



CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA SAINTE ALIMENTATION!

■ Il y a différents types d'aliments qui sont divisés en 4 groupes :

Les légumes et les fruits



SOURCE DE FIBRES ET VITAMINES A ET C

Les produits céréaliers



SOURCE DE FIBRES ET D'ÉNERGIE

Lait et substituts



SOURCE DE PROTÉINES, CALCIUM ET VITAMINE D

Viandes et substituts



SOURCE DE FER, PROTÉINES ET VITAMINE B12

Référence: Guide alimentaire canadien, 2007.

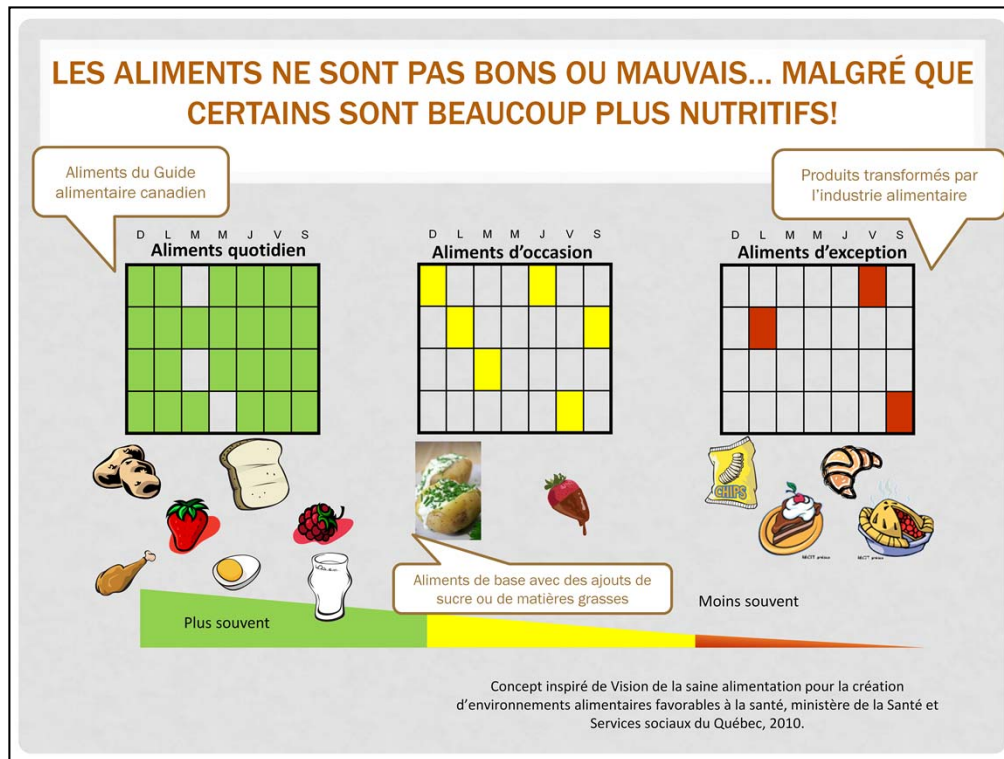
1. Rappeler les quatre groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien*.
2. Mentionner aux élèves que pour chacun des groupes, une quantité à consommer chaque jour est recommandée selon leur âge et que chaque groupe est une source importante d'éléments nutritifs. Aucun des groupes alimentaires ne peut combler tous les besoins nutritifs à lui seul, il faut miser sur la variété.

À RETENIR!

Le corps a des besoins nutritifs variés.
En consommant une variété d'aliments nutritifs, il est possible de bien nourrir la santé de notre corps, sans casse-tête!



1. Rappeler que le corps a besoin d'une variété d'éléments nutritifs, c'est pourquoi il est recommandé de manger varié.
2. Faire un rappel du cours précédent sur les besoins du corps.



1. Expliquer aux jeunes que tous les aliments peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée, mais que les aliments les plus nutritifs doivent être consommés en plus grande quantité. Souvent, les aliments les moins transformés sont des choix plus nutritifs.
2. Donner des exemples, tel que :
 - La pomme de terre est le choix le plus nutritif car elle contient beaucoup de vitamines.
 - À l'occasion, nous pouvons y cuisiner des pommes de terre frites (ajout de crème sure et de bacon) donc de matières grasses non nécessaires, mais tout en conservant les bonnes valeurs nutritives.
 - Nous pouvons faire exception en mangeant quelques croustilles, qui contiennent très peu d'éléments nutritifs et de grandes quantités de matières grasses et de sodium (éléments à consommer avec modération pour maintenir une bonne santé).
3. Appuyer sur le fait que les aliments de restauration rapide et les aliments transformés contiennent peu d'éléments nutritifs. Ils sont riches en sodium, en matières grasses et en sucres ajoutés, tous des éléments qu'il faut consommer avec modération. Donc il faut limiter sa consommation.

