

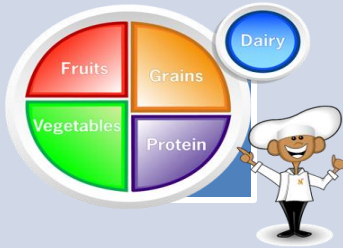


La nutrition

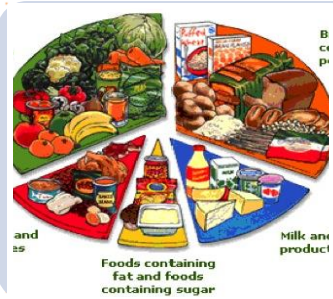
La Santé

4e

La Nutrition



L'assiette santé selon le guide alimentaire



Les 4 groupes alimentaires



Le journal santé - l'objectif SMART

La Nutrition



Bien
manger

Huiles et
autres matières grasses

Eau

Lait et
substituts

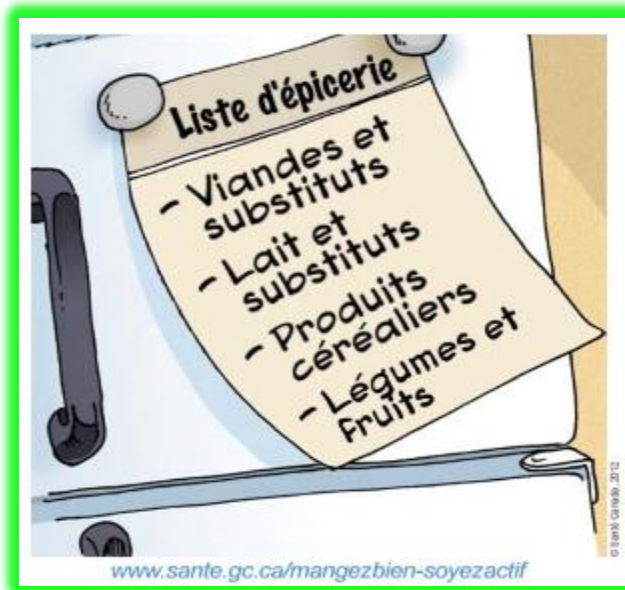
Légumes
et fruits

Produits
céréaliers

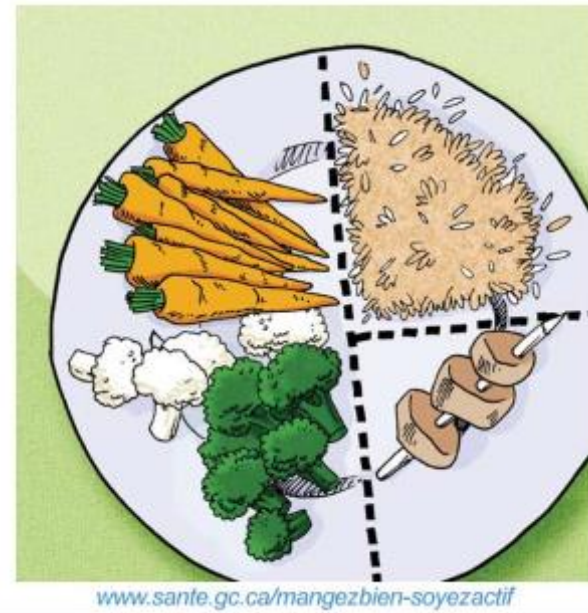
Viandes et
substituts

Les 4 Groupes Alimentaires

Les 4 Groupes Alimentaires

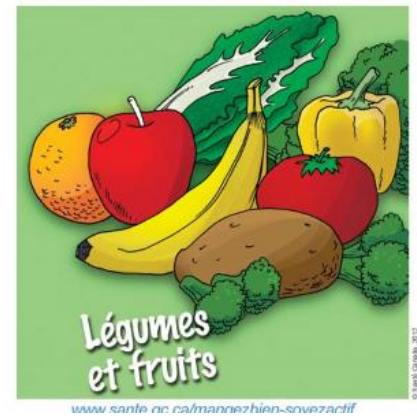
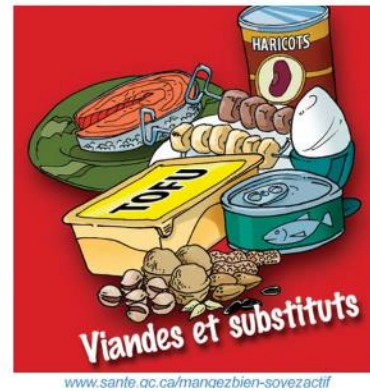


