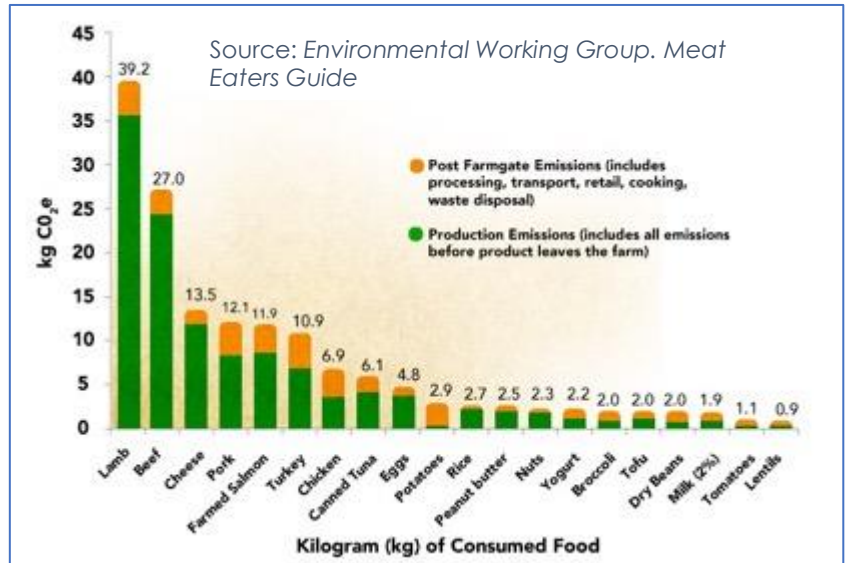


La nourriture : Comment puis-je changer mes habitudes alimentaires pour favoriser un environnement plus sain ? Comment puis-je réduire mon empreint écologique et les déchets provenant des aliments que je mange ?

Prenez en photo les plats que vous préparez ou les fruits et légumes que vous cultivez, ou créez un livre de recettes de vos plats préférés. Documentez votre progrès. Partagez vos actions avec votre enseignant, votre famille et vos amis.

Je mange moins de viande

- Créez une liste de vos repas préférés.
- Établissez un plan pour manger moins de viande. L'idée c'est de manger « moins » de viande et **non pas** « aucune » viande.
- Essayez de nouvelles recettes qui utilisent des protéines comme les lentilles, les pois chiches, les haricots, et les grains comme le quinoa.
- Prenez vos nouveaux plats en photos, créez un livre de recettes et partagez avec vos amis.



Je prépare mes collations à la maison

- Les collations préemballées rendent les déjeuners rapides et faciles à préparer, mais elles créent aussi beaucoup de déchets. La plupart de ces emballages ne sont pas recyclables.
- Tester de nouvelles recettes de barres de céréales, biscuits et autres collations
- Emballez vos collations dans du papier ciré et gardez-les dans des contenants en plastique réutilisables.
- Ajoutez vos collations préférées dans votre livre de recettes !



Je cultive des légumes dans mon jardin

- Même si vous n'avez pas de jardin, essayez de cultiver un fruit ou un légume dans un pot et placez-le sur un rebord de fenêtre ensoleillée ou sur un balcon.
 - La laitue, les épinards, les tomates et les herbes poussent facilement
 - Si vous avez de l'espace, essayez de cultiver des courgettes, des citrouilles, des pommes de terre ou des carottes.

J'achète des produits locaux

- Il y a plein de marchés fermiers et supermarchés à Saskatoon qui vendent des produits locaux. Puisque ces produits ne doivent pas voyager loin pour se rendre sur vos assiettes, ils sont meilleurs pour l'environnement. L'achat d'aliments cultivés localement soutient également les fermes locales.
- CHEP est une organisation qui supporte nos fermes locales, et une [CHEP Good Food Box](#) contient plusieurs produits locaux à un prix raisonnable