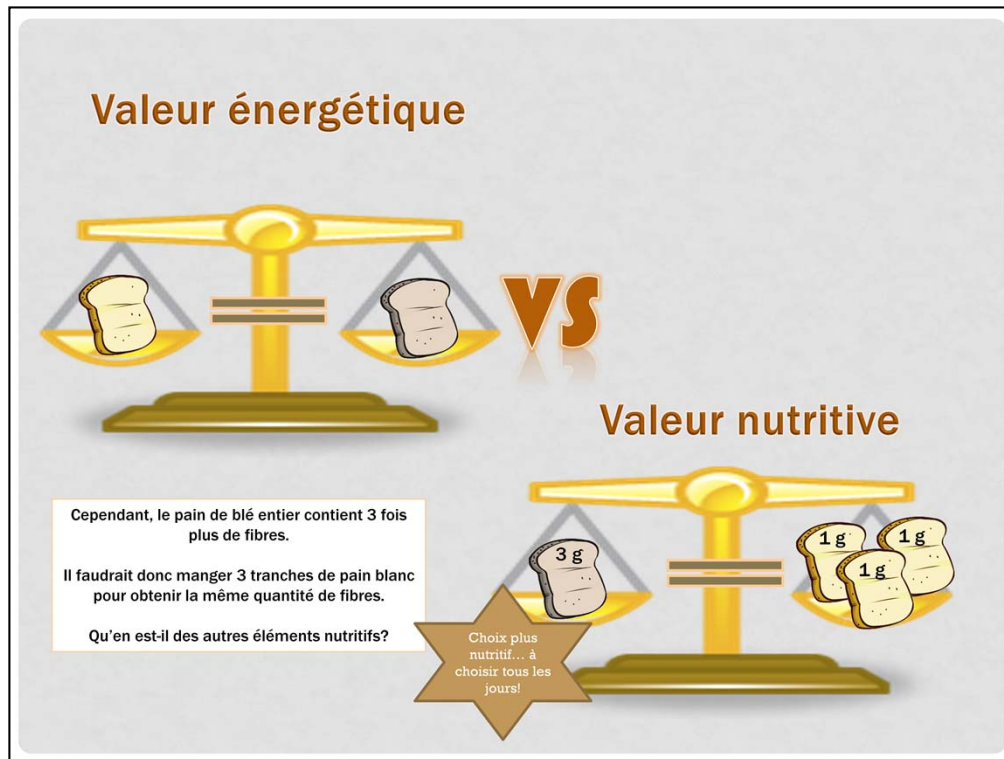
Valeur énergétique et valeur nutritive

La valeur énergétique (calories)
c'est la quantité d'énergie
qu'apporte un aliment (comme le
carburant que l'on mets dans une
voiture).



La valeur nutritive c'est la quantité
d'éléments nutritifs contenue dans
un aliment (comme les fibres, les
vitamines et minéraux, etc.). Cela
peut nous aider à faire de
meilleurs choix pour notre santé.

1. Expliquer la différence entre les termes Valeur énergétique et Valeur nutritive.



1. Donner l'exemple du pain de blé entier pour illustrer la différence entre la valeur énergétique et nutritive.
 - Un pain de blé entier et un pain blanc contiennent la même quantité d'énergie, pour ce qui est de la majorité de ceux qu'on retrouve à l'épicerie.
 - Cependant, le pain de blé entier a une meilleure valeur nutritive, car il contient plus de fibres. Il est donc un meilleur choix.

**VOICI UN PETIT
JEU-QUESTIONNAIRE POUR
TESTER VOS
CONNAISSANCES...**



Pour les prochaines diapositives :

1. Poser la question aux élèves;
2. Cliquer sur le bouton de droite de la souris pour faire apparaître la réponse;
3. Expliquer les réponses aux élèves à l'aide des notes des prochaines pages.

