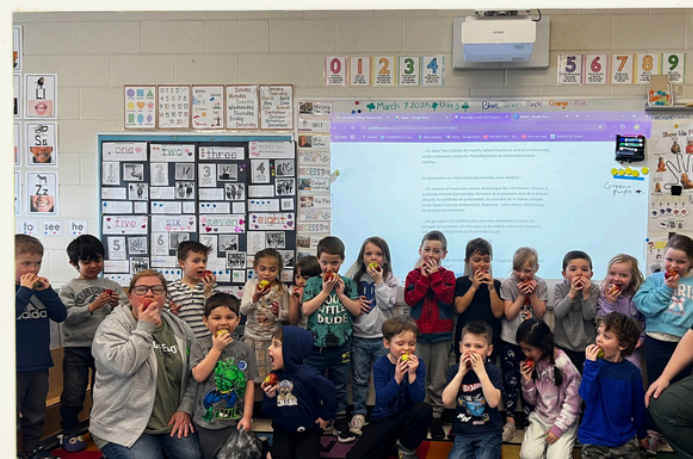




**La Grande
croquée 2026**
Trousse d'activités



Table des matières

<u>Message de notre coordinatrice nationale</u>	3
<u>Qu'est-ce que la Grande croquée?</u>	4
<u>Notre objectif pour le Canada</u>	5
<u>Quand aura lieu la Grande croquée?</u>	7
<u>Comment participer?</u>	8



<u>Activité 1 : F.A.I.R.E. entendre les voix des élèves pour la saine alimentation scolaire</u>	10
<u>Activité 2 : La Grande bouchée</u>	13
<u>Activité 3 : Chaque pomme a sa spécialité !</u>	15
<u>Activité 4 : Cliquer et croquer</u>	17
<u>Activité 5 : Liens par les cercles</u>	21

Ressources supplémentaires

<u>Pratiques exemplaires pour l'enseignement de l'alimentation en classe</u>	24
<u>Ressources supplémentaires en littératie alimentaire</u>	24
<u>Les éditions précédentes de la Grande croquée (2024 et 2025)</u>	24

Mot de la coordonnatrice nationale de la Coalition

La Coalition pour une saine alimentation scolaire est heureuse d'organiser l'édition de cette année de la Grande croquée.

L'édition 2026 de la Grande croquée met l'accent sur un élément central de l'alimentation scolaire : les voix des élèves. Chaque jour, les élèves font l'expérience de l'alimentation scolaire, et leurs points de vue comptent. Cette année, nous invitons les élèves à partager, dans leurs propres mots, leurs idées, leurs expériences et leurs espoirs en matière d'alimentation scolaire.

Nous nous réjouissons que le gouvernement fédéral ait déposé le projet de loi C-15, et la Loi sur le Programme national d'alimentation scolaire, qui rendront le Programme national d'alimentation scolaire permanent. Les avancées observées aujourd'hui sont le fruit de nombreuses années de collaboration entre les élèves, le personnel enseignant, les familles, les personnes œuvrant en alimentation scolaire, les organismes communautaires et les personnes engagées en défense des droits.

Alors que le Canada poursuit le renforcement et l'élargissement du Programme national d'alimentation scolaire, il est essentiel que les voix des élèves demeurent au cœur des échanges.

La Grande croquée est une occasion joyeuse de se rassembler, de croquer dans des aliments sains et de permettre aux idées des élèves de rayonner au-delà de la classe.

Merci de soutenir les élèves et de contribuer à la création de milieux d'alimentation scolaire inclusifs, où le bien-être, le sens, l'appartenance et l'apprentissage peuvent s'épanouir.

Debbie Field



Qu'est-ce que la Grande croquée?

La Grande croquée offre une façon simple et joyeuse de rassembler les gens pour célébrer la saine alimentation scolaire.

Une croquée peut prendre de nombreuses formes — comme une activité en classe, un moment à l'échelle de l'école, un rassemblement du personnel ou de la communauté, une réunion de travail en ligne ou encore une pause-repas qui se termine par une croquée partagée dans une pomme ou un autre fruit ou légume croquant.

En y prenant part, les communautés scolaires et les personnes alliées contribuent à renforcer les liens et à bâtir une culture commune de la saine alimentation scolaire — aujourd'hui et pour les années à venir. Cette année, la Grande croquée met un accent particulier sur les voix des élèves, tout en reconnaissant que des programmes d'alimentation scolaire solides se construisent grâce à la collaboration, à l'apprentissage partagé et à l'engagement communautaire.

La Grande croquée encourage la réflexion, la créativité et les échanges sur la manière dont la saine alimentation scolaire soutient l'apprentissage, le bien-être et le sentiment d'appartenance à l'école.

Coordonnée par la Coalition pour une saine alimentation scolaire depuis 2020, la Grande croquée s'inscrit dans un mouvement grandissant qui valorise la participation, les liens et le leadership en matière d'alimentation scolaire.

Un remerciement tout particulier à FoodShare Toronto, qui a lancé la Grande croquée en 2008 et contribué à façonner plusieurs des activités qui continuent d'inspirer la participation aujourd'hui.

Pour en savoir plus



Trousse d'activités

La Grande croquée 2026



Pourquoi participer à la Grande croquée ?



Participer au mois de la nutrition



Se déroulant en mars, pendant le Mois de la nutrition, la Grande croquée offre une occasion naturelle d'amorcer des échanges sur l'alimentation, la santé et le bien-être à l'école.

Afin de tenir compte des personnes qui participent au ramadan, la Grande croquée peut également être célébrée en février ou en avril 2026.

Pour en savoir plus sur le Mois de la nutrition, consultez les ressources de Diététistes du Canada.

Pour en savoir plus



Engagement commun envers la saine alimentation scolaire



Participer à la Grande croquée est une façon simple de reconnaître et de soutenir les efforts collectifs des communautés scolaires qui œuvrent à la création de milieux alimentaires positifs et inclusifs.

Pour en savoir plus sur le travail et les initiatives communautaires de la Coalition pour une saine alimentation scolaire, consultez notre site.

Pour en savoir plus



Notre objectif pour le Canada

La vision de la Coalition pour une saine alimentation scolaire est celle d'un Canada où chaque enfant et chaque jeune d'âge scolaire a accès, chaque jour à l'école, à un repas ou à une collation saine. Au cours des dernières années, d'importants progrès ont été réalisés pour nous rapprocher de cette vision.

Alors que le Programme national d'alimentation scolaire continue de se déployer et devient permanent, une occasion se présente de recentrer les efforts sur ce qui compte le plus dans la vie scolaire quotidienne — **l'expérience des élèves et des communautés scolaires.**

L'objectif de la trousse d'activités de cette année est de soutenir les programmes d'alimentation scolaire dans leur évolution, de manière à ce qu'ils reflètent les voix, les idées et les expériences vécues des élèves, aux côtés de celles du personnel enseignant, des familles, des personnes œuvrant en alimentation scolaire et des personnes alliées.

La saine alimentation scolaire joue un rôle essentiel dans l'apprentissage, le bien-être et le sentiment d'appartenance, et chacune et chacun a un rôle à jouer pour façonner des expériences alimentaires positives à l'école.

Pour en savoir plus



Quand a lieu la croquée ?

La Grande croquée comprend un moment pancanadien partagé, ainsi **que des possibilités souples de participation réparties sur plusieurs semaines.**

Une Grande croquée virtuelle pancanadienne, d'un océan à l'autre et jusqu'au Nord, aura lieu le jeudi 26 mars 2026, de 13 h à 13 h 30 (HE).