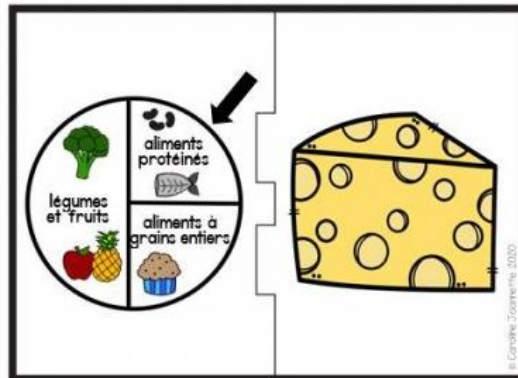
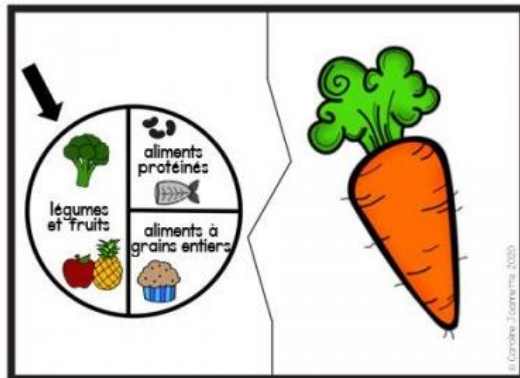
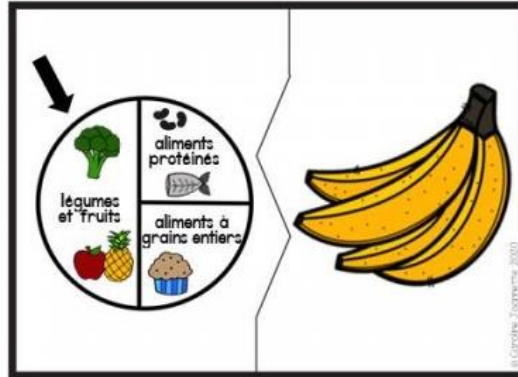
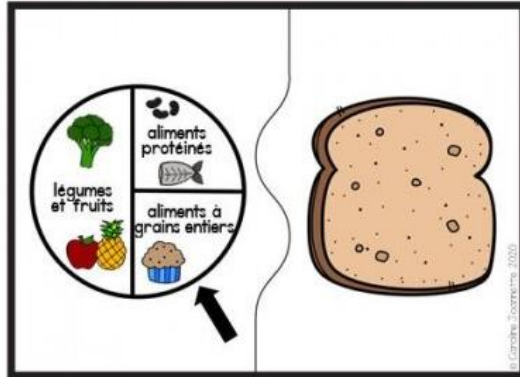
L'Assiette Santé



Essayez d'équilibrer vos repas : remplissez la moitié de votre assiette de légumes et fruits, le quart de produits céréaliers et l'autre quart de viandes et substituts.

Les 4 Groupes Alimentaires





Peux-tu nommer des aliments de chaque groupe alimentaire?

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/toolkit-trousse/pres-children-enfants-fra.php>

Selon l'ancien guide alimentaire...

En tant que garçon âgé de 11 ans, voici le nombre de portions du Guide alimentaire dont Sam a besoin chaque jour:



Légumes et fruits	6
Produits céréaliers	6
Lait et substituts	3-4
Viandes et substituts	2

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire?