1. UN TRIO BIG MAC CONTIENT AUTANT DE CARRÉS DE SUCRE ET DE CUILLÈRES DE BEURRE QU'UN SOUPER COMPOSÉ DE POULET, RIZ ET LÉGUMES. VRAI OU FAUX



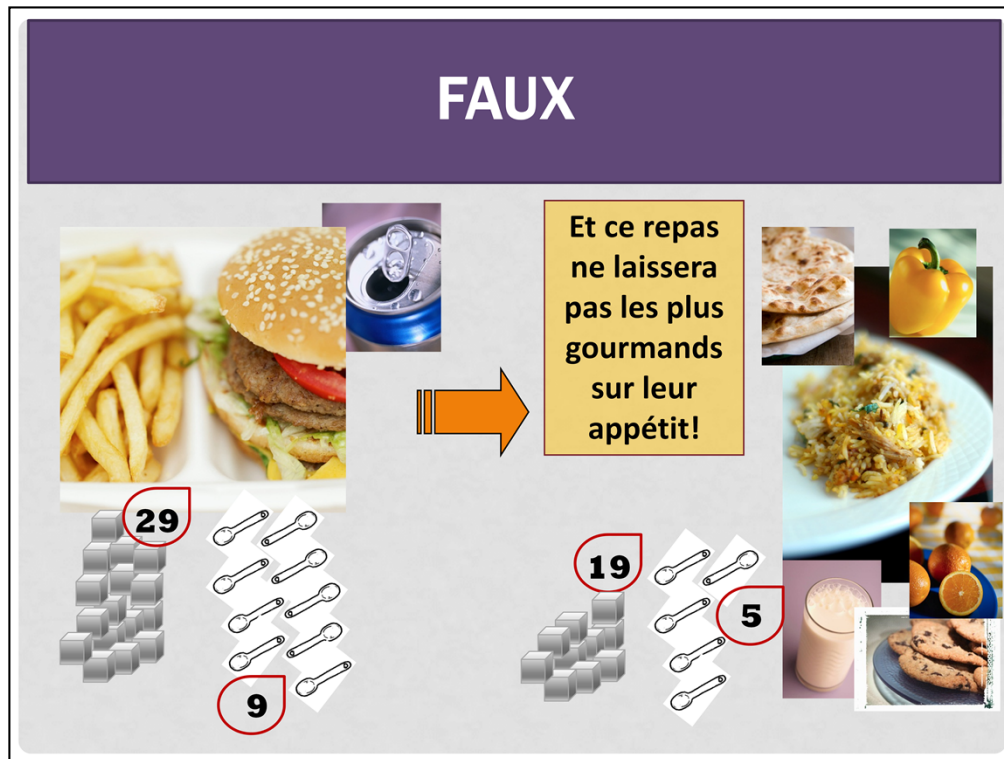
Trio Big Mac,
Une frite format Moyen,
Un Coke format moyen



1 poivron
100 g poulet
(environ la grosseur d'une
souris d'ordinateur)
125 ml riz brun
1 tortillas
1 orange
2 biscuits au
chocolat
250 ml de lait 2%



1. Lire la question aux élèves.



1. Faux. Un trio Big Mac contient 1 fois et demi le nombre de carrés de sucre et près du double de cuillères de beurre. De plus, la valeur nutritive est bien meilleure dans le repas présenté, car le trio contient très peu de légumes, beaucoup de matières grasses saturées et de sucre.
2. Demander aux élèves quels éléments nutritifs se retrouvent dans le repas équilibré.
 1. Lait (produits laitiers : calcium et vitamine D)
 2. Fruits et légumes (fibres et vitamines)

**2. UNE GRANDE SALADE VERTE
EST TOUJOURS UN BON DÎNER! VRAI OU FAUX**



1. Lire la question aux élèves, les inviter à y répondre.



1. Faux. Une salade n'est pas toujours un choix équilibré. Pour constituer un repas équilibré, elle doit contenir minimalement :
 - Une source de protéines (viandes et substituts ou produits laitiers)
 - Un produit céréalier.
2. De plus, si une très grande quantité de vinaigrette y est ajoutée, la salade repas peut devenir une source de gras et de sucre non négligeable.



1. Lire la question avec les élèves et les inviter à y répondre.

FAUX

AUCUN ALIMENT NE FAIT GROSSIR À LUI SEUL.

Pour conserver un poids santé, il faut demeurer actif physiquement et garder l'équilibre dans son assiette: manger des aliments nutritifs selon notre faim.



