

La personne qui enseigne amorce une discussion visant à stimuler la réflexion des élèves en leur posant des questions telles que :

- Comment cette activité a-t-elle changé ta façon de voir les aliments que tu choisis de consommer au quotidien?
- Quelles informations t'ont le plus surpris en ce qui concerne l'origine et la fabrication des aliments que vous avez étudiés?
- En quoi cette activité a-t-elle renforcé ta conscience de l'impact de tes choix alimentaires sur ta santé et sur l'environnement? Pourquoi penses-tu que manger des fruits et des légumes locaux est important pour la planète et comment cela peut-il nous aider à prendre soin de notre environnement?
- Y a-t-il des aspects de l'agriculture autochtone que tu trouves particulièrement intéressants ou pertinents dans le contexte de la durabilité alimentaire?
- En regardant les visuels produits en classe, quelles idées ou quels messages souhaiterais-tu communiquer aux autres élèves et à ta communauté?

## Ressources complémentaires

Santé publique Algoma – Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre – Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles

<https://www.algomapublichealth.com/media/1601/freggie-french.pdf>

Radio-Canada Ohdio – Semer des graines avec les p'tits maraîchers de l'école Le Marais

<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/l-heure-de-pointe-acadie/segments/entrevue/405616/jardin-communautaire-education-eleves-fruits-ete>

Tremplin santé – Trousse « À la découverte des fruits et légumes d'ici! »

<https://portail.tremplinsante.ca/outils/a-la-decouverte-des-fruits-et-legumes-dici/>

La brouette – Agriculture urbaine et écocitoyenneté

[https://www.labrouette.ca/wp-content/uploads/2018/05/LA\\_BROUETTE\\_GUIDE\\_v1\\_pour-impression.pdf](https://www.labrouette.ca/wp-content/uploads/2018/05/LA_BROUETTE_GUIDE_v1_pour-impression.pdf)

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture – Ressources d'apprentissage

<https://www.fao.org/about/visit-us/learning-resources/fr>

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière du ministère de l'Éducation de l'Ontario et du gouvernement du Canada dans le cadre de l'Entente Canada-Ontario relative à l'enseignement dans la langue de la minorité et à l'enseignement de la seconde langue officielle.

À noter que le contenu n'engage que ses auteurs et ne traduit pas nécessairement le point de vue du ministère de l'Éducation de l'Ontario, ni du gouvernement du Canada, ni du Centre de leadership et d'évaluation inc