

CHEFS!

THÈME 4 : L'ABC des nutriments



CHEFS!

THÈME 4 : L'ABC des nutriments

p.3 Séance no 1

Les quatre grands nutriments

p.16 Séance no 2

Les vitamines, les minéraux et la digestion



Séance n° 1 :

Les quatre grands nutriments – Plan de cours

Objectifs :

- Les chefs découvrent les macronutriments présents dans les aliments, à savoir les glucides (hydrates de carbone), les lipides (graisses), les protéines et l'eau.
- Les chefs peuvent utiliser leurs connaissances sur les nutriments pour créer des repas équilibrés.

RESSOURCES	DISCUSSIONS ET ACTIVITÉS	DURÉE (MINUTES)
Les quatre grands nutriments	Animez une discussion sur les quatre macronutriments : glucides, lipides, protéines et eau. Il n'est pas nécessaire que vous soyez un expert. Il suffit de lire la ressource intitulée Les quatre grands nutriments : elle fournit toute l'information dont vous aurez besoin. Avant de commencer, demandez aux enfants s'ils ont déjà entendu parler de ces macronutriments, qu'est-ce qu'ils en savent et s'ils peuvent penser à des aliments qui en contiennent. obligatoire	20
Trouve ton équipe	Cette activité interactive permet aux enfants de former des équipes en fonction de leurs connaissances sur les macronutriments. obligatoire	5
Une question d'équilibre	Utilisez cette activité pour renforcer les connaissances acquises grâce à la discussion sur les quatre grands nutriments. Les enfants devront également y incorporer leurs connaissances sur les aliments codés ROUGE. obligatoire	25
Trouve la graisse	Une expérience simple pour déceler la graisse invisible présente dans les aliments. facultatif	15

Essayez une de ces recettes (40 minutes) :

- Pommes cuites au four
- Muffins à la citrouille

MOMENT D'ENSEIGNEMENT

« Pourquoi? » est une des questions les plus importantes à se poser pour arriver à comprendre de nouveaux concepts. Encouragez les enfants à vous demander le pourquoi des choses, à se le demander entre eux et à se le demander à eux mêmes pendant qu'ils apprennent.

C'est un fait! Autrefois, la citrouille était recommandée pour enlever les taches de rousseur. Ce n'est peut être pas très efficace comme remède, mais ce légume peut constituer une collation nourrissante. La prochaine fois que vous sculpterez une citrouille, conservez en les graines, puis lavez les et faites les rôtir sur une tôle à biscuits dans le four.





Séance n° 1 :

Les quatre grands nutriments – Ressources

Qu'est-ce qu'un macronutriment?

Qu'est-ce qu'un macronutriment? Les aliments sont principalement composés de quatre nutriments, à savoir les glucides (hydrates de carbone), les lipides (graisses), les protéines et l'eau. On les appelle les macronutriments (macro = grand) parce que le corps a besoin de ces nutriments en grandes quantités pour fonctionner et se développer. Les micronutriments, c'est-à-dire les vitamines et les minéraux, sont aussi nécessaires, mais en très petites quantités.

Où trouve-t-on les macronutriments? Les aliments contiennent un mélange de ces quatre macronutriments, mais certains en contiennent seulement un des quatre (voir les exemples ci-dessous). L'eau est présente dans tous les aliments, mais ce sont les aliments hypocaloriques (ayant peu de calories) comme les fruits et les légumes, qui en contiennent le plus.

Macronutriment	Sources alimentaires
Glucides	Céréales ou grains, pommes de terre, maïs, patates douces, fruits, lait, produits laitiers et substituts du lait. Les autres légumes, produits céréaliers et légumineuses contiennent une petite quantité de glucides.
Lipides	Huiles, noix, beurre, margarine, bacon, graines, produits laitiers entiers.
Protéines	Viandes et volaille maigres, poisson, soja, légumineuses (fèves, lentilles, etc.), noix, graines et produits laitiers.

Ce tableau est de nature générale. Or, de nombreux aliments constituent une bonne source de plusieurs macronutriments. Par exemple, le lait contient des glucides, des protéines et des lipides. Les noix et graines contiennent des gras sains et sont une bonne source de protéines.

À quoi servent les macronutriments? Les glucides, les lipides et les protéines contiennent tous de l'énergie sous forme de calories. Parmi les trois, les lipides sont les plus riches en énergie. C'est l'une des principales raisons pour lesquelles il faut limiter les aliments riches en graisses dans le régime alimentaire.

Macronutriment	Calories/gramme
Glucides	4
Lipides	9
Protéines	4

Séance n° 1 :

Les quatre grands nutriments – Ressources

Qu'est-ce qu'un macronutriment?

Les glucides fournissent le plus grand pourcentage de l'énergie que nous utilisons quand nous sommes actifs. Ils sont également la seule source d'énergie qui alimente le cerveau. C'est une des raisons pour lesquelles il est important, à la fois pour les enfants et les adultes, de manger un déjeuner nutritif riche en glucides. Les aliments riches en glucides sont souvent aussi de bonnes sources de fibres (sauf les aliments très sucrés comme les bonbons et le jus). Les fibres représentent la partie de la plante que le corps ne peut pas décomposer; elles préviennent la constipation. On peut trouver une liste des aliments qui sont de bonnes sources de glucides dans les sections Légumes et fruits, Produits céréaliers et Lait et substituts du Guide alimentaire canadien

Les lipides fournissent de l'énergie, mais nous utilisons surtout ce type d'énergie quand nous faisons des activités qui demandent peu d'énergie, comme s'asseoir, marcher lentement ou jouer à des jeux vidéo. Nous avons aussi besoin de lipides pour aider notre corps à absorber certaines des vitamines présentes dans nos aliments (nous en apprendrons plus à ce sujet lors de la prochaine séance).

Les protéines ont deux rôles à jouer : elles fournissent de l'énergie, mais surtout, elles maintiennent le fonctionnement normal du corps et servent de fondement à la croissance et au développement. Il est donc important pour les enfants d'avoir un régime alimentaire qui contient des protéines. Pour ce faire, il suffit de manger des repas sains et équilibrés. Une alimentation saine et équilibrée comprend des aliments des sections Viandes et substituts et Lait et substitut du Guide alimentaire canadien afin de consommer des protéines en quantité suffisante.

L'eau est tellement essentielle au corps humain qu'on ne vivrait pas longtemps en son absence. Heureusement, elle est présente partout! On trouve de l'eau dans tous les aliments et toutes les boissons. Bien sûr, on peut toujours en boire tout simplement. L'eau joue un rôle important : elle accomplit toutes sortes de tâches, allant du transport des nutriments dans le corps à la respiration, en passant par le maintien de la température corporelle.





Séance n° 1 :

Les quatre grands nutriments – Ressources

Qu'est-ce qu'un macronutriment?

Quelle quantité de macronutriments nous faut-il? Les quantités de macronutriments nécessaires sont incorporées aux recommandations du Guide alimentaire canadien. Il n'est pas nécessaire d'utiliser une calculatrice ou des formules. En suivant un régime alimentaire équilibré fondé sur le nombre et la taille de portions recommandés pour les quatre groupes alimentaires, on obtient les quantités requises.

