

# CHEFS!

**THÈME 3** : Alimentation saine



# CHEFS!

## THÈME 3 : Alimentation saine

p.3 Séance no 1

Pourquoi nous mangeons

p.12 Séance no 2

Comment nous mangeons

p.26 Séance no 3

Ce que nous mangeons



# Séance n° 1 :

## Pourquoi nous mangeons – Plan de cours

### Objectifs :

- Les chefs prennent conscience des nombreuses fonctions que remplissent la nourriture et l'alimentation.
- Les chefs découvrent les choix alimentaires et ce qui peut les influencer.
- Les chefs examinent comment la commercialisation des produits alimentaires peut les cibler.

RESSOURCES	DISCUSSIONS ET ACTIVITÉS	DURÉE (MINUTES)
Qu'est-ce que la nourriture représente pour vous?	Animez une discussion de groupe sur le sens de la nourriture et de l'alimentation dans leur vie. <i>essentiel</i>	10
Mises en situation sur les choix alimentaires	Les enfants auront la possibilité d'explorer différents facteurs qui influencent les choix alimentaires sains et malsains. <i>essentiel</i>	15
Notes de l'enquêteur de publicité	Distribuez aux enfants le document « Notes de l'enquêteur de publicité » pour qu'ils puissent consigner des exemples de techniques de commercialisation des aliments qui les visent. Ils peuvent la garder pendant une semaine pour l'apporter à l'épicerie ou au dépanneur, et la rapporter pour la montrer à leurs collègues-chefs. <i>essentiel</i>	5
Attention! Reconnaître les techniques de commercialisation des aliments	Cette activité est conçue pour aider les enfants à prendre conscience des techniques de commercialisation des aliments qui ciblent leur groupe d'âge. <i>facultatif</i>	15

### Essayez une des recettes suivantes (60 minutes) :

- Courge spaghetti toute garnie
- Chili rapide au bœuf et à la salsa

#### MOMENT

#### D'ENSEIGNEMENT :

Si vous réalisez les recettes à la maison avant la séance, vous pourrez mieux diriger les enfants s'ils rencontrent des problèmes pendant la préparation.



# Séance n° 1 :

## Pourquoi nous mangeons – Ressource

### Qu'est-ce que la nourriture représente pour vous?

**Objectif :** Les enfants participent à une discussion sur les nombreux aspects de la nourriture et de l'alimentation dans notre vie. N'oubliez pas que certains enfants peuvent être issus d'une famille où la nourriture n'est pas toujours abondante. Vous pouvez soulever la question lors de la discussion en demandant aux participants s'ils savent ce que représente la nourriture pour un enfant qui habite dans un foyer ou un pays où il y a peu de choses à manger.

**Matériel et ressources :**

- Tableau à feuilles volantes ou tableau blanc
- Marqueurs

Ouvrez la séance en animant une discussion sur les nombreuses choses que la nourriture peut représenter pour les enfants.

Vous pouvez commencer par suggérer une réponse, par exemple « Pour moi, manger est une occasion pour ma famille de se réunir à la fin de la journée. Nous soupons ensemble en parlant des événements de notre journée. »

Les enfants fourniront un bon nombre des réponses, mais assurez-vous de faire valoir les points suivants :

**Nutrition :** La nourriture nous donne de l'énergie. Comme une télécommande sans piles, notre corps ne peut pas accomplir grand chose si nous ne mangeons pas.

**Culture :** La nourriture est un moyen par lequel les gens expriment leur culture. Ce que vous mangez correspond parfois à ce que vos grands-parents mangeaient et à ce que les grands-parents de vos grands-parents mangeaient avant eux. Connaissez-vous quelqu'un qui a une recette qui date de nombreuses années?

**Rencontre sociale :** Manger peut être une activité sociale. Pensez aux repas de l'Action de grâce partagés avec votre famille ou aux pâtisseries des fêtes que vos voisins apportent à la maison.

**Expression :** La nourriture peut aussi être une façon pour les gens d'exprimer leur individualité. Vous avez peut-être un ami dont l'aliment préféré est la pizza alors que vous n'aimez pas la pizza, mais raffolez de la casserole de brocoli et fromage de votre tante.