Résultats d'apprentissage

<p>Bien-être 4 4CHC.1 Discerner une représentation saine de l'alimentation et de l'activité physique : à la préadolescence ; à l'adolescence.</p> <p>4AP.1 Concevoir un plan d'action de quatre jours, axé sur l'un des éléments étudiés suivants : une saine alimentation et de l'activité physique ; la prévention et la gestion des défis de santé ; le maintien ou le rétablissement de l'harmonie dans les relations ; la sécurité et la protection ; l'identité personnelle ; facteurs de stress et d'anxiété.</p> <p>Mathématiques 4 4RR.1 Démontrer une compréhension de la notion de régularité et de la notion de relation, y compris : identifier et décrire des régularités et des relations dans des tables, des tableaux, ou des diagrammes ; reproduire des régularités et des relations observées dans une table, un tableau ou un diagramme à l'aide de matériel concret ; créer des tables, des tableaux ou des diagrammes pour représenter des régularités et des relations ; résoudre des problèmes contextualisés connexes. 4SP.1 Démontrer une compréhension de la notion de correspondance multivoque, y compris : comparer des correspondances ; justifier l'utilisation des intervalles et des correspondances multivoques ; utiliser une correspondance multivoque pour interpréter des données ; construire et interpréter des pictogrammes et des diagrammes à bandes qui représentent des correspondances multivoques.</p> <p>Sciences humaines 4RE.1 Juger de l'impact de l'exploitation des ressources naturelles en Saskatchewan sur la communauté provinciale, nationale ou mondiale.</p>
<p>Bien-être 5 5CHC.1 Analyser ses propres habitudes alimentaires. 5CHC.7 Cerner l'importance de l'autorégulation et de la responsabilité de son comportement. 5PD.1 Proposer des solutions à des défis de bien-être liés : aux habitudes alimentaires ; aux changements lors de la puberté ; aux effets de la maladie ; à l'identité et au bien-être ; à la violence ; à la pression des pairs ; à la capacité d'autorégulation.</p> <p>5AP.1 Concevoir un plan d'action de cinq jours axé sur les éléments suivants, y compris : les habitudes alimentaires personnelles ; les changements lors de la puberté ; les conséquences de la maladie ; l'identité et le bien-être ; la violence ; la pression des pairs ; l'autorégulation.</p> <p>Mathématiques 5 5SP.1 Différencier les données primaires et les données secondaires. 5SP.2 Construire et interpréter des diagrammes à bandes doubles en vue d'en tirer des conclusions. 5SP.3 Démontrer une compréhension de la notion de probabilité, y compris : décrire ; comparer ; concevoir et mener des expériences ; déterminer des probabilités expérimentales ; résoudre des problèmes connexes.</p> <p>Sciences 5 5SH.1 Déterminer l'importance de maintenir un corps en santé et les répercussions de ne pas maintenir un corps en santé sur l'individu ou la société.</p> <p>Sciences humaines 5 5RE.1 Expliquer le rôle des ressources naturelles dans l'évolution du Canada. 5RE.2 Examiner la gestion actuelle de l'environnement naturel au Canada.</p>
<p>Bien-être 6 6AP.1 Concevoir et mettre en œuvre (avec de l'aide) un plan d'action d'une durée de six jours chacun, qui reflètent ses normes personnelles en ce qui concerne : la prise de décision ; les relations ; les infections incurables ; la gestion du stress ; l'image corporelle ; la sécurité et la promotion de la santé.</p> <p>Mathématiques 6 6RR.1 Approfondir et appliquer sa compréhension de la notion de régularité et de relation linéaire dans des tables de valeurs et des graphiques se limitant aux graphiques linéaires d'éléments discrets. 6SP.1 Appliquer sa compréhension de la notion d'analyse de données à la résolution de problèmes ou pour répondre à des questions, y compris : choisir, justifier et utiliser des méthodes de collecte de données : questionnaires, expériences, consultation de bases de données, consultation de la presse électronique ; créer, étiqueter et interpréter des diagrammes, y compris des diagrammes à lignes ; distinguer entre des données continues et des données discrètes ; tracer des diagrammes à partir de données recueillies ; tirer des conclusions.</p> <p>Sciences humaines 6 6RE.1 Déterminer l'impact des facteurs matériels et non matériels sur la qualité de vie au Canada et dans un pays riverain de l'Atlantique. 6RE.3 Cerner les effets des choix des consommateurs et consommatrices sur l'environnement naturel et l'économie de sa communauté locale et du monde.</p>
<p>Bien-être 7 7CHC.5 Déterminer ses choix et ses besoins alimentaires en lien avec les informations actuelles à propos des aliments nutritifs.</p> <p>7AP.1 Élaborer avec appui deux plans d'action d'une durée d'environ six jours d'actions et de comportements sains selon le contexte y compris : aligner ses balises personnelles et les comportements ; minimiser le risque d'infection des agents pathogènes transmis par le sang ; développer ses habiletés en premiers soins de base ; viser l'harmonie et la résolution des conflits ; avoir une saine alimentation ; gérer l'influence des pairs ; déterminer l'impact des mœurs.</p> <p>Mathématiques 7 7RR.1 Établir des liens entre des régularités, des graphiques et des relations linéaires.</p> <p>Sciences 7 7IE.3 Déterminer le rôle des cycles biogéochimiques (eau, carbone, azote) dans le transfert de l'énergie et de la matière dans un écosystème. 7IE.4 Analyser comment les écosystèmes changent sous l'effet de l'activité naturelle (p. ex. la succession écologique) et de l'activité humaine, et proposer des mesures pour atténuer les effets du comportement humain sur un écosystème donné.</p> <p>Sciences humaines 7 7RE.2 Déterminer l'impact de l'exploitation et de la gestion des ressources naturelles d'un pays sur la qualité de vie de son peuple.</p>
<p>Bien-être 8 8CHC.1 Analyser et établir des stratégies de soutien efficaces pour aider les autres à accroître les comportements salutaires.</p> <p>8CHC.6 Analyser le concept de viabilité environnementale en lien avec plusieurs perspectives et ses complications au niveau du bien-être personnel, des autres et de l'environnement. 8PD.1 Évalue le rôle du soutien en ce qui concerne la prise de décisions saines, y compris : ses rôles et ses responsabilités au sein de la famille ; les infections et maladies incurables ; la prévention suite à des mauvais traitements ; l'impact d'image corporelle sur les habitudes et la qualité de vie ; les effets durables ; la santé sexuelle. 8PD.2 Analyser les possibilités et les défis en matière de santé, et formuler des objectifs personnels visant le soutien des autres en ce qui concerne : les rôles et responsabilités au sein de la famille ; les infections ou maladies incurables ; la violence et les mauvais traitements ; l'image corporelle ; la durabilité et l'hygiène sexuelle. 8AP.1 Élaborer deux plans d'action d'une durée de sept jours à propos de la mise en place de multiples soutiens de santé selon le contexte.</p> <p>Mathématiques 8 8SP.1 Analyser et critiquer les façons dont des données sont présentées et la vraisemblance des conclusions. 8SP.2 Démontrer à l'oral et à l'écrit et de façon concrète, imagée et symbolique une compréhension de la notion de probabilité liée à des événements indépendants.</p> <p>Sciences humaines 8 8RE.1 Déterminer les conséquences sociales et environnementales de vivre dans une économie de marché mixte axée sur la consommation. 8RE.2 Évaluer les conséquences de ses choix de consommation. 8RE.3 Discerner les approches du Canada et des Canadiennes et des Canadiens en matière de développement durable et de la responsabilité envers l'environnement naturel.</p>