Pour une consommation suffisante en eau, il faut choisir souvent des fruits et des légumes frais et privilégier le lait et l'eau comme boisson. Les jus de fruits contiennent certains bons nutriments, mais ils sont aussi riches en sucre et faibles en fibres, alors il faut les choisir moins souvent.

Quel est le lien entre les macronutriments et la saine alimentation? Les macronutriments produisent les meilleurs résultats pour le corps lorsqu'on les consomme ensemble à l'heure des repas. En effet, un repas équilibré contient tous les macronutriments. La meilleure façon de s'assurer d'inclure tous les macronutriments dans un repas, c'est de manger des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes alimentaires. Il est quand même important de ne pas oublier ce que vous avez appris au sujet des aliments codés VERT, JAUNE et ROUGE. Voici des directives qui vous aideront à choisir les meilleures sources de macronutriments :

Glucides

- Choisissez des grains entiers plus souvent que des grains raffinés (p. ex. riz brun, pain de blé entier, avoine, pâtes de blé entier).
- Les sources de glucides qui contiennent du sucre ajouté ou aucun autre nutriment (p. ex. bonbons, biscuits, boissons gazeuses, céréales sucrées) sont des aliments codés ROUGE parce qu'au fil du temps, ils peuvent nuire au corps et causer des caries dentaires.

Lipides

- Choisissez des huiles ou de la margarine molle à tartiner plus souvent que les gras solides comme le beurre, la margarine dure ou le shortening.
- Les noix, les graines et les poissons gras (comme le saumon) contiennent naturellement des lipides qui sont très bons pour la santé. Ces aliments sont aussi une bonne source de protéines.
- Les gras présents dans les aliments frits, les produits de boulangerie (surtout s'ils ne sont pas faits maison) et les viandes grasses (c.-à-d. celles dont le gras n'a pas été enlevé) peuvent nuire au cœur au fil du temps.

Protéines

- Choisissez des sources de protéines qui contiennent peu de gras saturés (c.-à-d. des gras qui sont solides à la température ambiante). Privilégiez la viande hachée extra maigre, le poulet sans peau, les fèves, les lentilles et les pois chiches, les noix et les beurres de noix, et le lait et les substituts du lait faibles en gras.

Séance n° 1 :

Les quatre grands nutriments – Ressources

Ensemble d'affiches des équipes de macronutriment

Objectif : Les enfants utilisent leurs connaissances au sujet des glucides, des lipides et des protéines pour former des équipes en jouant à un jeu d'association.

Matériel et ressources :

- Ensemble d'affiches des équipes de macronutriment (incluses)

Remarque : Cette activité est conçue pour un groupe composé d'un maximum de 18 participants. Si votre groupe est très petit, vous pourriez modifier l'activité en demandant aux enfants de travailler ensemble pour jumeler les affiches au bon macronutriment. Si votre groupe compte de 12 à 15 participants, ne distribuez qu'une ou deux affiches d'aliment par équipe. Si votre groupe compte plus de 18 participants, vous pourriez donner plusieurs copies d'une même affiche à chaque groupe.

Instructions: Après avoir animé une discussion sur les macronutriments à l'aide de la ressource intitulée Les quatre grands nutriments, donnez une affiche à chaque enfant. Expliquez aux enfants qu'ils font déjà partie d'une équipe, mais qu'ils doivent utiliser leur affiche pour trouver les autres membres. Ils devront tenir leur affiche de sorte que les autres chefs puissent la voir, et faire le tour de la salle, à la recherche de leurs coéquipiers, jusqu'à ce que leur équipe soit complète. Par exemple, quand l'enfant ayant l'affiche Énergie rencontre l'enfant ayant l'affiche Glucides, ils doivent rester ensemble jusqu'à ce que leur équipe soit complète. Vous saurez combien de membres chaque équipe devrait compter (en fonction du nombre total de participants et des affiches disponibles), alors vous pourrez faire savoir aux enfants qu'ils peuvent arrêter de chercher lorsque leur équipe est complète. Inspectez chaque équipe pour vous assurer que leurs membres sont bien jumelés et faites des rajustements au besoin.

Remarque : Les enfants participeront ensuite à une activité avec les équipes qu'ils viennent de former.





Séance n° 1 :

Les quatre grands nutriments – Ressources

Ensemble d'affiches des équipes de macronutriment

GLUCIDES
(hydrates de carbone)



ÉNERGIE



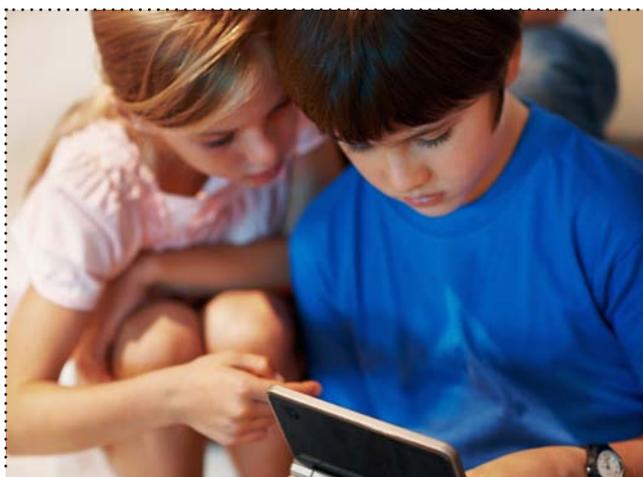
Séance n° 1 :

Les quatre grands nutriments – Ressources

Ensemble d'affiches des équipes de macronutriment

LIPIDES (graisses)

**ÉNERGIE
EXPLOSIVE!**





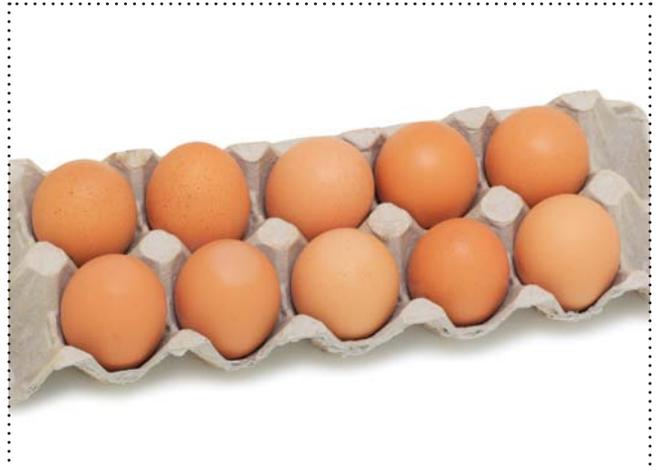
Séance n° 1 :

Les quatre grands nutriments – Ressources

Ensemble d'affiches des équipes de macronutriment

PROTÉINES

DÉVELOPPEMENT ET MAINTIEN



Séance n° 1 :

Les quatre grands nutriments – Ressources

Une question d'équilibre

Objectif : Les enfants travaillent ensemble et s'amuse à identifier des macronutriments et à planifier des repas équilibrés.