Les réponses fournies peuvent être résumées et consignées sur le tableau à feuilles volantes ou le tableau blanc. Il y aura de nombreuses réponses, ce qui montrera à quel point la nourriture et l'alimentation sont importantes dans la vie de tout le monde.

# Séance n° 1 :

## Pourquoi nous mangeons – Ressource

### Mises en situation sur les choix alimentaires

**Objectif :** Amener les enfants à réfléchir aux facteurs qui influencent leurs choix alimentaires (médias, pression des camarades, sauter les repas, être prêt, etc.).

**Instructions :** Divisez les enfants en groupes de deux ou trois. Découpez les mises en situation et donnez-en une à chaque groupe. Demandez aux groupes de discuter de la situation pendant une courte période (5 minutes) et de choisir ensuite un membre du groupe qui présentera leurs idées au grand groupe. Les groupes doivent décider si la décision alimentaire prise dans leur mise en situation était saine ou malsaine, puis trouver les facteurs qui ont influencé leur décision.

**Aucun matériel requis.**

Jocelyne traverse le corridor pour se rendre au coin-repas avec ses amies. Le sac repas que son père lui a préparé est dans sa boîte à lunch. Son père aime préparer sa boîte à lunch; il met toujours des aliments comme les restes de lasagne ou des légumes avec de la trempette. Comme les amies de Jocelyne n'ont pas apporté de sac-repas, elles décident d'acheter leur repas à la cafétéria. Jocelyne sait qu'elles vont Elle a assez de monnaie dans sa poche pour se payer la même chose et décide de laisser son sac-repas dans sa boîte à lunch... elle le mangera à son retour à la maison, et son père n'en saura rien.

Parfois, Thomas dort trop longtemps le matin et n'a pas le temps de déjeuner avant de se rendre à l'école. C'est une de ces journées. Après le premier cours, l'estomac de Thomas commence à gargouiller, mais il doit se rendre à sa prochaine classe avant que la porte ferme. Thomas commence à être de mauvaise humeur, et il répond à son ami d'un ton brusque lorsque celui-ci essaie de lui raconter une blague. Comme il doit se rendre à la bibliothèque pendant la pause pour retourner un livre, il devra attendre l'heure du midi pour manger. L'heure du midi arrive, et Thomas est pris de panique. Il se précipite vers la machine distributrice pour acheter des grignotines. Il peut enfin arrêter de penser à sa faim!





# Séance n° 1 :

## Pourquoi nous mangeons – Ressource

### Mises en situation sur les choix alimentaires

C'est une tradition du samedi matin. Jessica se lève, descend et regarde les dessins animés pendant environ quatre heures. Il y a des annonces publicitaires de temps en temps, mais Jessica n'y porte pas beaucoup d'attention. Les enfants dans les annonces semblent s'amuser en mangeant leurs céréales ou en buvant leur boisson gazeuse avec leurs amis... ils portent aussi les derniers vêtements à la mode. Jessica continue de regarder les dessins animés jusqu'à ce que sa grand-mère l'appelle pour lui demander de l'accompagner à l'épicerie. À l'épicerie, Jessica est attirée par le rayon des céréales sucrées et veut vraiment acheter de la boisson gazeuse. Lorsqu'elle demande ces aliments à sa grand-mère, celle-ci les lui achète pour lui faire plaisir.

Michel se prépare à aller chez son ami Jean pour jouer à des jeux vidéo. Il sait qu'il y a toujours des croustilles et de la boisson gazeuse chez Jean, et il est plutôt certain qu'il pourra en manger en jouant. La mère de Michel, toutefois, est également au courant de ce qu'ils vont manger. Elle prépare donc un sac qu'elle remplit de pommes, de raisins et de noix que Michel pourra partager avec son ami. Les deux garçons ont mangé des croustilles, mais ils ont aussi mangé tous les fruits et les noix qu'il y avait dans le sac.

Ce soir, c'est l'anniversaire d'Andrée, et elle reçoit ses amies pour la nuit. Sa mère les amène à l'épicerie, elle et ses amies, pour acheter ce qu'elles veulent manger. Pendant qu'elles font les rayons, Andrée voit une dame en train de couper un aliment ayant la forme d'une étoile et elle lui demande ce que c'est. La dame lui offre alors de goûter à la carambole. Ses amies la rejoignent, et Andrée leur demande si elles veulent y goûter avec elle. Pas une seule de ses amies n'est prête à y goûter, mais Andrée ne peut pas résister... elle trouve cela très intéressant! Elle prend un morceau de la carambole pour y goûter, le mâche et fait remarquer que c'est très doux. Maintenant, toutes ses amies veulent y goûter. Personne ne se plaint, et tout le monde adore la carambole. La mère d'Andrée en achète pour toute la famille.