Les écoles et les communautés sont invitées à se joindre à cet événement virtuel ou à organiser leur propre croquée à tout moment entre février et la fin avril, en choisissant la date et l'heure qui conviennent le mieux à leur horaire et à leur contexte local, notamment afin de tenir compte du ramadan.

Il est également possible de participer par l'entremise de la Grande bouchée. Que vous croquiez dans une pomme ou que vous savouriez un autre fruit ou légume croquant, chaque bouchée est une façon de prendre part à l'événement.

Partager et inscrire votre participation

Nous encourageons toutes les personnes participantes à s'inscrire et à partager les détails de leur croquée ou de leur bouchée.

Cela permet de mettre en valeur les multiples façons dont les écoles et les communautés participent — peu importe le moment, le lieu ou la forme que prend l'activité.



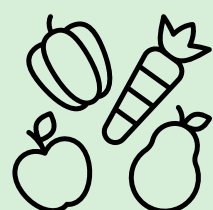
Comment participer ?

Préparer votre croquée

Utilisez cette liste de vérification pour vous aider à préparer votre croquée :



Inscrivez votre croquée (ou votre bouchée — voir l'activité n° 2) [ici](#). Nous comptabiliserons le nombre de personnes qui participent à la croquée et à la bouchée en 2026.



Rassemblez ce que vous allez croquer (choisissez des fruits ou des légumes d'origine locale, si possible).



Utilisez les activités ci-dessous pour donner vie à la croquée auprès de vos élèves. Consultez également les [trousses des éditions précédentes](#) et les ressources complémentaires présentées ci-dessous.



Faites savoir à votre représentante ou représentant fédéral, provincial, territorial ou municipal que vous appuyez un programme d'alimentation scolaire pour le Canada et invitez-le, ainsi que les médias locaux, à votre croquée.

Consultez les modèles de courriels dans [notre guide des communications](#) !

Partagez votre message et votre photo sur les médias sociaux !

Vous pouvez copier ce message :

Une saine alimentation, c'est des élèves en santé. 🍏

C'est pourquoi nous participons à la #GrandeCroquée et demandons au gouvernement du Canada de #NourrirNosJeunes en investissant dans un Programme national d'alimentation scolaire ! #polcan

Identifiez-nous :

Facebook : @CHSF.CSAS

X (Twitter) : @C4HSchoolFood

Instagram : @thegreatbigcrunch

TikTok : @greatbigcrunch

Découvrez les éditions précédentes de la Grande croquée sur nos comptes de médias sociaux !



COMMENÇONS
LES ACTIVITÉS !

Activité 1 : F.A.I.R.E. entendre les voix des élèves pour la saine alimentation scolaire

Par : Brent Mansfield, enseignant au primaire, à l’Lord Roberts Elementary School (Vancouver) ; cofondateur de LunchLAB et de la section de la Colombie-Britannique de la Coalition pour une saine alimentation scolaire.

L’activité F.A.I.R.E. entendre les voix des élèves pour la saine alimentation scolaire invite les élèves à partager leurs réflexions, leurs expériences et leurs idées sur l’alimentation à l’école.

À travers de courts messages écrits et des formes d’expression créative, les élèves sont encouragés à réfléchir à ce que l’alimentation scolaire représente pour eux et à exprimer leurs points de vue dans leurs propres mots. Cette activité crée un espace pour les voix des élèves et favorise une participation significative aux échanges sur la saine alimentation scolaire.

Qu’est-ce que F.A.I.R.E?

La Coalition pour une saine alimentation scolaire lance la campagne F.A.I.R.E. entendre les voix des élèves pour la saine alimentation scolaire afin de soutenir les élèves dans leur capacité à faire entendre, agir, inspirer, rassembler et élever leur participation aux programmes d’alimentation scolaire, à mesure qu’ils se développent et prennent de l’ampleur au Canada.

- La campagne soutient le personnel enseignant afin de :
- faire entendre les points de vue des élèves sur l’alimentation scolaire ;
 - mobiliser les élèves pour qu’ils partagent leurs idées ;
 - favoriser une participation significative des élèves à la prise de décisions et encourager leur engagement au sein de leur programme d’alimentation scolaire.

Dans le cadre de l’édition de cette année de la Grande croquée, nous invitons le personnel enseignant à prendre part à la campagne F.A.I.R.E. en soutenant les élèves dans la rédaction de messages à l’intention des décideurs et décideuses municipaux, provinciaux et fédéraux — en utilisant la pomme comme support créatif pour faire entendre leur voix en faveur des programmes d’alimentation scolaire..



Activité 1 : F.A.I.R.E. entendre les voix des élèves pour la saine alimentation scolaire

Niveaux scolaires : primaire et secondaire

Temps: 15-30 minutes

MATÉRIAUX



Une feuille de pomme de la Grande croquée imprimée par élève (voir les pages suivantes)



Une feuille de papier de construction rouge ou verte vierge par élève



Crayons à mine, feutres ou crayons de couleur

INSTRUCTIONS



Remettez à chaque élève une feuille de pomme de la Grande croquée (vierge ou avec une phrase à compléter), ou invitez-les à dessiner ou à tracer une grande pomme sur une feuille de papier de construction rouge ou verte.



1, 2
Demandez aux élèves d'écrire un court message sur l'alimentation scolaire en complétant une ou plusieurs des phrases à compléter ci-dessous.



Encouragez les élèves à écrire lisiblement et à utiliser un langage descriptif afin que leur message soit facile à lire et à comprendre.

Les élèves peuvent décorer leur pomme en utilisant des couleurs, des motifs ou des dessins afin d'exprimer leurs idées.

Choisissez une ou plusieurs phrases à compléter

1

Croquer dans des aliments sains à l'école m'aide à.....

2

L'alimentation scolaire est importante pour moi parce que...

3

Il est important qu'il y ait davantage d'aliments sains pour tous les élèves à l'école parce que...



Activité 1 : F.A.I.R.E. entendre les voix des élèves pour la saine alimentation scolaire

À propos des phrases à compléter

Les différentes façons, selon leur âge, leur niveau de confort et leurs expériences en lien avec l'alimentation scolaire.

- La phrase à compléter 1 porte sur la façon dont l'alimentation à l'école soutient l'apprentissage, l'énergie ou le bien-être des élèves.
- La phrase à compléter 2 invite les élèves à expliquer pourquoi l'alimentation scolaire est importante pour eux, sur le plan personnel.
- La phrase à compléter 3 encourage les élèves à réfléchir plus largement à l'accès à une alimentation saine pour l'ensemble des élèves.

Les élèves sont invités à choisir la phrase à compléter qui reflète le mieux ce qu'ils souhaitent partager. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse — l'objectif est de mettre en valeur des voix d'élèves authentiques.

Après l'activité : partager les voix des élèves

Les pommes complétées peuvent être partagées afin de mettre en valeur les points de vue des élèves sur l'alimentation scolaire.

Options possibles :

- afficher les pommes dans les classes ou les corridors de l'école ;
- les partager avec la direction de l'école ou les centres de services scolaires / conseils scolaires ;
- les transmettre à la Coalition pour une saine alimentation scolaire afin qu'elles soient diffusées plus largement.

Des photos des travaux des élèves (sans montrer de visages) peuvent être partagées de l'une des façons suivantes :

- Par courriel : ken@healthyschoolfood.ca
- Téléverser votre création ci-dessous !