Matériel et ressources :

- Ensemble d'affiches des équipes de macronutriments
- Tableau à feuilles volantes ou tableau blanc
- Stylo-feutre ou marqueur

Instructions : Chaque équipe de macronutriments choisit un porte-parole dont le rôle est d'annoncer les décisions de l'équipe. Expliquez que vous allez noter un menu au tableau et que les équipes pourront en discuter. Quand vous direz « Équilibre! », les équipes devront arrêter de parler. Demandez alors au porte-parole de chaque équipe de répondre aux questions suivantes :

- Ton équipe fait-elle partie de ce repas?
- Si oui, dans quel aliment se trouve-t-elle? Sinon, que pourrait-on ajouter au repas?
- Est-ce un aliment codé ROUGE?
- Si c'est un aliment codé ROUGE, avec quoi pourrait-on le remplacer?

Pointage : À votre discrétion, accordez des points aux équipes en fonction de la qualité de leur réponse. Donnez des demi-points pour les tentatives de réponse, même si elles ne sont pas correctes.





Séance n° 1 :

Les quatre grands nutriments – Ressources

Une question d'équilibre

Voici quelques exemples pour commencer :

L = Lipides G = Glucides P = Protéines

MENU NO 1

- 2 tranches de pain de blé entier (G)
- 1 c. à table de confitures (ROUGE) (G)
- ½ tasse de jus d'orange (G)

Solutions possibles pour équilibrer le menu :

- Ajouter du beurre d'arachide sur le pain (P et L)
- Ajouter un oeuf bouilli (P)
- Étendre de la margarine molle sur le pain (L)

MENU NO 2

- 3 tranches de bacon (ROUGE) (L)
- 2 oeufs bouillis (P)
- 1 cannette de boisson gazeuse à l'orange (ROUGE) (G)

Solutions possibles pour équilibrer le menu :

- Remplacer la boisson gazeuse par du lait 2 % (G, L et P)
- Remplacer la boisson gazeuse par des cubes de pomme de terre rôtis (G)
- Ajouter du pain de blé entier tartiné de margarine molle (G et L)
- Enlever le bacon (L)
- Ajouter des quartiers d'orange (G)

MENU NO 3

- 2 tranches de pain de blé entier (G)
- 1 c. à table de beurre (ROUGE) (L)
- Tranches de tomate et de concombre (G)
- Tranches de dinde (P)

Solutions possibles pour équilibrer le menu :

- Remplacer le beurre par de la margarine molle ou de la mayonnaise à base d'huile (L)
- Ajouter un verre de lait 2% M.G. (G et L)

MENU NO 4

- 1 tasse de spaghetti de blé entier (G)
- ½ tasse de sauce aux tomates et légumes (L et G)
- 1 tranche de pain rôti au beurre et l'ail (ROUGE) (L et G)
- 1 sucette glacée (ROUGE) (G)

Solutions possibles pour équilibrer le menu :

- Rajouter de la viande hachée maigre à la sauce (P)
- Faire du pain à l'ail maison en badigeonnant un mélange d'huile et d'ail haché frais sur une tranche de pain de blé entier puis cuire au four (L et G)
- Ajouter du yogourt accompagné de noix et de graines pour le dessert (G, L et P)

Séance n° 1 :

Les quatre grands nutriments – Ressources

Trouve les graisses

Objectif : Les enfants observent le gras présent dans différents aliments.

Matériel et ressources :

- Échantillons de nourriture (pomme, gâteau, beigne, pomme de terre crue, beurre, fromage, riz cuit, etc.)
- Morceaux de sacs de papier brun

Instructions : Préparez les échantillons de nourriture et demandez des volontaires pour faire l'expérience, c'est-à-dire choisir un échantillon de nourriture et le frotter sur un morceau de sac de papier brun. Attendez cinq minutes pour que le papier sèche. Trouvez une fenêtre bien éclairée ou une lampe et demandez aux enfants de tenir le morceau de papier à la lumière. Pour les échantillons qui contiennent surtout de l'eau (comme la pomme ou la pomme de terre), le papier aura séché et sera opaque. Dans le cas des échantillons qui contiennent surtout du gras (comme les beignes ou le beurre), le papier sera translucide. On observe souvent ce phénomène avec les serviettes sur lesquelles on a déposé un muffin ou un biscuit. Demandez aux enfants de garder l'oeil ouvert à l'avenir pour voir s'ils observent cet effet chez leurs aliments préférés.





Séance n° 1 :

Les quatre grands nutriments – Recette

Pommes cuites au four

Niveau de difficulté : Facile

Temps de préparation : 10 minutes

Portions : 4

Temps de cuisson : 20-25 minutes

INGRÉDIENTS :

2 grosses pommes 🍏
4 c. à table de sirop d'érable 🍏
4 c. à table de flocons d'avoine 🍏

2 c. à table d'amandes effilées ou de noix de Grenoble concassées (ou raisins secs si allergies aux noix)
2 c. à thé de cannelle moulue

ÉTAPES :

Préchauffer le four à 350 °F.

1. Lavez les pommes et coupez chaque pomme en deux (de haut en bas). Enlevez les pépins et le coeur et placez chaque moitié de pomme sur une plaque à pâtisserie, face vers le haut. Pour stabiliser la pomme sur la plaque, vous pouvez en couper une petite partie à la base.
2. Remplissez chaque moitié de pomme avec 1 c. à table de flocons d'avoine et ½ c. à table d'amandes ou de noix de Grenoble.
3. Versez 1 c. à table de sirop d'érable sur chaque moitié.
4. Saupoudrez ½ c. à thé de cannelle sur chaque moitié et enfournez. Une fois les pommes cuites, laissez les refroidir un peu avant de les déguster.

MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Couteau de chef
- Planche à découper et tapis antidérapant
- Cuillères à mesurer
- Plaque à pâtisserie



Séance n° 1 :

Les quatre grands nutriments – Recette

Muffins à la citrouille

Niveau de difficulté : Moyen

Portions : 6

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20-25 minutes

INGRÉDIENTS :

1 oeuf 🍎	¼ tasse de sucre
¼ tasse de lait	1 c. à thé de poudre à pâte
¼ tasse de citrouille en conserve	¼ c. à thé de sel
2 c. à table d'huile végétale	¼ c. à thé de cannelle
¾ tasse de farine de blé entier 🍎	¼ tasse de raisins ou de canneberges séchées

ÉTAPES :

Préchauffer le four à 400°F.

1. Battre les oeufs.
2. Incorporer le lait, la citrouille et l'huile en remuant.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, le sel et la cannelle.
4. Verser le mélange liquide dans les ingrédients secs et mélanger délicatement les ingrédients.
5. Ajouter les raisins ou les canneberges séchées.
6. Mettre les moules en papier pour muffins dans le moule à muffins.
7. Remplir les moules en papier pour muffins jusqu'aux 2/3.
8. Cuire 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre.
9. Laisser refroidir et déguster.

MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Fourchette ou fouet
- Spatule en caoutchouc
- 2 bols à mélanger
- Moules en papier pour muffins
- Moule à muffins
- Cure-dent
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs et pour ingrédients liquides





Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Plan de cours

Objectifs :

- Les chefs apprennent l'essentiel sur les vitamines et les minéraux.
- Les chefs comprennent le processus de la digestion.