# Séance n° 1 :

## Pourquoi nous mangeons – Ressource

### Notes de l'enquêteur de publicité

Gardez l'oeil ouvert pour repérer les techniques de commercialisation ou les annonces qui vous ciblent!

Les entreprises qui fabriquent des produits alimentaires utilisent souvent des emballages ou des annonces publicitaires qui peuvent inciter les enfants de votre âge à les acheter. Vous verrez ces emballages ou annonces publicitaires à l'épicerie ou au dépanneur, à la télévision ou même à l'ordinateur.

Voici des conseils pour la recherche :

- L'emballage montre un personnage de bande dessinée, par exemple l'abeille sur la boîte de Honey Nut Cheerios ou ficello sur l'emballage des ficelles au fromage.
- Le nom du produit n'est pas un vrai mot, ou il n'est pas épilé correctement, par exemple le fromage aMOOza est « Délicieux et aMOOzing! » au lieu de « Délicieux et amusant! ».
- L'aliment contient des couleurs qu'on ne trouve pas dans la nature. Pensez aux céréales Froot Loops qui sont mauves ou vert lime.
- L'emballage a un thème d'aventure ou de jeu.





# Séance n° 1 :

## Pourquoi nous mangeons – Ressource

### Notes de l'enquêteur de publicité

Aliment	Emplacement	Technique de commercialisation
Exemple : Frosted Flakes	Épicerie	Personnage de bande dessinée amusant sur la boîte, Tony le tigre. Un jeu au dos de la boîte.



# Séance n° 1 :

## Pourquoi nous mangeons – Ressource

### Attention! Reconnaître les techniques de commercialisation des aliments

**Objectif :** Les enfants découvrent certaines techniques que les entreprises utilisent pour commercialiser des produits alimentaires destinés à leur groupe d'âge.

**Matériel et ressources :**

- Magazines pour enfants, circulaires d'épicerie, circulaires de restaurant minute et coupons
- Ciseaux
- Colle ou ruban adhésif
- Papier de 8 ½ po sur 11 po (21.59 cm sur 27.94 cm)

**Instructions :** Réunissez des ressources qui contiennent des exemples de techniques de commercialisation qui visent les enfants. Demandez aux enfants de faire une recherche pour trouver des exemples de ces techniques de commercialisation. Avec des publicités découpées, ils peuvent créer une affiche qui fait ressortir les principaux moyens que les entreprises utilisent pour commercialiser leurs produits auprès des enfants de leur âge. Vous pouvez trouver un endroit où poser les affiches, ou les enfants peuvent les apporter à la maison pour faire part de leurs nouvelles connaissances à leurs parents.

Voici des exemples de ce qu'ils pourront rechercher :

- L'emballage montre un personnage de bande dessinée (l'abeille sur la boîte de Honey Nut Cheerios, Ficello sur l'emballage des ficelles au fromage, etc.).
- Le nom du produit est inhabituel ou mal épilé (le fromage aMOOza est « Délicieux et aMOOzing! » au lieu de « Délicieux et amusant »).
- L'aliment contient des couleurs qui ne sont pas naturelles (p. ex. : des céréales mauves ou vert lime).
- L'emballage a un thème d'aventure ou de jeu.





# Séance n° 1 :

## Pourquoi nous mangeons – Recette

### Courge spaghetti toute garnie

**Niveau de difficulté :** Moyen

**Temps de cuisson :** 20-25 minutes

**Portions :** 6

**Temps de préparation :** 15 minutes

#### INGRÉDIENTS :

1 courge spaghetti coupée en deux sur la longueur et épépinée 🍅  
2 c. à table d'huile végétale  
1 oignon haché 🍅

1 gousse d'ail hachée fin 🍅  
1 ½ tasse de tomates hachées 🍅  
¾ tasse de fromage feta émietté  
2 c. à table de basilic frais haché 🍅

#### ÉTAPES :

Préchauffer le four à 375°F.