1. Expliquer aux élèves le principe de la balance :

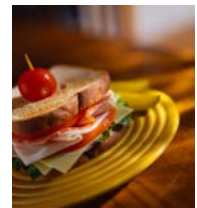
- **Prise de poids**



Dépenses énergétiques totales dans une journée



Apports alimentaires totales dans la même journée



- **Perte de poids**



Dépenses énergétiques totales



Apports alimentaires totales



- **Poids stable**



Dépenses énergétiques totales



Apports alimentaires totales



2. Conclure en expliquant que pour garder un poids santé, il faut donc manger équilibré au quotidien.

**4. IL EST RECOMMANDÉ DE BOIRE UNE BOISSON POUR SPORTIF LORS
D'UNE RANDONNÉE DE 45 MINUTES AFIN D'ÉVITER LES PANNES
D'ÉNERGIE. VRAI OU FAUX**



1. Lire la question avec les élèves et les inviter à y répondre.

Faux

Boire 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'eau régulièrement (chaque 15 minutes) est suffisant.



Les boissons pour sportifs sont de bonnes boissons lorsque l'on pratique des activités physiques intenses d'une durée de plus d'une heure (par exemple, si vous faites du vélo pendant 1 heure, à une bonne vitesse lors d'une journée chaude!)

La recette maison 2-2-2

2 tasses d'eau

+

2 tasses de jus à 100% (orange, pomme, raisins, etc.)

+

2 ml de sel



1. Expliquer aux élèves les différents éléments de la diapositive.

Activité physique de courte durée et de faible intensité

- En effet, lors d'activités physiques peu intenses et d'une durée d'une heure ou moins, le corps peut aller chercher dans les aliments les nutriments (glucides, vitamines, etc.) dont il a besoin pour demeurer énergétique.
- Par contre, l'hydratation demeure importante. L'eau est donc la meilleure boisson.

Activité physique de longue durée et de forte intensité

- Le corps vide ses réserves d'énergie lors de ces exercices.
- Donc le corps a besoin de glucides pour demeurer énergétique et refaire le plein d'énergie.
- Le corps a également besoin de se réhydrater.
- Dans ce cas, la boisson maison pour sportifs est un bon choix. Le corps peut aussi refaire le plein et s'hydrater avec un lait au chocolat à la fin de l'activité physique.

Note: La pincée de sel ajouté dans la boisson pour sportifs (électrolytes) permet au corps de mieux absorber l'eau.

EST-CE QUE JE MANGE À MA FAIM?

- Saviez-vous que devant une portion plus grosse on mange 30 % plus d'aliments?
- Saviez-vous que lorsque l'on mange en regardant la télévision, on mange 20 % plus d'aliments?

Et les aliments choisis sont souvent les mêmes que dans les publicités....

Nommer des exemples d'aliments publicisés à la télévision.



1. Expliquer les éléments suivants aux élèves:

- En fait tout est une question de perception : devant une portion plus grande, nous tentons de terminer notre assiette et il est plus difficile d'évaluer la quantité consommée. De plus, la gourmandise prend parfois plus de place que la faim.
- Lors de l'écoute de la télévision, notre cerveau est concentré sur la télévision plutôt que sur les signaux de faim et de satiété, voilà pourquoi on écoute moins notre faim. De plus, les publicités d'aliments sont nombreuses aux heures de repas, ce qui influence notre faim.

2. Inviter les élèves à nommer les publicités alimentaires qui ont retenu leur attention. Amenez-les à faire des constats concernant ces éléments.

- Que ce soit à la télévision, sur les panneaux publicitaires ou dans les magazines, la majorité des publicités alimentaires font la promotion d'aliments de faible valeur nutritive (restauration rapide, etc.).

4. UNE BARRE DE CHOCOLAT JUSTE AVANT UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE FOURNIT DE L'ÉNERGIE POUR ÊTRE ACTIF
LONGTEMPS.

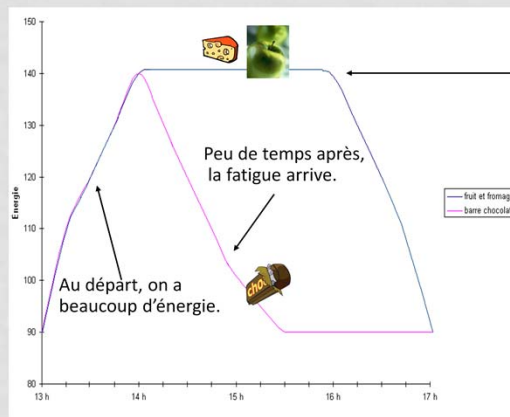
Vrai ou Faux?