RESSOURCES	DISCUSSIONS ET ACTIVITÉS	DURÉE (MINUTES)
Les petits nutriments	Présentez aux enfants l'information contenue dans cette ressource. La discussion pourrait être très interactive, car les enfants ont probablement déjà entendu parler d'aliments contenant certaines vitamines et certains minéraux. Donnez-leur la chance de parler de ce qu'ils savent. <i>obligatoire</i>	15
La digestion d'un sandwich au beurre d'arachide	Cette activité permet aux enfants de travailler en équipe pour tracer l'histoire de la digestion. <i>obligatoire</i>	15
Feuilles de renseignements sur les nutriments	Les enfants étudieront une vitamine ou un minéral de leur choix et créeront des affiches uniques. <i>obligatoire</i>	30
L'art des vitamines et des minéraux	<i>Remarque : Si les chefs préparent un plat dont le temps de cuisson est de 30 minutes, profitez-en pour faire cette activité.</i>	
Un petit peu ou beaucoup?	Dans la salle de classe, guider les enfants à interpréter le % de la valeur quotidienne sur les emballages de nourriture. Utiliser l'information fournie par Santé Canada à http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/label-etiquet/nutrition/cons/fact-fiche-fra.pdf pour structurer la leçon. Vous pouvez fournir à chaque enfant un emballage à lire et à interpréter. Après avoir révisé l'information, demander aux enfants de déterminer si l'emballage qu'ils ont en main est un choix sain ou non, à l'aide de ce qu'ils savent sur le % de la valeur quotidienne. <i>Facultatif</i>	15

Essayez une de ces recettes (50 minutes) :

- Burritos aux haricots noirs
- Chaudrée à la dinde
- Pâté chinois à la dinde et à l'orge

MOMENT D'ENSEIGNEMENT

« Pourquoi? » est une des questions les plus importantes à se poser pour arriver à comprendre de nouveaux concepts. Encouragez les enfants à vous demander le pourquoi des choses, à se le demander entre eux et à se le demander à eux mêmes pendant qu'ils apprennent.

Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Ressources

Les petits nutriments

Ensemble, les vitamines et les minéraux s'appellent les micronutriments (micro = petit). On les appelle ainsi parce que le corps n'en a besoin qu'en très petite quantité. Les vitamines et les minéraux sont différents des nutriments dont nous avons discuté à la dernière séance puisqu'ils ne contiennent pas d'énergie (calories). Malgré tout, ils peuvent, en plus de faire bien d'autres choses, aider le corps à utiliser l'énergie produite à partir des glucides (hydrates de carbone), des lipides (graisses) et des protéines.

On peut trouver tous les micronutriments dans les aliments qu'on mange, mais les gens les achètent parfois sous forme de pilules s'ils n'arrivent pas à en obtenir suffisamment de leur nourriture. Vous avez peut-être déjà entendu un ami vous dire qu'il ou elle prend des multivitamines ou de la vitamine C.

En approfondissant vos connaissances sur les vitamines, vous découvrirez peut-être qu'elles sont liposolubles ou hydrosolubles. Lipo veut dire graisse, hydro veut dire eau et soluble veut dire « capable de se dissoudre ». Ainsi, certaines vitamines se dissolvent dans le gras (vitamines A, D, E et K) tandis que d'autres se dissolvent dans l'eau (toutes les vitamines B et la vitamine C). Les vitamines liposolubles sont entreposées dans le gras corporel et dans le foie. Le corps ne les utilise que lorsqu'il en a besoin. Les vitamines hydrosolubles ne sont pas entreposées. Si le corps n'en a pas besoin, elles sont éliminées avec l'urine.

Le Guide alimentaire canadien recommande de manger chaque jour au moins un légume vert foncé et un légume orangé parce que les légumes vert foncé sont une excellente source d'une vitamine importante appelée acide folique et que les légumes orangés et certains fruits orangés sont riches en vitamine A.

Remarque : Demandez aux enfants de vous donner des exemples de ces aliments. La liste ci-dessous vous donnera des idées.

Légumes vert foncé

- laitue vert foncé (p. ex. romaine)
- épinards
- brocoli
- pois
- chou vert
- asperges ou haricots verts

Légumes orangés

- courge
- citrouille
- carotte
- patate douce

Fruits orangés

- cantaloup
- pêche
- nectarine
- mangue
- papaye
- abricot

Les minéraux sont des nutriments comme le calcium, le fer et le manganèse. Le corps en a besoin de toutes sortes, mais on n'a pas à s'inquiéter d'en manquer parce que les minéraux sont présents dans les aliments, dans la pelure des aliments et même dans l'eau qui sort du robinet. Cependant, un bon nombre des aliments transformés que nous achetons contiennent énormément de sodium. La consommation de sodium de la plupart des Canadiens dépasse de beaucoup leurs besoins nutritionnels. En effet, les entreprises qui transforment ces aliments utilisent le sodium pour en rehausser la saveur et en prolonger la durée de conservation. Au fil du temps, une trop grande consommation de sodium peut entraîner de l'hypertension, laquelle peut accroître le risque d'accidents vasculaires cérébraux, de maladie cardiaque ou rénale. Visitez le site Web de Santé Canada pour en apprendre davantage sur le sodium :

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/sodium-fra.php>





Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Ressources

La digestion d'un sandwich au beurre d'arachide

Objectif : Les chefs travaillent ensemble pour tracer l'histoire de la digestion.

Matériel et ressources :

- Étapes de la digestion
- Ruban gommé

Instructions : Expliquez aux enfants que les macronutriments et les micronutriments qu'ils viennent d'étudier sont inutiles au corps à moins de passer par le processus de la digestion. La digestion décompose les aliments en composantes qui peuvent circuler dans le sang.

Imprimez la feuille des étapes de la digestion, découpez-la et mélangez les morceaux. Vous aurez besoin d'autant de feuilles que vous aurez d'équipes. Divisez le groupe en équipes de deux ou trois enfants. Donnez à chaque équipe un ensemble mélangé des étapes de la digestion et demandez aux enfants de collaborer pour placer les étapes en ordre. Ils peuvent utiliser le ruban gommé pour réunir les morceaux de papier dans l'ordre qu'ils auront déterminé. La première équipe qui aura trouvé le bon ordre sera l'équipe gagnante. Lorsqu'une équipe indique avoir terminé, demandez aux autres d'arrêter et d'attendre que vous ayez confirmé que l'équipe en question a correctement agencé les étapes. Sinon, les équipes devront se remettre au travail.

Complétez l'activité en revoyant les étapes dans le bon ordre et en demandant aux enfants s'ils ont été étonnés de ce qu'ils ont appris.



Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Ressources

Les étapes de la digestion



Tu as faim! Tu aperçois un sandwich au beurre d'arachide et tu commences à avoir l'eau à la bouche. Cette sensation d'humidité dans ta bouche, c'est la **salive**.

Tu prends une bouchée du sandwich et ta **salive** se met à l'œuvre. La salive est capable de décomposer certains des glucides du pain. Ta **langue** remue le pain et le beurre d'arachide dans ta bouche pendant que tes **dents** les écrasent en petits morceaux.