1. Graisser légèrement une plaque à pâtisserie.
2. Déposer les courges, côté coupé vers le bas, sur la plaque à pâtisserie. Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée dans les courges ne rencontre que peu de résistance. Retirer du four et laisser refroidir suffisamment pour pouvoir manipuler facilement les courges.
3. Entre temps, chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle à frire. Sauter les oignons à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'ail et sauter de 2 à 3 minutes. Ajouter les tomates en brassant et cuire jusqu'à ce que les tomates soient chaudes.
4. À l'aide d'une grande cuillère, racler la chair filamenteuse des courges et la déposer dans un bol moyen. Mélanger avec les légumes sautés, le fromage feta et le basilic. Servir chaud.

#### MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Couteau de chef
- Plaque à pâtisserie
- Poêle à frire moyenne
- Planche à découper et dessous antidérapant
- Grand bol à mélanger
- Cuillère à servir
- Cuillère à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs



# Séance n° 1 :

## Pourquoi nous mangeons – Recette

### Chili au boeuf et à la salsa rapide

**Niveau de difficulté :** Moyen

**Temps de préparation :** 15 minutes

**Portions :** 12 (portions d'une tasse)

**Temps de cuisson :** 30 minutes

#### INGRÉDIENTS :

- |   |  |
|---|--|
| 1 c. à thé d'huile végétale               | 1 boîte (750 ml) de tomates en dés sans sel ajouté 🍅   |
| 1 ½ lb de boeuf haché extra maigre 🍅      | 1 tasse de bouillon de boeuf à faible teneur en sodium |
| 1 gros oignon haché 🍅                     | 1 tasse de salsa douce                                 |
| 3 branches de céleri coupés en dés        | 1 tasse de maïs congelé 🍅                              |
| 1 poivron vert haché 🍅                    | 1 boîte (19 oz) de haricots noirs, blancs ou rouges    |
| 3 gousses d'ail finement hachées 🍅        | égouttés et rincés                                     |
| 1 à table de poudre chili (selon le goût) |  |
| 1 c. à table de cumin                     |  |

#### ÉTAPES :

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile et ajouter le boeuf. Cuire à feu moyen, en brassant souvent pour défaire la viande, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose (de 5 à 8 minutes). Égoutter l'excès de gras.
2. Hacher l'oignon et le poivron vert, hacher finement l'ail et couper le céleri en dés.
3. Ajouter l'oignon, l'ail, la poudre chili et le cumin au boeuf. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli (3 minutes). Ajouter le céleri, le poivron vert, les tomates, le bouillon, la salsa et le maïs. Porter à ébullition, en brassant occasionnellement. Couvrir la casserole, réduire à feu moyen et laisser mijoter environ 20 minutes.
4. Égoutter et rincer les haricots. Les incorporer au chili en brassant, et ajouter le sel et le poivre. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le chili soit bien chaud.

#### MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Grande casserole avec couvercle
- Planche à découper et dessous antidérapant
- Couteau de chef
- Couteau à légumes
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Cuillère en bois
- Tasses à mesurer pour ingrédients liquides et secs
- Cuillère à mesurer





## Séance n° 2 : Comment nous mangeons – Plan de cours

### Objectifs :

- Les chefs comprennent ce que signifie une alimentation saine.
- Les chefs découvrent les groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.
- Les chefs goûtent à de nouveaux aliments et sont capables de reconnaître les groupes alimentaires dont ils font partie.

*Remarque : Les deux prochaines séances requièrent un exemplaire de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Pour télécharger une copie gratuite du guide en format PDF ou pour commander des exemplaires pour votre groupe, visitez le site de Santé Canada, à l'adresse*

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php>

Pour plus d'information, vous pouvez aussi lire Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs:

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/ressource-ressource-fra.php>