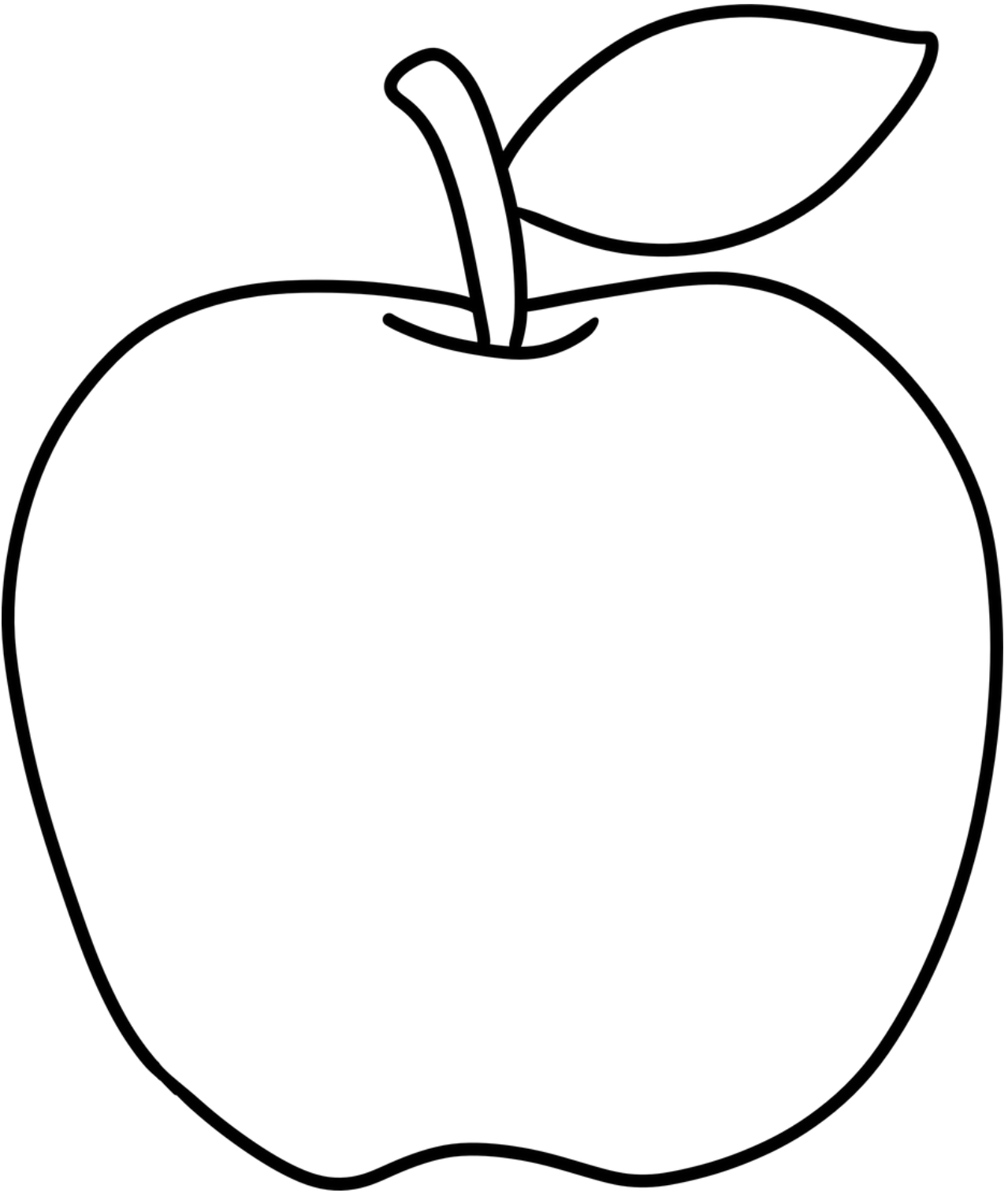


Le personnel enseignant peut également choisir de partager les travaux des élèves sur les médias sociaux afin de souligner leur participation et de faire entendre les voix des élèves.

- Pour des messages types, des mots-clics et des conseils propres à chaque plateforme (y compris TikTok), veuillez consulter le [guide des communications](#) de la Grande croquée.

Phrases à compléter

Dessinez, écrivez, imprimez et partagez le modèle ci-dessous !



Activité 2: La Grande bouchée

L'initiative « La Grande bouchée » favorise l'inclusion en mettant à l'honneur des cultures et des pays où les pommes ne sont pas couramment consommées ou cultivées. Cette activité a été créée par Asma Musa, aujourd'hui coordonnatrice du Groupe de travail sur l'alimentation scolaire des communautés noires et doctorante de première année en sciences de la nutrition, dans le cadre de son stage au sein de la Coalition, alors qu'elle était étudiante à la maîtrise en santé publique (MPH) à l'Université de Toronto. La Grande bouchée souligne la polyvalence de la banane et encourage les échanges culturels grâce à son attrait universel.

Partie 1 - Bananavaganza: Le monde des banane

Matériel requis:

Bananes à 3 stades de maturité différents, sac en papier brun, assiette avec des échantillons de bananes et la charte des 5 sens.

INSTRUCTIONS

Temps : 20 minutes

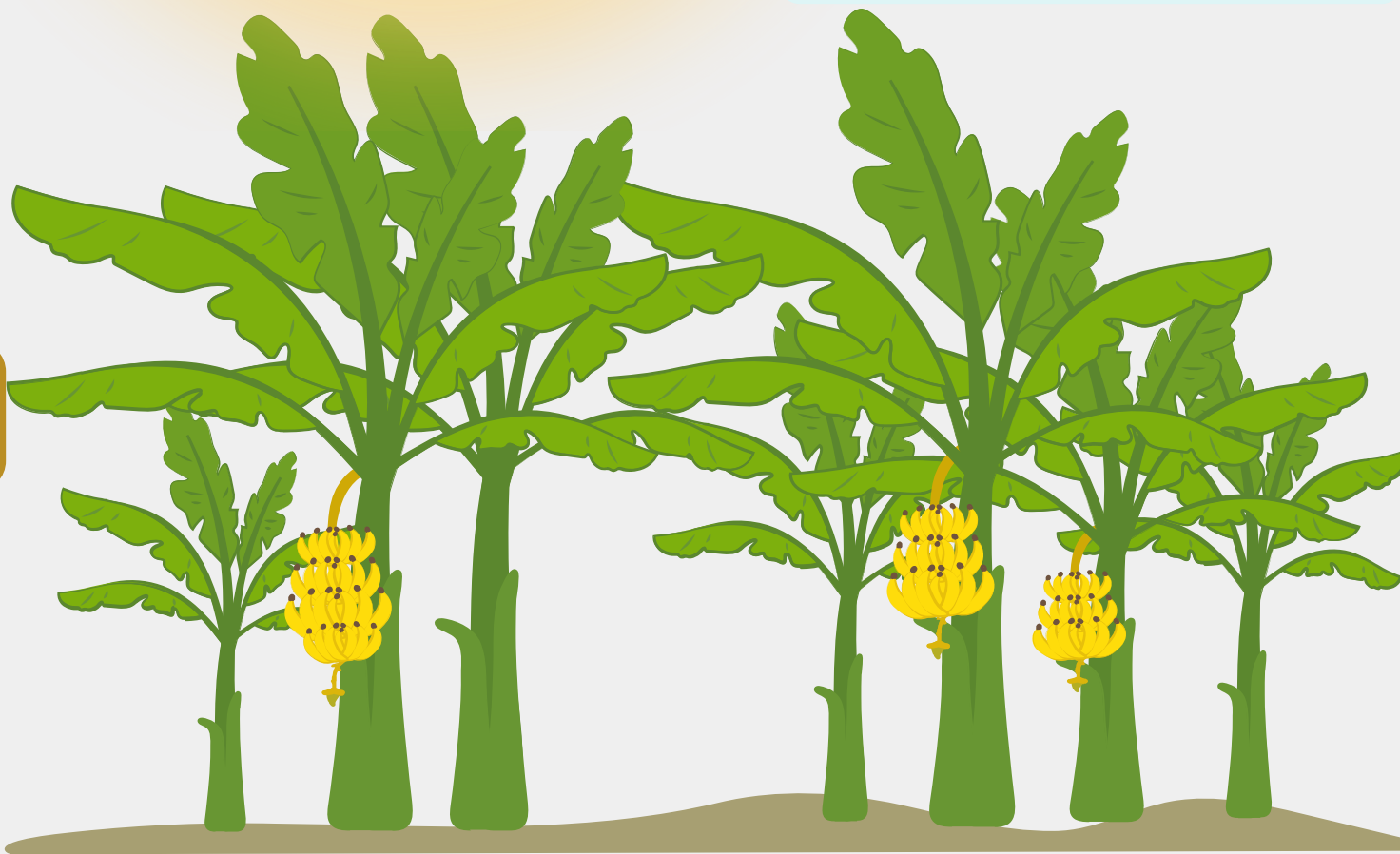
Placez les élèves dans trois stations différentes où seuls les élèves de chaque station connaissent le stade de maturité de leur banane.