Ta **langue** pousse la nourriture écrasée (aussi appelée **bol alimentaire**) jusqu'à l'arrière de ta gorge. Tu avales et la nourriture descend vers l'**œsophage**.

Les parois musculaires de l'**œsophage** poussent graduellement le **bol alimentaire** composé de beurre d'arachide et de pain écrasé jusque dans ton **estomac**.

Le **bol alimentaire** tombe dans un tourbillon de liquide qui le décompense en morceaux encore plus petits et tue les bactéries. Ce liquide qui se trouve dans l'estomac s'appelle sucs gastriques et il est très acide... encore plus acide que le vinaigre. L'acidité des **sucs gastriques** décompose les protéines du beurre d'arachide pour que le corps puisse plus facilement les utiliser.

Après avoir été brassé dans les **sucs gastriques**, le **bol alimentaire** n'a plus l'apparence de nourriture. On l'appelle maintenant chyme et il ressemble plutôt à un liquide.

Le **chyme** poursuit son trajet jusqu'à l'**intestin grêle**, un véritable maître de la digestion! Ici, les macronutriments (glucides, protéines et lipides) et les micronutriments (vitamines et minéraux) sont complètement décomposés afin que le corps puisse mieux les absorber.

L'**intestin grêle** est aidé par certains des autres organes. Le **pancréas** lui envoie des sucs qui décomposent les protéines et les lipides. Le **foie** lui envoie de la **bile** qui transporte les lipides décomposés jusqu'au sang.

Pendant que le **chyme** se trouve dans l'**intestin grêle**, les nutriments décomposés sont envoyés au **foie**. Ce dernier les entrepose (pense aux vitamines liposolubles) ou les envoie dans le **sang** pour qu'ils circulent dans le corps afin de se rendre aux cellules qui en ont besoin.

Les restants de ton sandwich au beurre d'arachide comprennent ce que ton corps ne peut pas utiliser, comme les fibres du pain. Ces restants se rendent au **gros intestin** et se font déshydrater (l'eau en est retirée et renvoyée dans le corps).

Les déchets déshydratés traversent la dernière partie du **gros intestin** pour se rendre au **rectum**. Ton sandwich au beurre d'arachide s'est transformé en grosse motte qui sort de l'extrémité inférieure du tube digestif (**anus**) quand tu vas aux toilettes. Maintenant, tire la chasse d'eau et retourne te chercher autre chose à manger!





Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Ressources

L'art des vitamines et des minéraux

Objectif : Les enfants auront l'occasion d'étudier une vitamine ou un minéral de leur choix et de montrer de façon artistique ce qu'ils ont appris.

Matériel et ressources :

- Papier blanc vierge
- Espace ou tableau d'affichage
- Fournitures d'art (stylos feutres, crayons de couleur, papier de couleur, colle, poudre scintillante, peinture et pinceaux, circulaires de l'épicerie, etc.)
- Feuilles de renseignements sur les nutriments (incluses)
- Fiches

Instructions : Présentez aux enfants les feuilles de renseignements sur les vitamines et les minéraux, lisez les possibilités à voix haute et permettez-leur de choisir une vitamine ou un minéral qui les intéresse. Ils utiliseront ensuite l'information fournie sur les feuilles de renseignements pour créer une image représentative du micronutriment qu'ils auront choisi. Vous pourrez ensuite afficher les oeuvres d'art comme dans une galerie. Demandez aussi aux enfants de noter les renseignements suivants sur leur fiche (qui sera affichée à côté de leur oeuvre) :

- Nom de la vitamine ou du minéral
- Une fonction ou une contribution de la vitamine ou du minéral
- Deux aliments qui contiennent la vitamine ou le minéral

Remarque : La création d'un lieu ou d'un tableau d'affichage donnera aux membres du groupe l'occasion de voir les oeuvres de chacun et de découvrir les autres micronutriments. L'exposition d'art est également une excellente activité à montrer aux parents ou aux tuteurs lorsqu'ils passent chercher leur enfant.



Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Ressources

Feuille de renseignements sur les nutriment



Minéral : Calcium

Le calcium est un minéral présent dans de nombreux aliments. Le corps a besoin de calcium pour renforcer les os et accomplir plusieurs fonctions importantes. Le calcium est presque entièrement emmagasiné dans les os et les dents, où il contribue au maintien de leur santé et de leur dureté.

Les muscles utilisent le calcium pour bouger et les nerfs s'en servent pour transmettre des messages entre le cerveau et chaque partie du corps. Le calcium aide aussi les vaisseaux sanguins à faire circuler le sang dans le corps et à libérer les hormones qui nous font grandir.

Au fil des ans, une consommation insuffisante de calcium peut entraîner un affaiblissement des os et une maladie appelée ostéoporose. Les personnes atteintes de cette maladie ont des os faibles qui se cassent facilement.

Aliments qui contiennent du calcium :

- Lait, yogourt et fromage
- Chou vert, brocoli et chou chinois
- Poisson aux arêtes molles qu'on peut manger, comme les sardines et le saumon en conserve
- La plupart des produits céréaliers, comme le pain, les pâtes et les céréales enrichies
- Boissons aux fruits, au soja ou au riz enrichies
- Tofu

Adapté du National Institutes of Health

Minéral : Zinc

Le zinc est un minéral présent dans les cellules du corps. Il aide le système immunitaire à combattre les bactéries et les virus qui peuvent causer des maladies. Les cellules ont aussi besoin de zinc lorsqu'elles se divisent parce que le zinc les aide à créer de l'ADN. Enfin, le zinc contribue à guérir les blessures et nous aide à percevoir les goûts et les odeurs.

Aliments qui contiennent du zinc :

- Les huîtres sont la meilleure source de zinc.
- Viande rouge, volaille, fruits de mer (crabe et homard) et céréales enrichies
- Fèves, noix, grains entiers et produits laitiers

Adapté du National Institutes of Health



Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Ressources

Feuille de renseignements sur les nutriments

Vitamine: Folate (appelé aussi acide folique ou vitamine B9)

Le folate est une vitamine B hydrosoluble (qui se dissout dans l'eau). Il est naturellement présent dans la nourriture, mais on l'ajoute aussi à de nombreux aliments. Le folate tient son nom du mot latin folia, qui signifie feuille.

Le folate contribue à la formation de nouvelles cellules et au maintien de leur santé, ce qui est particulièrement important lors des périodes de croissance rapide. Il est également nécessaire à la formation des globules rouges qui transportent l'oxygène à travers le corps, ainsi qu'à la formation du matériel génétique qui sert de fondement aux cellules. Enfin, le folate contribue à prévenir les mutations du matériel génétique susceptibles d'entraîner le cancer.

Une consommation insuffisante de folate entraîne la fatigue et la faiblesse parce que le corps ne reçoit pas assez d'oxygène. C'est ce qu'on appelle l'anémie.