Légumes et fruits				Produits céréaliers							
Légumes frais, surgelés ou en conserve	Légumes feuillus	Fruits frais, surgelés ou en conserve	Jus 100% purs	Pain	Bagel	Pains plats	Riz, boulgour ou quinoa, cuit	Céréales	Pâtes alimentaires ou couscous, cuits		
125 mL (½ tasse)	Cuits : 125 mL (½ tasse) Crus : 250 mL (1 tasse)	1 fruit ou 125 mL (½ tasse)	125 mL (½ tasse)	1 tranche (35 g)	½ bagel (45 g)	½ pita ou tortilla (35 g)	125 mL (½ tasse)	Chaudes : 175 mL (½ tasse), Froides : 30 g	125 mL (½ tasse)		
Lait et substituts				Viandes et substituts							
Lait ou lait en poudre (reconstitué)	Lait en conserve (évapouré)	Boisson de soya enrichie	Yogourt	Kéfir	Fromage	Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits	Légumineuses cuites	Tofu	Oeufs	Beurre d'arachide ou de noix	Noix et graines écalées
250 mL (1 tasse)	125 mL (½ tasse)	250 mL (1 tasse)	175 g (¾ tasse)	175 g (¾ tasse)	50 g (1 ½ oz)	75 g (2 ½ oz) 125 mL (½ tasse)	175 mL (¾ tasse)	150 g or 175 mL (¾ tasse)	2 oeufs	30 mL (2 c. à table)	60 mL (¼ tasse)

Selon l'ancien guide...



Mon Guide Alimentaire

Voici le lien pour accéder au guide alimentaire canadien. Il est disponible dans plusieurs langues:



[Mon guide](http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/food-guide-aliment/my-guide-mon-guide/index-fra.php)

<http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/food-guide-aliment/my-guide-mon-guide/index-fra.php>

Les conseils du guide alimentaire

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes
et des fruits en
abondance

Consommez des
aliments protéinés

Faites de l'eau
votre boisson
de choix



Choisissez
des aliments à
grains entiers

Les recommandations du guide

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

- Prenez le temps de manger
- Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié

Cuisinez plus souvent

- Prévoyez ce que vous allez manger
- Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas

Savourez vos aliments

- Les traditions alimentaires et culturelles peuvent faire partie intégrante d'une saine alimentation

Prenez vos repas en bonne compagnie

Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments sains tous les jours.

Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.

- Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés

Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.

- Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations
- Lors de vos sorties au restaurant choisissez des aliments plus sains

Faites de l'eau votre boisson de choix

- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau

Utilisez les étiquettes des aliments

Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2019 | Cat. : H164-245/2019F-PDF | ISBN : 978-0-660-28058-5 | Pub. : 180395



Santé
Canada

Health
Canada

Canada



E-1

BIEN MANGER POUR MIEUX GRANDIR! ACTIVITÉ LUDIQUE



Manger, quel plaisir!



Un repas sain et nutritif ne rime pas forcément avec fade et monotone! Il est possible d'unir les mots *bons pour la santé* et *savoureux*. L'acte de manger implique nos cinq sens : la vision, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher. Leur rôle consiste à informer notre cerveau sur toutes les choses qui nous entourent. Chacun des sens a une fonction particulière et fournit une foule de renseignements qui te permettent entre autres :

- d'admirer les formes et les couleurs d'un beau repas (la vision);
- de reconnaître le parfum des fraises fraîchement cueillies (l'odorat);
- d'apprécier les saveurs d'un mets délicat (le goût);
- de distinguer le bruit d'une pomme bien croquante (l'ouïe);
- de percevoir les sensations agréables comme la douceur d'une pêche (le toucher).

La nourriture éveille tes cinq sens. Chaque jour, il est essentiel de s'attarder plus souvent à toutes ces petites subtilités afin d'apprécier davantage chaque aliment... Fais l'exercice! Pense à chacun de tes sens et constate combien ils te procurent du plaisir lorsque tu manges! Imagine le craquement d'une noix sous la dent, l'arôme d'un plat qui mijote, l'explosion de couleurs d'une salade de fruits frais... Miam!