- **Poste 1: Banane non mûre**
- **Poste 2: Banane mûre**
- **Poste 3: Banane trop mûre**

Chaque groupe doit prendre le temps d'identifier les propriétés sensorielles:

L'odorat	Est-ce que je sens quelque chose ?
La vue	Suis-je un [nom d'une couleur] ? Ai-je plus d'une couleur ?
Le goût	Suis-je sucrée ? Fade ? Savoureuse ? Moelleuse ?
Le toucher	Suis-je molle ? Ferme ? Pâteuse ? En morceaux ?
L'ouïe	Est-ce que j'émetts un son lorsque je suis pelée ?

Niveau scolaire :
tous les niveaux



Demandez aux groupes de poser à tour de rôle des questions sur le stade de maturité de leur banane. Aucun groupe ne peut répéter les questions des autres. Le premier groupe qui devine correctement gagne.

DISCUSSION

Posez-leur des questions telles que :

Aimez-vous manger des bananes ? Comment aimez-vous manger votre banane ? Dans le cadre d'un repas ou d'un collation ? Crue ou cuite ? Aimez-vous les bananes jaunes, vertes, rouges ou brunes ? Ou avec quelques taches brunes ?

Crédit : Une partie de cette activité est fondée sur l'activité d'éducation alimentaire « Que suis-je ? » de Food Is Science, adaptée à partir de ressources de Vancouver Coastal Health et de Northern Health. <https://foodisscience.ca/fr/lesson-plan/que-suis-je-activite-deducation-alimentaire/>

Activité 2: La Grande bouchée

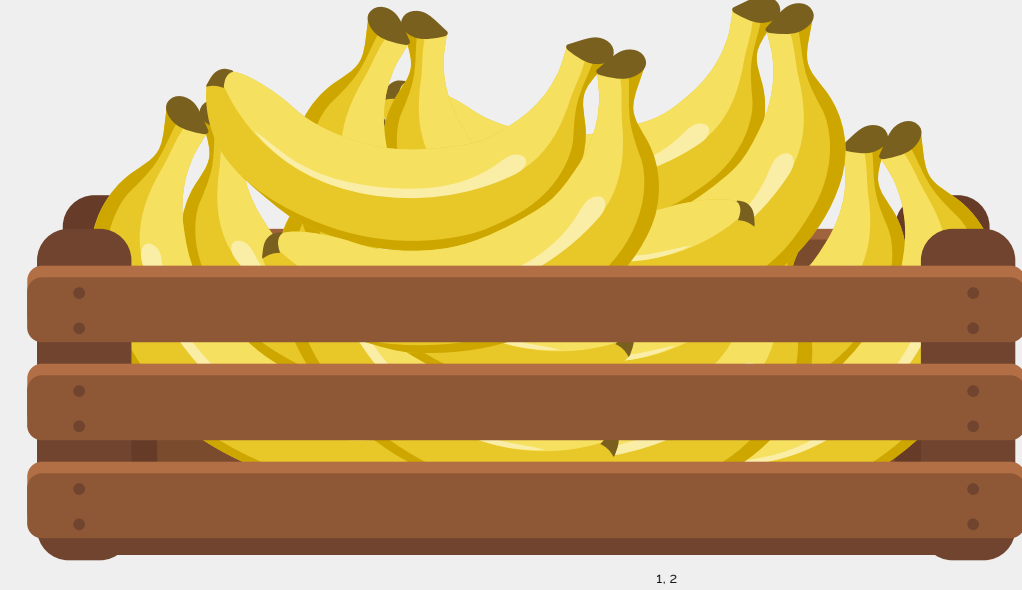
Partie 2 - Quelle partie du monde?

Temps

20 minutes

Niveau scolaire :

tous les niveaux



Instructions

À l'aide des diapositives (avec des notes du conférencier adaptées aux différents niveaux scolaires) comme outil d'animation pour cette activité. La répartition des diapositives est la suivante :

Diapositive 2: Les variétés de bananes

Discutez des 4 images de différentes bananes cultivées dans le monde et de leur goût :

- **Image 1 : Banane rouge**
- **Image 2 : La Blue Java**
- **Image 3: Bananier à fleurs rouges**
- **Image 4 : Banane pitogo**

Pistes de discussion:
Avez-vous entendu parler ou goûté l'une de ces bananes ? Laquelle goûteriez-vous ?

Diapositives 3 et 4: Carte du monde

À l'aide de la carte du monde vierge de la diapositive 3, demandez aux élèves de deviner et d'indiquer où se trouvent les pays suivants:

- Brésil, Guatemala, Cameroun, Tanzanie, Inde et Chine
- Les pays correctement identifiés et codés par couleur à la diapositive 4.

Réfléchir-Associer-Partager:
Selon vous, quel est le pays qui cultive le plus de bananes dans le monde et pourquoi ?

Diapositive 5: Faits amusants

Partagez ces faits sur les bananes avec les élèves. N'hésitez pas à en ajouter d'autres :

- Les bananes poussent en grandes grappes appelées mains.
- La banane est le fruit le plus échangé au monde.
- Des bananes sont cultivées dans des pays plus froids, comme le Canada.
- Les pelures de banane peuvent aider à soulager certaines irritations de la peau.
- Les bananes sont cultivées dans plus de 135 pays.

Question : Qu'est-ce que le commerce équitable ? Pourquoi est-ce important pour les bananes ?

Diapositives 6 À 11: Les bananes autour du monde

Montrez des images de plats et de boissons internationaux dont les bananes sont l'ingrédient principal :

- **Tostones portoricains, ginanggang philippin, chapo péruvien, smoothie banane-fraise, matooke ougandais, gulgulas indiens, masoob yéménite et pain aux bananes.**

Pistes de discussion :
Quelles sortes d'aliments à base de banane connaissez-vous ? Lequel d'entre eux essayeriez-vous ? Y a-t-il des aliments qui vous ont fait dire : «Wow, je ne m'attendais pas à ça !» Avez-vous appris quelque chose de nouveau aujourd'hui ?

Activité 3: À chaque pomme sa spécialité!

Niveau scolaire : Secondaire

Durée de l'activité: 30-45 minutes

Matériel requis 4 variétés de pommes locales à déguster, et les ingrédients nécessaires à la préparation de la recette.