Aliments qui contiennent du folate :

- Céréales et pains enrichis
- Légumes feuillus, comme les épinards et les feuilles de navet
- Fruits, comme les agrumes et leur jus
- Légumineuses comme les haricots secs, les pois secs et les lentilles

Adapté du National Institutes of Health

Vitamine : Riboflavine (aussi appelée vitamine B2)

La riboflavine est une vitamine hydrosoluble (qui se dissout dans l'eau) qui aide le corps à transformer les glucides (hydrates de carbone), les protéines et les lipides (graisses) en énergie. La riboflavine aide aussi d'autres vitamines et minéraux à produire des globules rouges, et elle est importante pour la vision.

Aliments qui contiennent de la riboflavine :

- Viande
- Œufs
- Légumineuses (p. ex. pois et lentilles)
- Noix
- Produits laitiers
- Légumes feuilles, brocoli et asperges
- Céréales enrichies

C'EST UN FAIT! Si on ajoute de la riboflavine à un aliment blanc, il deviendra jaune. La riboflavine peut se décomposer si on l'expose aux rayons ultraviolets. Ainsi, le lait entreposé dans des bouteilles en verre ou en plastique transparentes contient moins de riboflavine que celui entreposé dans des boîtes de carton cirées.

Adapté du site www.kidshealth.org

Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Ressources

Feuille de renseignements sur les nutriment

Vitamine : A (aussi appelée rétinol ou bêta-carotène)

La vitamine A est une vitamine liposoluble (qui se dissout dans la graisse) qui aide les yeux à voir la nuit et à distinguer les couleurs. Elle contribue aussi au maintien du système immunitaire et à la santé de la peau.

Aliments qui contiennent de la vitamine A :

- Lait
- Œufs
- Foie
- Céréales et pains enrichis
- Légumes orange foncé ou vert foncé comme les carottes, les patates douces, la citrouille et le chou feuille
- Fruits orange comme le cantaloup, les abricots, les pêches, les papayes et les mangues

C'EST UN FAIT! Le bêta-carotène est la forme de vitamine A qu'on trouve dans les fruits et les légumes. En règle générale, les légumes et les fruits de couleur orange ou jaune vif sont riches en bêta-carotène. Il n'y a aucun danger à manger trop de ces fruits et légumes, mais si tu en manges beaucoup, regarde-toi dans le miroir... ta peau pourrait devenir orange!

Adapté du site www.kidshealth.org

Vitamine : C (aussi appelée acide ascorbique)

La vitamine C est une vitamine hydrosoluble (qui se dissout dans l'eau) nécessaire à la formation du collagène, un tissu qui contribue à tenir les cellules ensemble. Elle est essentielle à la santé des os, des dents, des gencives et des vaisseaux sanguins. Elle aide le corps à absorber le fer et le calcium, travaille avec d'autres vitamines et minéraux à la guérison des blessures et contribue au fonctionnement du cerveau. La vitamine C aide aussi le corps à se protéger contre les effets nocifs de la pollution ou des toxines présentes dans l'environnement.

Aliments qui contiennent de la vitamine C :

- Fruits et légumes comme les baies rouges, les kiwis, les poivrons rouges et verts, les tomates, le brocoli, les épinards et les oranges

C'EST UN FAIT! Les humains et les cochons d'Inde ont en commun un trait important : nous sommes deux des rares animaux dont le corps ne peut pas produire sa propre vitamine C. Parce que la vitamine C est hydrosoluble, tu dois utiliser le moins d'eau possible pour faire cuire tes épinards ou ton brocoli. Tu pourrais aussi conserver l'eau de cuisson et l'ajouter à une soupe maison. En versant l'eau de cuisson dans l'évier, tu gaspilles beaucoup de vitamine C.

Adapté du site www.kidshealth.org





Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Ressources

Feuille de renseignements sur les nutriments

Vitamine : D

La vitamine D est une vitamine liposoluble (qui se dissout dans la graisse) qui, avec le calcium, contribue à renforcer les os. En fait, elle aide le corps à absorber le calcium. La vitamine D est aussi appelée la « vitamine du soleil » parce qu'au printemps et en été, lorsque le soleil atteint la peau, le corps produit sa propre vitamine D! En hiver, quand le soleil n'est pas suffisamment fort, on peut obtenir de la vitamine D à partir de certains aliments.

Aliments qui contiennent de la vitamine D :

- Jaunes d'œuf
- Huiles de poisson et poisson gras
- Lait ou boissons de soja enrichis
- Yogourts enrichis de vitamine D
- Margarines enrichis de vitamine D

Adapté du site www.kidshealth.org

Vitamine : E

La vitamine E est une vitamine liposoluble (qui se dissout dans la graisse) qui protège les cellules des effets nocifs de la pollution et des toxines présentes dans l'environnement. La vitamine E aide aussi les nerfs à s'envoyer des signaux ou à communiquer. Elle est importante pour la santé des globules rouges, au point où un manque de vitamine E peut causer l'anémie. Il est toutefois facile d'obtenir suffisamment de vitamine E à partir des aliments, alors on n'a pas à s'inquiéter d'en manquer.

Aliments qui contiennent de la vitamine E :

- Huiles végétales
- Noix et graines
- Légumes feuillus
- Pains et céréales à grains entiers

C'EST UN FAIT! On ajoute parfois de la vitamine E à l'huile pour l'empêcher de rancir dans l'armoire.

Adapté du site www.kidshealth.org

Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Ressources

Feuille de renseignements sur les nutriments



Vitamine : B12 (aussi appelée cobalamine)

La vitamine B12 est une vitamine hydrosoluble (qui se dissout dans l'eau) qui contribue à la formation des globules rouges et au fonctionnement des cellules nerveuses. Elle contribue aussi à la production de l'ADN, le matériel génétique des cellules. Bien qu'hydrosoluble, elle est emmagasinée en petite quantité dans le foie.

Aliments qui contiennent de la vitamine B12 :

- Poisson et fruits de mer
- Viande rouge
- Volaille
- Lait et fromage
- Oeufs
- Céréales enrichies

C'EST UN FAIT! Dans les aliments, la vitamine B12 est emmagasinée avec les protéines. Voilà pourquoi les meilleures sources de vitamine B12 sont aussi de bonnes sources de protéines.

Adapté du site www.kidshealth.org

Vitamine : B6 (aussi appelée pyridoxine)

La vitamine B6 est une vitamine hydrosoluble (qui se dissout dans l'eau) qui aide le corps à utiliser l'énergie entreposée dans les aliments consommés. Elle est aussi importante pour le fonctionnement normal du cerveau et des nerfs, car elle contribue à la création des signaux chimiques transmis entre les nerfs. La vitamine B6 aide aussi le corps à décomposer les protéines et à produire des globules rouges.

Aliments qui contiennent de la vitamine B6 :

- Pommes de terre
- Bananes
- Légumineuses (fèves, haricots secs, pois secs et lentilles)
- Noix et graines
- Poisson et fruits de mer, volaille et viande
- Oeufs
- Céréales enrichies

Adapté du site www.kidshealth.org



Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Ressources

Feuille de renseignements sur les nutriments

Vitamine : Thiamine (aussi appelée vitamine B1)

La thiamine est une vitamine hydrosoluble (qui se dissout dans l'eau) qui aide le corps à changer ou transformer les glucides (hydrates de carbone) en énergie et contribue au bon fonctionnement du cœur, des muscles et du système nerveux. Toutes les cellules du corps ont besoin de thiamine.

