

Bien manger

Éducation à la santé et à la carrière M à 7

« **Bien manger** » a été développé en accord avec le programme d'études en matière d'Éducation à la santé et à la carrière M à 7. Il peut aussi être arrimé aux matières suivantes: Mathématiques, Sciences humaines, Sciences, Langues internationales, Beaux-arts et Éducation physique.

Résultats d'apprentissage prescrits

4^e année

Après avoir complété le programme « **Bien manger** », on s'attend à ce que l'élève puisse :

Objectifs et décisions

- A1 énumérer les étapes d'un modèle de prise de décisions (p. ex. préciser la décision, énumérer une gamme de solutions de rechange, choisir un plan d'action, évaluer les résultats)

Introduction au choix de carrière

- B1 dresser un inventaire de ses attributs, y compris ses compétences, ses intérêts et ses talents

Santé

Mode de vie sain

- C1 décrire les choix qui s'offrent à toute personne soucieuse d'être et de rester en bonne santé physique et émotionnelle (p. ex. s'adonner régulièrement à une activité physique, entretenir des relations interpersonnelles saines, essayer de nouvelles activités et relever de nouveaux défis)
- C2 en se fondant sur les recommandations du document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, décrire les choix associés à une bonne alimentation

Bien manger

Éducation à la santé et à la carrière M à 7

5^e année

Après avoir complété le programme « **Bien manger** », on s'attend à ce que l'élève puisse :

Objectifs et décisions

- A1 décrire l'influence de différents facteurs (p. ex. accès à de l'information exacte et pertinente, influence des médias et de la société) sur la prise de décisions

Introduction au choix de carrière

- B1 énumérer les types d'emplois qui l'intéressent

Santé

Mode de vie sain

- C1 énumérer des facteurs ayant une influence sur ses attitudes et ses décisions en ce qui concerne un mode de vie sain (p. ex. famille, pairs, médias)
- C2 décrire des stratégies favorisant un mode de vie sain et équilibré, y compris une bonne alimentation, l'activité physique régulière et le maintien de sa santé émotionnelle

6^e année

Après avoir complété le programme « **Bien manger** », on s'attend à ce que l'élève puisse :

Objectifs et décisions

- A1 décrire des techniques de planification qui aident à atteindre un objectif (p. ex. gestion du temps, établissement des priorités, prise en considération des coûts et des ressources)
- A2 décrire les éléments qui influent sur l'établissement d'objectifs et la prise de décisions, y compris la famille, les pairs et les médias

Introduction au choix de carrière

- B1 établir des liens entre ses attributs personnels et divers types d'emplois

Santé

Mode de vie sain

- C1 décrire les bienfaits d'un mode de vie sain et équilibré, y compris ceux :
- de l'activité physique
 - de bonnes habitudes alimentaires
 - d'un mode de vie sain sur le plan psychologique

Relations saines

- C5 évaluer l'influence des pairs sur les attitudes et les comportements d'un individu