1. Lire la question avec les élèves et les inviter à y répondre.

FAUX

Cette pratique n'est pas recommandée, car elle peut entraîner une légère hypoglycémie et une sensation de fatigue.



1. Expliquer aux élèves les éléments de la diapositive.

- En effet, la barre de chocolat contient des sucres ajoutés, qui se digèrent très rapidement. Donc, lorsque l'on dépense beaucoup d'énergie (activité physique), la barre de chocolat peut entraîner, après quelques minutes, une légère hypoglycémie (manque de glucose [sucre] dans le sang) et une sensation de fatigue.

**5. LA GROSSEUR DES PORTIONS AU RESTAURANT A DOUBLÉE
DEPUIS LES 30 DERNIÈRES ANNÉES!
VRAI OU FAUX**

1. Lire la question avec les élèves et les inviter à y répondre.

5. LA GROSSEUR DES PORTIONS AU RESTAURANT A DOUBLÉE
DEPUIS LES 30 DERNIÈRES ANNÉES!
VRAI OU FAUX

VRAI

VRAI

FAUX

La portion de pâtes est 4 fois plus grosse!

1. En effet, les portions des restaurants sont beaucoup plus grosses qu'il y a 30 ans et pourtant, nous dépensons de moins en moins d'énergie au quotidien. La majorité des gens sont peu actifs à cause des commodités à leur disposition (voiture, ascenseur, escalier roulant, etc.) et du manque de temps pour faire de l'activité physique.
2. Les portions de frites et de hamburger ont doublées, cependant les portions de pâtes ont plus que quadruplées durant le 30 dernières années.
3. Discuter des portions au Québec vs les portions offertes aux États-Unis, qui sont encore plus grosses qu'ici.

PENSEZ-Y AU RESTO!

1. Choisir des aliments provenant des quatre groupes alimentaires:

Entrée :

- Choisir des entrées comprenant des légumes ou des salades.

Plat principal :

- Éviter les mets frits, choisir par exemple une boulette de viande ou le poulet non-pané.
- Éviter d'ajouter des sauces, elles contiennent beaucoup de matières grasses.
- Éviter les salades avec une grande quantité de vinaigrette (souvent grasses). Un bon moyen est de demander la vinaigrette à côté et d'ajouter soi-même la quantité désirée.

Dessert :

- Choisir des desserts à base de fruits (smoothies) ou de produits laitiers (yogourt, parfait) et en quantité raisonnable.

2. Se méfier des buffets et des formules « à volonté ». On mange souvent plus qu'à notre faim parce que c'est inclus dans le prix.



1. Donner quelques astuces aux élèves pour manger sainement au restaurant.

PENSEZ-Y AU RESTO!

3. **Il n'est pas nécessaire de terminer son assiette** si on a plus faim. Il faut plutôt manger plus lentement et être attentif à ses signaux de faim. Il est toujours possible d'emporter le reste pour une boîte à lunch! Économique et sensé!
4. **Optez pour les plus petites portions.** Vous aurez l'occasion de commander autre chose par la suite, si vous avez réellement faim! Lorsqu'on est affamé et que l'on regarde tout le menu, il est tentant de tout commander. En prenant conscience que notre faim va se calmer rapidement dès le premier plat, il est plus facile de commander selon notre faim réelle.
5. **Savoir dire non aux formats plus grands pour quelques sous de plus.** On accepte souvent sans y penser... et sans avoir faim!



CUISINER À LA MAISON OU MANGER AU RESTAURANT?!

Cuisiner à la maison a de grands avantages.
Pouvez-vous en nommer quelques-uns?



* Est variable selon les plats choisis (certains mets de restaurant sont moins dispendieux) et des portions (cuisiner pour plusieurs personnes est souvent plus économique à la maison).

Économique*

Nutritif

Santé

Fierté

Adapté à nos goûts

Repas convivial

1. Discuter des avantages de cuisiner à la maison avec les élèves.

- Si les élèves nomment les avantages de manger au restaurant, vous pouvez acquiescer sur le plaisir de manger au restaurant et sur la rapidité de la restauration. Ensuite, revenez sur les avantages de cuisiner ses propres repas au quotidien et de se faire plaisir à l'occasion en allant au restaurant.