Pour chacun des sens, écris une phrase qui décrit le plaisir que te procure la nourriture.



LA VUE : la couleur, la forme, l'aspect...



L'ODORAT : les odeurs, l'arôme, le parfum...



LE GOÛT : la saveur...



L'OUÏE : le son, le bruit...



LE TOUCHER : la consistance, la température, la texture...

Quelles sont
tes habitudes
alimentaires?

Nom : _____

Questionnaire nutrition

Affirmations	Oui	Non
J'ai un jardin à la maison		
J'accompagne mes parents à l'épicerie		
Je cuisine souvent avec mes parents		
Je dîne au service de garde		
Je bois souvent de l'eau		
J'ai déjà mangé du tofu		
Je mange beaucoup de fruits et de légumes par jour		
Après dîner, j'ai souvent un dessert dans mon lunch		
Je mange du poisson une fois par semaine		
Je mange de la viande souvent		
Je mange avec mes parents à tous les repas (maison)		
Je vais au restaurant plus de 2 fois par semaine		
Je sais lire des listes d'ingrédients (emballages)		
Je fais au moins 1h d'activités physiques par jour		
J'ai une bonne routine de sommeil		

Affirmations	Oui	Non
Je lave mes fruits et légumes avant de les manger		
Je déjeune à tous les matins		
Je termine souvent mon assiette		
Mon repas du midi est souvent un reste du souper		
Je bois souvent des jus au dîner		
J'aime les légumes		
J'aime les fruits		
J'ai souvent faim quand c'est l'heure de la collation		
Je regarde parfois des émissions de cuisine		
Mes parents essaient souvent de nouvelles recettes		
J'aime essayer de nouvelles recettes		




les créations de Mme Méloé

Journal santé

Mon nom : _____

Mon défi :

Semaine 
du ___ au ___
mars
Youpi c'est le mois de l'alimentation !

Lundi ___ mars

Déjeuner :

Diner :

Souper :

Collation(s) :


Mardi ___ mars

Déjeuner :

Diner :

Souper :

Collation(s) :



URRUG

Mercredi ___ mars

Déjeuner :

Diner :

Souper :

Collation(s) :

Jeudi ___ mars

Déjeuner :

Diner :


Souper :

Collation(s) :

Vendredi ___ mars

Ce que je remarque dans mon alimentation :

Ce que j'aimerais améliorer :



URRUG



Il faut faire le bon choix de boisson aussi!

- Quand tu as soif, c'est mieux de boire de l'eau. **L'eau n'a pas de sucre.**
- **Les boîtes de jus** contiennent **moins de fibres** qu'on orange et **plus de sucre**. C'est donc mieux de manger des fruits que de boire du jus.
- Le jus « 100% jus » est mieux que le punch car le **punch contient des colorants et des saveurs artificielles.**



Un Objectif SMART



Faire un objectif SMART

Exemple d'objectif SMART en matière de saine alimentation :

- **Spécifique** : Qu'est-ce que je veux faire? Je voudrais manger plus de fruits.
- **Mesurable** : En quelle quantité et à quelle fréquence vais-je le faire?
Je vais manger un fruit chaque jour.
- **Atteignable** : Comment vais-je le faire? Je vais demander à mes parents d'ajouter un fruit à tous mes dîners.
- **Réaliste** : Est-ce que je peux le faire? J'aime les fruits que j'apporte à l'école pour le dîner.
- **Temps précis** : Quand vais-je le faire? Je vais le faire cette semaine.



Objectif SMART de saine alimentation : Je vais manger plus de fruits en mangeant un fruit au dîner à chaque jour de cette semaine.

Révision

- Quels sont les 4 groupes alimentaires ?
- A quoi ressemble une assiette santé ?
- Comment peut-on utiliser nos 5 sens pour savourer notre repas ?
- Nomme deux recommandations du guide alimentaire.
- Peux-tu donner un exemple d'un objectif SMART?
- A quoi ressemble ton journal de santé ?
- Pourquoi manger une orange c'est mieux que du boire du punch ?

Ressources

- Guide alimentaire canadien :
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