Cette activité fait partie de



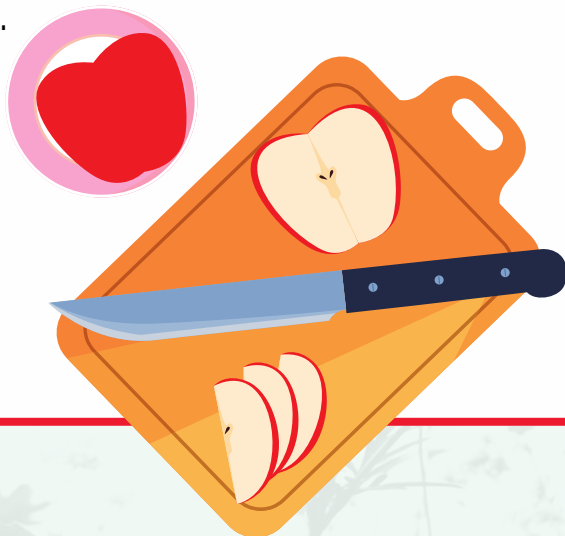
CONTEXTE:

La pomme est le fruit local par excellence, car elle se conserve longtemps au réfrigérateur et est très économique. Chaque variété de pomme possède ses propres caractéristiques. Même si elles sont toutes bonnes à croquer, certaines se prêtent mieux à la cuisson, aux salades ou à la compote.

OBJECTIF Faire découvrir aux élèves les différentes variétés de pommes locales, et leur utilisation.

ANIMATION:

- Commencer l'activité par un temps de dégustation et d'échange, en proposant aux élèves de déguster 4 variétés de pommes différentes.
- Regarder et commenter le tableau avec les différentes caractéristiques de chacune d'entre elles.
- Terminer l'activité par une mise en pratique, en proposant aux élèves de cuisiner une délicieuse recette de muffins aux pommes.



	À CROQUER	SAL ADE	CUISSON	TARTE	COMPOTE
Cortland	🍏🍏🍏	🍏🍏🍏	🍏🍏🍏	🍏🍏🍏	🍏🍏🍏
Empire	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏
Gala	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏
Ginger Gold	🍏🍏🍏	🍏🍏🍏	🍏	🍏	🍏
Honeycrisp	🍏🍏🍏	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏🍏
Lobo	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏	🍏🍏🍏	🍏🍏
McIntosh	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏	🍏🍏	🍏🍏🍏
Paulared	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏🍏	🍏🍏
Spartan	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏
Sunrise	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏	🍏	🍏

🍏 moyenne 🍏🍏 bonne 🍏🍏🍏 excellente

SOURCE : [HTTPS://LAPOMMEQUEBEC.CA/VARIETES/](https://lapommequebec.ca/varietes/)

Activité 3: À chaque pomme sa spécialité!

RECETTE: MUFFINS AUX POMMES!

INGRÉDIENTS: Pour 12 muffins

Muffins:

- 1 tasse (250 ml ou 120 g) de farine tout usage non blanchie
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (2,5 ml) de muscade moulue
- ½ c. à thé (2,5 ml) de gingembre moulu
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue
- Une pincée de sel
- 1 tasse (250 ml ou 265 g) de yogourt nature
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1 grosse pomme avec la pelure, en dés
- ¾ tasse (190 ml ou 135 g) de cassonade
- 1 œuf
- ½ tasse (125 ml) d'huile végétale
- 1 tasse (250 ml ou 61 g) de son de blé

PRÉPARATION:

- Préchauffer le four à 350 F.
- Mettre un moule en papier dans chaque compartiment du moule à muffins.

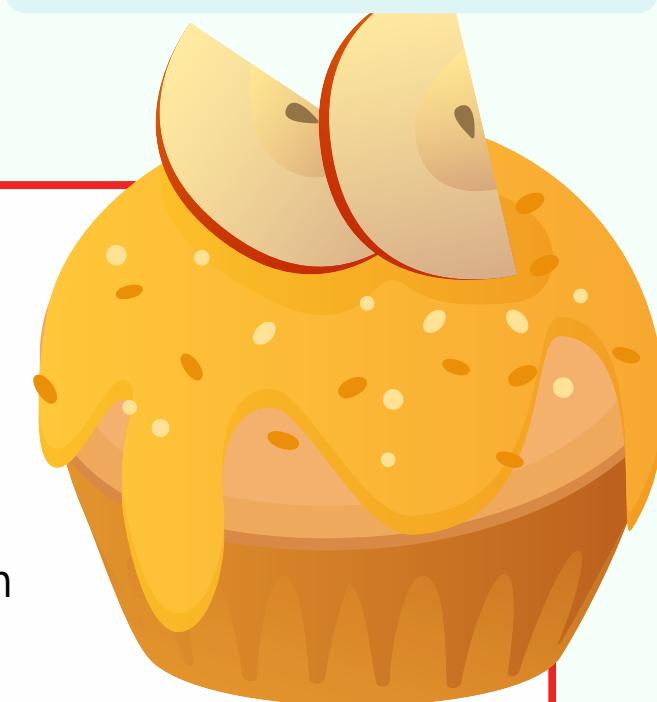
Garniture:

- Mélanger les ingrédients de la garniture dans un petit bol. Réserver.
- Muffins:
- Mélanger la farine, la poudre à pâte, les épices et le sel dans un petit bol. Réserver.
- Mélanger légèrement le yogourt et le bicarbonate de soude dans un bol moyen (le mélange prendra un peu de volume).
- Ajouter les morceaux de pomme dans le yogourt et réserver.

Garniture:

- 1 c. à soupe (15 ml) de cassonade
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé, fondu
- ⅓ tasse (80 ml ou 30 g) de flocons d'avoine à cuisson rapide

- Mélanger la cassonade, l'œuf, l'huile et le son de blé dans un grand bol.
- Ajouter au mélange de cassonade la moitié de la préparation de yogourt et mélanger délicatement.
- Incorporer au mélange de cassonade la moitié des ingrédients secs et mélanger délicatement.
- Répéter les étapes 8 et 9, puis diviser la pâte dans les 12 moules à muffins.
- Répartir également la garniture sur chaque muffin.
- Cuire au four pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.



ASTUCE DE LA DIÉTÉTISTE

Ces muffins se congèlent très bien et sont idéals pour les petits déjeuners ou les collations pressés !

Cette activité fait partie de



Activité 4 :

Cliquer et croquer

Ce travail a été élaborée par Chelsea Costa dans le cadre d'un stage de pratique sur le terrain du programme de maîtrise en santé publique de l'Université de l'Alberta, organisé et supervisé par la Coalition pour une saine alimentation scolaire.



Activité 4 : Cliquer et croquer

Instructions

C'est aussi simple que CLIQUER – MENTIONNER – PUBLIER !

Pendant la semaine de la **#GrandeCroquée**, les élèves sont encouragés à partager des photos illustrant des moments et des souvenirs liés à la collecte, à la préparation ou à la consommation d'aliments nourrissants. Chaque photo doit être accompagnée d'une légende — courte ou plus détaillée — expliquant pourquoi cette image a été choisie et ce que les aliments nourrissants représentent pour eux.

N'oubliez pas d'utiliser le mot-clic **#JeCliqueEtCroque** dans votre publication afin de contribuer à la création d'un journal de l'alimentation scolaire à l'échelle nationale.



DISCUSSION

Invitez les élèves à réfléchir collectivement en :

En demandant aux élèves comment ils peuvent continuer, à l'avenir, à créer des moments significatifs avec leurs ami·e·s et leur famille autour d'aliments sains.

En prenant le temps de partager des histoires en classe et d'expliquer pourquoi ils ont choisi cette image.

En aimant et en laissant des commentaires sur les publications d'autres élèves.