Aliments qui contiennent de la thiamine :

- Céréales, pâtes alimentaires et pains enrichis ou à grains entiers
- Poisson et viande
- Légumineuses: haricots secs, pois secs et lentilles
- Aliments à base de soya

Adapté du site www.kidshealth.org

Vitamine : Niacine (aussi appelée vitamine B3)

La niacine est une vitamine hydrosoluble (qui se dissout dans l'eau) qui aide le corps à transformer les aliments en énergie. Elle aide à garder la peau en santé et contribue au bon fonctionnement des nerfs. La niacine est très bonne pour le cœur parce qu'elle empêche le corps de fabriquer, dans le sang, des mauvais gras qui nuisent au cœur.

Aliments qui contiennent de la niacine :

- Viandes
- Volaille
- Poisson et fruits de mer
- Céréales chaudes et froides enrichies
- Arachides

Adapté du site www.kidshealth.org



Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Ressources

Feuille de renseignements sur les nutriments

Vitamine : **K**

La vitamine K est une vitamine liposoluble (qui se dissout dans la graisse) nécessaire à la coagulation du sang. Si elle n'existait pas, même une toute petite coupure n'arrêterait jamais de saigner. La vitamine K aide aussi les os à absorber le calcium.

Aliments qui contiennent de la vitamine K :

- Légumes feuillus comme les épinards, le chou vert et le brocoli
- Fruits comme les avocats, les kiwis et les raisins

C'EST UN FAIT! La majeure partie de la vitamine K présente dans ton corps est fabriquée par les bactéries qui vivent dans ton colon (gros intestin).

Adapté du site www.kidshealth.org

Minéral : **Fer**

Le fer est un minéral qui aide les globules rouges à transporter l'oxygène à toutes les parties du corps. Si une personne ne consomme pas suffisamment de fer, elle peut devenir anémique. Les symptômes de l'anémie causée par une diminution du taux de fer sont la faiblesse, la fatigue, l'étourdissement et l'essoufflement.

Aliments qui contiennent du fer :

- Viandes
- Poisson et fruits de mer
- Volaille
- Légumineuses: haricots secs, pois secs et lentilles
- Légumes feuillus
- Farines, grains et céréales enrichis

C'EST UN FAIT! Le fer et de nombreux autres éléments sont créés quand des étoiles massives vieillissent et explosent. C'est ce qu'on appelle une supernova.

Adapté du site www.kidshealth.org



Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – **Ressources**

Feuille de renseignements sur les nutriments

Minéral : Magnésium

Le magnésium est un minéral qui aide les muscles à se contracter et à se détendre. Il contribue aussi à la transmission des signaux nerveux. Il stabilise le rythme cardiaque et contribue, avec le calcium et les vitamines D et K, à renforcer les os. Enfin, il aide le corps à transformer les aliments en énergie et à fabriquer les protéines.

Aliments qui contiennent du magnésium :

- Grains entiers et pains à grains entiers
- Noix et graines
- Légumes feuillus, pommes de terre, fèves, avocats et bananes
- Lait

C'EST UN FAIT! Si les légumes feuillus contiennent du magnésium, c'est parce que ce minéral se trouve au centre de chaque molécule de chlorophylle (l'élément qui donne aux plantes leur couleur verte).

Adapté du site www.kidshealth.org

Minéral : Phosphore

Le phosphore est un minéral qui contribue à la santé des os et des dents. Il aide aussi le corps à transformer les aliments en énergie. La membrane de chaque cellule du corps contient du phosphore parce qu'il est essentiel à la structure de l'ADN.

Aliments qui contiennent du phosphore :

- Lait et produits laitiers comme le fromage et le yogourt
- Poisson et fruits de mer
- Volaille et viandes

Adapté du site www.kidshealth.org

Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Ressources

Feuilles de renseignements sur les nutriments



Santé
Canada Health
Canada

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Your health and
safety... our priority.



L'ABC DES NUTRIMENTS

Utilisez le tableau de la valeur nutritive : % de la valeur quotidienne

Comment CHOISIR

Le tableau de la valeur nutritive fournit des informations sur les calories et les 13 principaux nutriments. Utilisez la quantité d'aliment et le % de la valeur quotidienne (% VQ) pour choisir des produits alimentaires meilleurs pour votre santé.

Suivez les 3 étapes suivantes :

1 VÉRIFIEZ la quantité d'aliment

Le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité spécifique d'aliment (souvent appelée portion). Comparez cette quantité à celle que vous mangez.

2 REGARDEZ le % VQ

Le % VQ vous permet de constater si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment.

5 % VQ ou moins c'est **PEU** } Cela s'applique à tous
15 % VQ ou plus c'est **BEAUCOUP** } les nutriments.

3 CHOISISSEZ

Faites un meilleur choix pour votre santé. Voici quelques nutriments que vous voulez peut-être...

diminuer

- lipides
- lipides saturés et trans
- sodium

augmenter

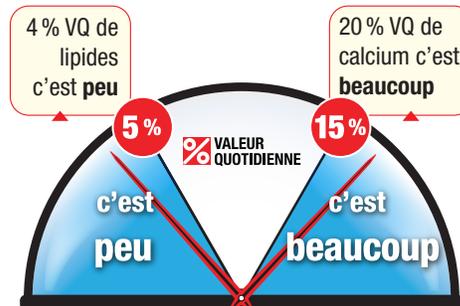
- fibres
- vitamine A
- calcium
- fer

Voici un exemple pour vous aider à choisir :

Vous examinez un yogourt à l'épicerie. Le petit format (175 g) de yogourt que vous regardez contient **peu** de lipides (4 % VQ) et **beaucoup** de calcium (20 % VQ). C'est un bon choix si vous essayez de consommer moins de lipides et plus de calcium dans le cadre d'un mode de vie sain.

Yogourt

Valeur nutritive	
Pour 3/4 tasse (175 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides 2,5 g	4 %
saturés 1,5 g	8 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 10 mg	
Sodium 75 mg	3 %
Glucides 25 g	8 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 24 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 0 %
Calcium 20 %	Fer 0 %



© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2011.
Also available in English under the title: Using the Nutrition Facts Table: % Daily Value.

SC Pub.: 100540
Cat.: H164-127/2011F-PDF
ISBN: 978-1-100-98483-4

Canada



Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Ressources

Feuilles de renseignements sur les nutriment

Comment **COMPARER**

Utilisez la quantité d'aliment et le % de la valeur quotidienne (% VQ) pour comparer et choisir des produits alimentaires meilleurs pour votre santé.

Suivez les 3 étapes suivantes :

1 VÉRIFIEZ les quantités d'aliments

Comparez les quantités d'aliments (souvent appelées portions) dans les tableaux de la valeur nutritive.

Sur les **craquelins A**, on indique 9 craquelins pour 23 grammes.

Sur les **craquelins B**, on indique 4 craquelins pour 20 grammes.

Étant donné que les poids sont similaires, vous pouvez comparer ces deux tableaux de la valeur nutritive.