Activité 4 : Cliquer et croquer

(Ajouter le nom de l'élève ici)

Follow



(Ajouter la photo ici)



100+ J'aime

#JeCliqueEtCroque #Grandcroquée

(Ajouter la légende ici)



Les élèves (ou le personnel scolaire en leur nom) peuvent partager des photos ou de courtes vidéos sur des plateformes comme TikTok, Instagram ou d'autres canaux approuvés par l'école, en utilisant les mots-clés suivants :

- **#JeCliqueEtCroque**
- **#GrandeCroquée**
- **#GC2026**



Au lieu de publier sur les médias sociaux, le personnel peut utiliser le modèle Cliquer et Croquer pour imprimer les photos et les légendes soumises et les afficher dans la classe, la cafétéria ou ailleurs dans l'école. Les éducateurs peuvent également utiliser des plateformes internes telles que le tableau mural, Google Classroom, etc.



Encouragez les élèves de votre classe, de votre niveau ou de votre école à proposer un mot-clé propre à leur milieu scolaire, à ajouter à chaque publication en plus de **#JeCliqueEtCroque**.



Avec le lancement du compte TikTok de la Grande croquée, l'activité Cliquer et croquer se prête aussi très bien aux formats vidéo courts. Voici quelques idées :

- **de courts extraits montrant la préparation ou le partage d'aliments (sans montrer de visages, au besoin)**
- **des vidéos avec du texte à l'écran ou des sous-titres**
- **des diaporamas de photos accompagnés de musique**
- **des réflexions sous forme de narration audio ou de texte à l'écran**

Les vidéos doivent être filmées à la verticale, rester courtes et inclure des sous-titres ou du texte à l'écran afin d'en assurer l'accessibilité. Les personnes enseignantes et les écoles peuvent suivre et identifier le compte TikTok : <https://www.tiktok.com/@the.great.big.crunch>

(Ajouter le nom de l'élève ici)

Follow



(Ajouter la photo ici)

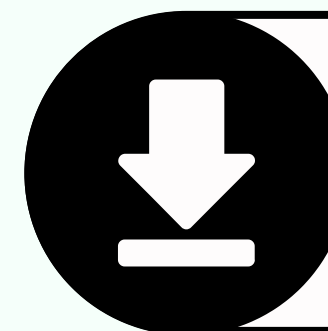


100+ J'aime

#JeCliqueEtCroque #Grandecroquée



(Ajouter la légende ici)



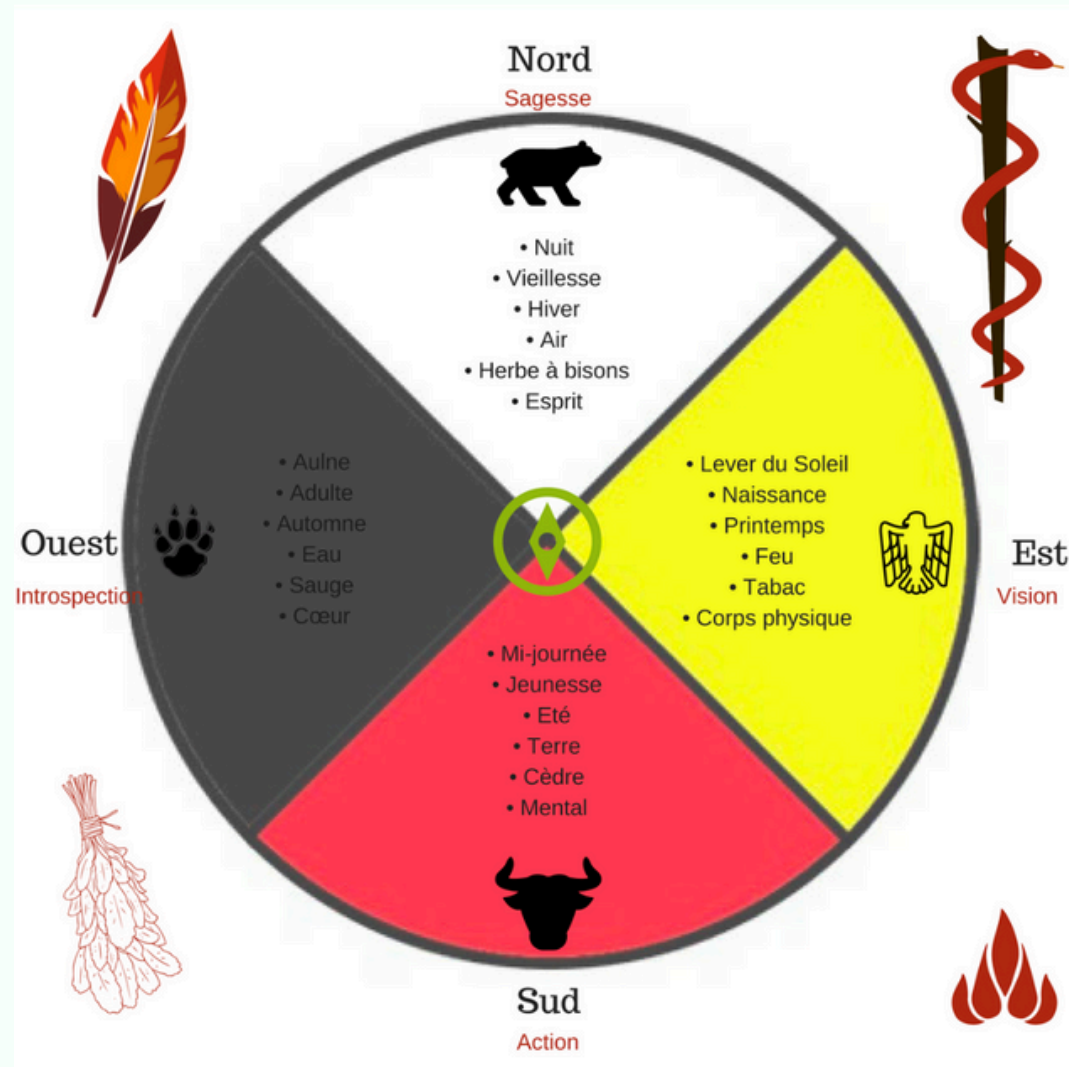
Télécharger le modèle
« Cliquer et croquer »

Activity 5: Connexion par les cercles

Cette activité s'appuie sur les ressources des organisations des Premières nations, des Métis et des Inuits et a été créée en partenariat avec Sue-Anne Banks, coordonnatrice du Cercle d'alimentation scolaire autochtone de La Ferme à la Cafétéria Canada.

Cette activité invite les élèves à réfléchir aux notions de liens, d'équilibre et de bien-être à travers des discussions et des apprentissages liés à l'alimentation.

«La roue de la médecine représente l'unité et l'équilibre entre toutes les choses, y compris le fait de vivre une vie saine sur le plan mental, spirituel, émotionnel et physique. En comprenant les enseignements de la roue de la médecine, nous pouvons acquérir une compréhension plus profonde de notre santé holistique». (Medicine Wheel Workbook)



Partie 1 - Enseignements de la roue de la médecine

Niveau scolaire: 1-6

🍏 Expliquez que les différentes nations ont des enseignements différents sur la roue médicinale en fonction de leurs histoires, croyances, traditions et valeurs.

🍏 Expliquez que l'on peut attribuer différents «attributs» aux 4 zones de la roue. Par exemple, 4 directions, 4 saisons, 4 éléments, 4 états d'être, etc.

🍏 Demandez aux élèves d'identifier les 4 saisons, les éléments et les directions, puis demandez-leur de deviner à quelle couleur de la roue ils correspondent. Avec la classe, demandez aux élèves de partager leurs suppositions et d'expliquer pourquoi ils pensent que certaines couleurs correspondent à l'attribut. Utilisez l'affiche de la roue de la médecine fournie pour guider les réponses après que les élèves devinent.

Niveau scolaire: 7-12 pour les cours en anglais

🍏 Montrez aux élèves cette vidéo de 4 minutes ([Enseignements 101 de la roue de la médecine - en anglais seulement](#)) et donnez-leur l'affiche de la roue de la médecine qui se trouve à la page suivante.

🍏 Après la vidéo, demandez aux élèves de discuter par deux de 2 ou 3 nouveaux apprentissages. Ensuite, les élèves partagent leurs réponses avec la classe.

Partie 2 - Les états d'être

Niveau scolaire : Tous

-  Pour en savoir plus sur les 4 états de l'être : L'esprit, le cœur, l'âme et le corps, demandez aux élèves, en binômes, de trouver des idées sur ce qu'ils font en classe et/ou à la maison pour nourrir l'esprit, le cœur, l'âme et le corps.
-  Demandez aux élèves de l'écrire ou de dessiner sur une feuille de papier, et les élèves peuvent aussi dessiner/colorer.
-  Lorsque vous avez terminé, partagez avec la classe et invitez-les à une discussion ouverte.

Question:

-  Était-il difficile de choisir à quelle catégorie attribuer les choses ? Pourquoi ?
(L'idée ici est que les quatre attributs fonctionnent de manière cohérente, de sorte que certaines choses peuvent sembler pouvoir être classées dans n'importe quelle catégorie).

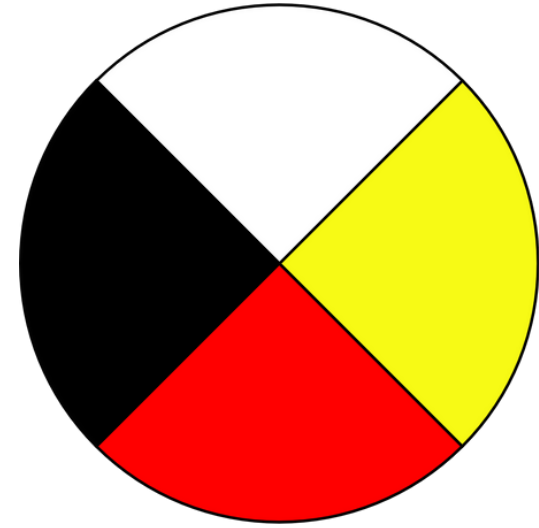


Vous pourriez inviter une personne détentrice ou gardienne du savoir, une personne aînée ou un membre de la communauté des Premières Nations, des Métis ou des Inuits dans la classe afin d'aider à guider cette activité dans votre contexte local.

Partie 3 - Aliments traditionnels

Niveau scolaire : Tous

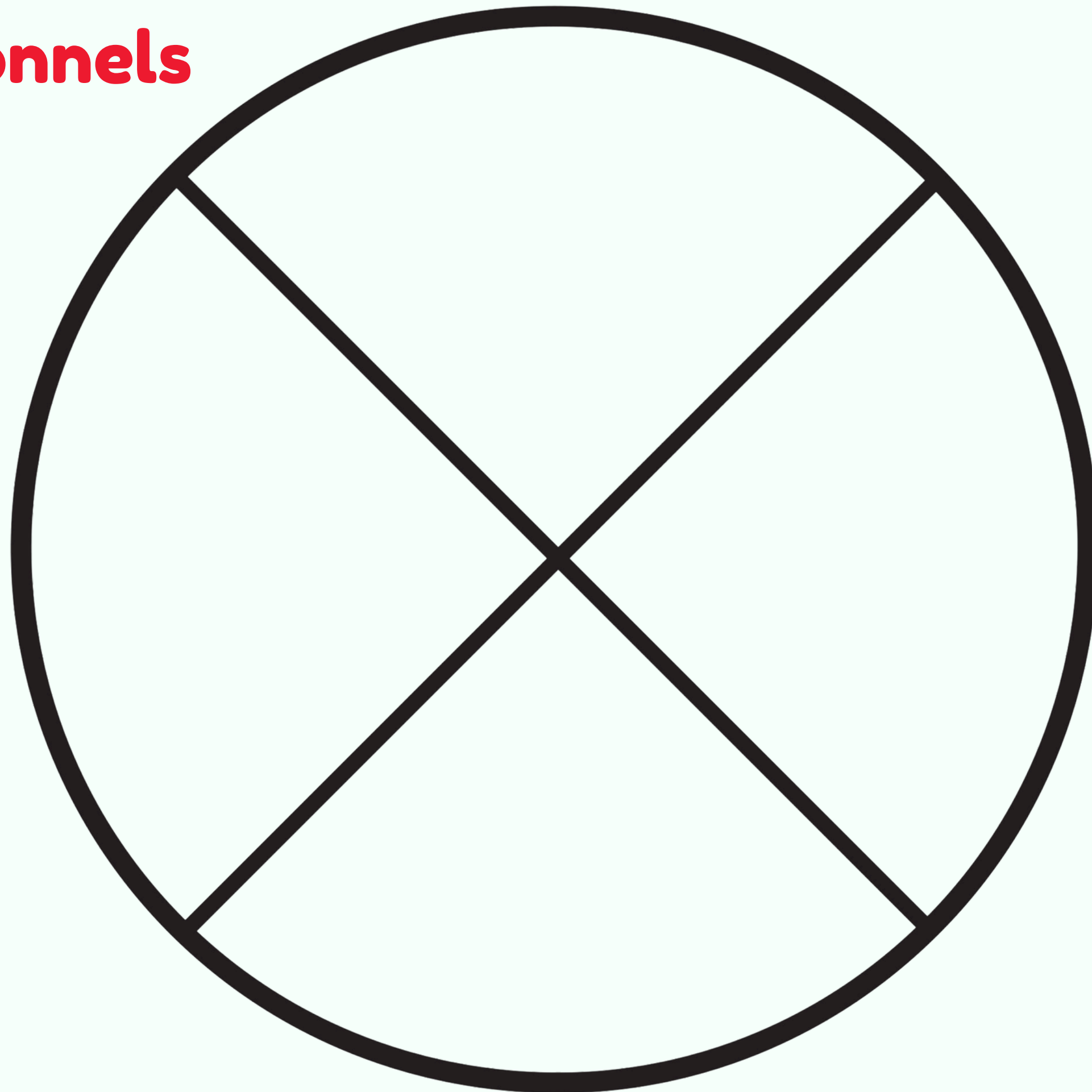
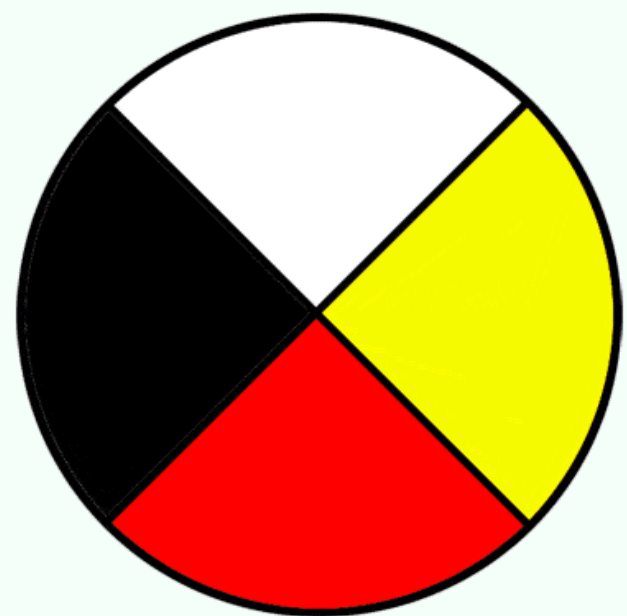
-  Remettez à chaque élève une roue de la médecine vierge et un guide de référence des aliments traditionnels.
-  À l'aide de ce guide de référence, demandez aux élèves de se mettre par deux et de dresser une liste d'aliments traditionnels correspondant aux quatre couleurs de la roue de la médecine.
-  Demandez aux élèves de dessiner et de colorier les aliments sur du papier blanc, puis de les découper et de les coller dans le quadrant de couleur correspondant de leur roue.
-  Demandez aux élèves de partager en deux les aliments qu'ils ont inclus avec un autre binôme, puis discutez-en avec la classe.