Craquelins A

Valeur nutritive	
Pour 9 craquelins (23 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 4,5 g	7 %
saturés 2,5 g	5 %
+ trans 0 g	13 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 280 mg	12 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 0 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 8 %

Craquelins B

Valeur nutritive	
Pour 4 craquelins (20 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 2 g	3 %
saturés 0,3 g	2 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 90 mg	4 %
Glucides 15 g	5 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 1 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 8 %

2 REGARDEZ les % VQ

Étant donné que vous comparez des craquelins, vous voudrez peut-être vérifier les % VQ pour les lipides saturés et trans, le sodium et les fibres.

Les craquelins A ont 13 % VQ de lipides saturés et trans, 12 % VQ de sodium et 4 % VQ de fibres.

Les craquelins B ont 2 % VQ de lipides saturés et trans, 4 % VQ de sodium et 12 % VQ de fibres.

Rappelez-vous : 5 % VQ ou moins c'est peu et 15 % VQ ou plus c'est beaucoup pour tous les nutriments.

3 CHOISISSEZ

Si vous essayez de consommer moins de lipides saturés et trans, moins de sodium et plus de fibres dans le cadre d'un mode de vie sain, les **craquelins B** seraient un meilleur choix pour vous.

Utilisez le tableau de la valeur nutritive et *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour choisir des aliments plus sains.

Saviez-vous que?

Vous pouvez parfois comparer des produits alimentaires lorsque les quantités d'aliments sont différentes.

Par exemple, vous pouvez comparer les % VQ d'un bagel (90 g) aux % VQ de 2 tranches de pain (70 g) parce que vous mangeriez probablement l'une de ces quantités d'aliments lors d'un repas.



Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Recette

Burritos aux haricots noirs

Niveau de difficulté : Moyen

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 8

Temps de cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS :

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1 c. à table d'huile végétale | 1 boîte de haricots noirs, égouttés et rincés |
| 1 oignon moyen, coupé en dés 🍅 | 1 tasse salsa douce |
| 1 poivron vert, coupé en dés 🍅 | 1 tasse de grains de maïs congelés 🍅 |
| 2 c. à thé d'assaisonnement au chili | 2 tasses de cheddar à teneur réduite en gras, râpé |
| ½ c. à thé de cumin | 8–10 petites tortillas de blé entier |
| ¼ c. à thé de poivre | |

ÉTAPES :

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Faire sauter l'oignon à feu moyen pendant 2 minutes.
2. Ajouter le poivron vert, l'assaisonnement au chili, le cumin et le poivre. Cuire en remuant pendant 2 autres minutes.
3. Ajouter la salsa, les grains de maïs et les haricots noirs; retirer du feu et mettre de côté.
4. Vaporiser un plat allant au four avec un aérosol antiadhésif.
5. Répartir la garniture entre les tortillas en formant une ligne au centre.
6. Diviser 1½ tasse de fromage et incorporer à la garniture de chaque burrito.
7. Rouler doucement les tortillas et les déposer dans le plat, le joint en dessous.
8. Garnir avec le reste du fromage et cuire pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les tortillas soient de couleur brun doré.

MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Planche à découper et tapis antidérapant
- Couteau de chef
- Couteau à éplucher
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Râpe
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs et cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients liquides
- Aérosol antiadhésif
- Plat allant au four





Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Recette

Chaudrée à la dinde

Niveau de difficulté : Moyen

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 6

Temps de cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS :

2 c. à table de margarine

½ c. à thé de sarriette 

1 petit oignon, coupé en dés 

¼ c. à thé de poivre 

1 tige de céleri, coupée en dés

½ c. à thé de sel

2 carottes, pelées et coupées en dés 

2 tasses de dinde cuite, hachée

½ tasse de navet, pelé et coupé en dés 

½ tasse de maïs congelé 

1 grosse pomme de terre, pelée et coupée en dés 



2 c. à table de farine

4 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium

½ c. à thé de thym séché

ÉTAPES :

1. Dans une grande casserole, faire fondre la margarine à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, le céleri, les carottes et le navet. Faire sauter pendant 5 minutes.
2. Retirer du feu et saupoudrer le mélange de farine. Bien remuer avec une cuillère de bois et remettre sur le feu. Faire cuire le mélange de farine à feu doux en remuant bien pendant 1 minute.
3. Incorporer graduellement le bouillon et faire mijoter. Ajouter les pommes de terre, le thym, la sarriette, le sel et le poivre. Couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes.
4. Ajouter la dinde et le maïs, continuer à cuire pendant 10 autres minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre et les navets soient cuits.

MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Grande casserole avec couvercle
- Cuillère de bois
- Planche à découper et tapis antidérapant
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs et liquides
- Cuillères à mesurer
- Ouvre-boîte
- Couteau de chef
- Couteau à éplucher
- Fouet



Séance n° 2 :

Les vitamines, les minéraux et la digestion – Recette

Pâté chinois à la dinde et à l'orge

Niveau de difficulté : Moyen

Temps de préparation : 10 minutes

Portions : 8

Temps de cuisson : 50 minutes

INGRÉDIENTS :

3 tasses de pommes de terre, coupées en dés 🍅

2 c. à table de margarine

2 tasses de patates douces, coupées en dés

¼ tasse de lait 2 % (ou plus, au besoin) 🍅

Garniture :

1 c. à table d'huile végétale

¼ c. à thé de poivre

½ tasse d'oignon, coupé en petits dés 🍅

½ c. à thé de sel

½ tasse de céleri, coupé en dés

½ tasse d'orge perlé

1 ½ lb de dinde hachée 🍅

1 c. à table de sauce Worcestershire

½ tasse de carotte râpée 🍅

1 tasse de maïs congelé 🍅

½ c. à thé d'ail en poudre

1 tasse de bouillon de poulet à faible teneur

1 c. à thé de thym 🍅

en sodium

ÉTAPES :

Préchauffer le four à 400 °F.

1. Faire bouillir les pommes de terre et les patates douces jusqu'à ce qu'elles soient tendres, les réduire en purée avec la margarine et le lait et ajouter le fromage.
2. Faire chauffer l'huile dans la casserole, ajouter l'oignon et le céleri et cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis (5 min).
3. Ajouter les carottes et la dinde hachée en émiettant la viande avec une cuillère de bois pendant qu'elle cuit.
4. Ajouter l'orge, le thym, la sauce Worcestershire, le bouillon, le poivre et l'ail en poudre. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes.
5. Ajouter le maïs et utiliser une spatule en caoutchouc pour mettre le mélange dans un plat de cuisson de 9 po sur 13 po qui aura été vaporisé avec un aérosol antiadhésif.
6. Recouvrir la couche de viande de la purée de pommes de terre et de patates douces et cuire à découvert pendant 30 min jusqu'à ce que le mélange commence à bouillonner et que la purée de pommes de terre et de patates douces commence à brunir.

MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Planche à découper et tapis antidérapant
- Couteau de chef
- Couteau à éplucher
- Casserole moyenne avec couvercle
- Grande poêle antiadhésive
- Aérosol antiadhésif
- Plat de cuisson de 9 po sur 13 po
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs et cuillères à mesurer
- Pilon à pommes de terre
- Râpe
- Cuillère en bois
- Spatule en caoutchouc
- Tasses à mesurer pour ingrédients liquides