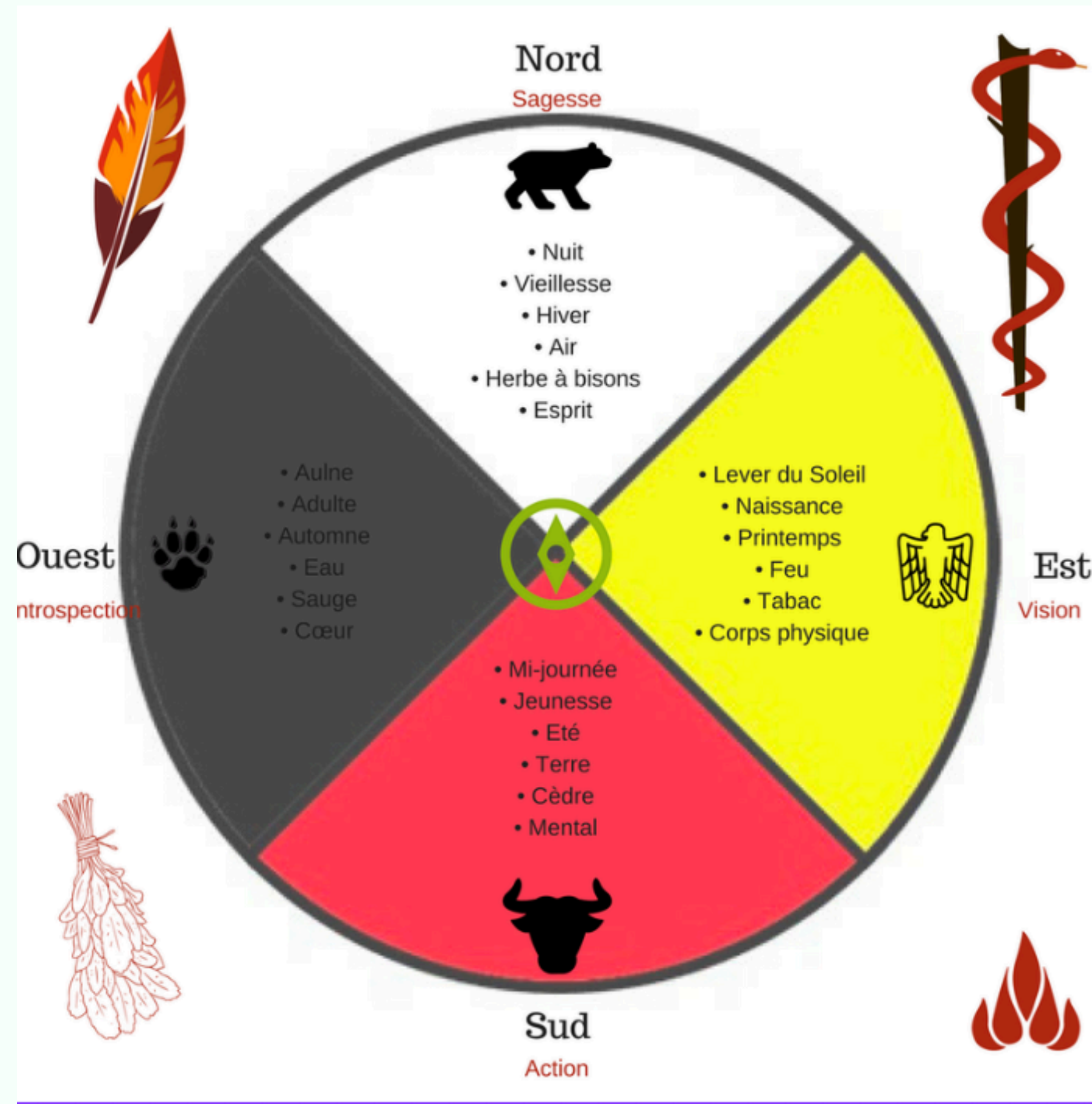


Questions :

-  Avez-vous déjà entendu parler de ces aliments ou les avez-vous déjà essayés?
-  Quels sont les avantages de ces types d'aliments (contenu nutritionnel, source de protéines, énergie et médicaments, plaisir, célébration et culture)?
-  Pourquoi les aliments traditionnels sont-ils importants pour les Premières nations, les Métis et les Inuits?

Aliments traditionnels





Ressources supplémentaires en littératie alimentaire

Découvrez les ressources ci-dessous pour trouver d'autres activités, outils et idées pédagogiques qui soutiennent l'apprentissage et les discussions autour de la saine alimentation scolaire et des voix des élèves.

Pratiques exemplaires pour l'enseignement de l'alimentation en classe

- [Teach Food First - Grade-Specific Guiding Principles](#) (disponible en anglais seulement)
- [Teach Food First - Tips for Teaching Food Literacy](#) (disponible en anglais seulement)

Ressources éducatives sur les enseignements autochtones

- Comité directeur de l'éducation des Premières nations/Association scolaire des Premières nations - **Guides de ressources pour les enseignants : Unités**, leçons et activités pour les contextes d'apprentissage mixte ou à distance (disponibles en anglais seulement)
- **Tisser des liens entre l'éducation autochtone et votre pratique** (disponible en anglais seulement) : Guide de ressources pour les enseignants
- **Medicine Wheel Workbook** (disponible en anglais seulement) : Trouver un équilibre sain - Grâce à une sélection minutieuse d'enseignements et d'activités interactives, ce cahier d'exercices encouragera les enfants à bien vivre et à trouver un équilibre sain avec l'aide de la roue de médecine.
- [Teachfoodfirst - An Educator's Toolkit for Exploring Canada's Food Guide \(Traditional Foods\)](#) (disponible en anglais seulement)
- [Kidsnacks Indigenous Farm to School Curricula - Traditional Foods for a Healthy Future: A Traditional Snack Guide Based on Ojibwe Foodsit](#) (disponible en anglais seulement)

Activités, ressources et plans de leçon sur l'alimentation et les systèmes alimentaires

- **L'alimentation c'est de la science** - Outils pratiques pour enseigner la science par l'alimentation, en lien avec le programme scolaire de l'Ontario
- **Jeu de mémoire : Aliments autochtones traditionnels** (disponible en anglais seulement) - Apprenez à connaître les aliments autochtones traditionnels de votre communauté tout en jouant à un jeu d'association amusant !
- **Les Pouces Verts** (disponible en anglais seulement) - Envisagez de faire du lombricompostage avec les élèves après leur Crunch !
- **BC Agriculture in the Classroom** (disponible en anglais seulement) - De nombreuses activités de littératie alimentaire et des documents à distribuer mettant l'accent sur les pommes, pour les élèves de la 9e à la 12e année.
- **Salade de récolte et vinaigrette à l'érable d'inspiration autochtone** (disponible en anglais seulement).

Trousses d'activités des éditions précédentes de la Grande croquée

Vous pouvez aussi jeter un coup d'œil aux trousse d'activités des éditions précédentes de la Grande croquée pour trouver d'autres idées et vous inspirer :



Ces trousse proposent une gamme d'activités en classe, de pistes de discussion et d'idées créatives pouvant être adaptées afin de soutenir la croquée de votre école ou de votre communauté.

**Merci d'avoir utilisé notre
trousse d'activités !**



Si vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions,
n'hésitez pas à nous écrire à l'adresse suivante : **ken@healthyschoolfood.ca**