RESSOURCES	DISCUSSIONS ET ACTIVITÉS	DURÉE (MINUTES)
Qu'est-ce qu'une alimentation saine?	La recherche d'idées concernant l'alimentation saine permet de présenter aux enfants les éléments fondamentaux d'une alimentation saine. <i>essentiel</i>	15
Bien manger avec le Guide alimentaire canadien	Par une discussion, faites découvrir aux enfants les groupes alimentaires représentés dans le guide alimentaire. Une connaissance générale de la façon de catégoriser les aliments est suffisante. <i>essentiel</i>	5
Découvrir de nouveaux aliments Document « Les aliments qui ont leur place »	Pendant la dégustation, les enfants mettront en pratique leur connaissance du guide alimentaire en catégorisant des aliments qu'ils connaissent moins bien. <i>essentiel</i>	10
Jeu du sac de haricots	Ce jeu est conçu pour enrichir les connaissances des participants au sujet des groupes alimentaires et de la place des aliments dans les différents groupes. <i>facultatif</i>	20

### Essayez ces recettes (60 minutes) :

- Granola maison
- Chaudrée de maïs avec patates douces

#### MOMENT D'ENSEIGNEMENT :

Encouragez les chefs à devenir des modèles de rôle en matière de nourriture saine dans leur école et dans la collectivité ainsi qu'à discuter avec d'autres personnes des choses qu'ils ont apprises lors des séances.

# Séance n° 2 :

## Comment nous mangeons – Ressource

### Qu'est-ce qu'une alimentation saine?

**Objectif :** Les enfants découvrent les concepts fondamentaux de l'alimentation saine : variété, nutrition, modération, habitudes.

**Matériel et ressources :**

- Tableau à feuilles volantes ou plusieurs tableaux blancs
- Marqueurs
- Ruban adhésif

Divisez les enfants en quatre groupes différents. Assignez à chaque groupe un concept différent (variété, nutrition, modération, habitudes), puis demandez aux groupes de rechercher des idées sur le lien qui existe entre leur concept et une alimentation saine. Ils peuvent utiliser un tableau blanc pour noter leurs idées ou un tableau à feuilles volantes; les feuilles peuvent être collées au mur avec du ruban adhésif. Invitez les groupes à faire le tour de la classe pour voir les concepts et les idées des autres groupes. Partagez les idées en grand groupe et assurez vous de fournir des renseignements sur tout concept que les enfants n'ont pas bien compris.

Assurez-vous que l'information ci-dessous a été présentée et traitée par les enfants ou par vous-même.

**Variété :** Choisissez une variété d'aliments pour toujours avoir des collations et des repas intéressants, mais aussi pour donner à votre organisme tous les nutriments dont il a besoin. Nous allons bientôt étudier les groupes alimentaires. Entre-temps, une bonne façon de s'assurer de manger une variété d'aliments est de suivre les conseils suivants :

Les collations comprennent des aliments de deux différents groupes alimentaires;

Les repas comprennent des aliments d'au moins trois différents groupes alimentaires.

**Nutrition :** Le choix d'aliments est très grand, mais il faut être « sensibilisé aux aliments » pour prendre les bonnes décisions. Certains aliments donnent beaucoup d'énergie sans fournir beaucoup de nutriments, tandis que d'autres comptent tellement de nutriments qu'on les appelle parfois des super aliments. C'est à vous de choisir plus souvent les super aliments plus nutritifs.

**Modération :** La quantité de nourriture à consommer doit toujours être déterminée par le type d'aliment et par notre faim. La modération veut dire qu'il ne faut pas manger trop d'un même aliment. Si vous mangez des croustilles, n'en mangez que quelques unes... elles ne sont pas votre repas. Lorsque vous mangez vos repas, faites attention à la façon dont vous vous sentez et évitez de vous « bourrer »; même les aliments très sains peuvent vous rendre malade si vous en mangez trop. Fiez-vous aux signes que votre corps vous envoie pour vous dire qu'il a faim ou n'a plus faim.

**Habitudes :** L'alimentation saine comprend les aliments que vous mangez au fil du temps; elle n'est pas déterminée par un seul aliment ou un seul repas. Ce sont les choses que vous faites régulièrement (habitudes) qui distinguent une alimentation saine d'une alimentation malsaine. Si vous mangez une barre de chocolat chaque jour au lieu d'en faire une gâterie occasionnelle, cela peut être une mauvaise habitude. Par ailleurs, s'il est normal pour vous de manger des fruits et des légumes à chaque repas, c'est une très bonne habitude qui vous aidera à grandir de la meilleure façon possible.

*Une alimentation saine vous procure l'énergie et les nutriments dont vous avez besoin chaque jour pour grandir et vous développer sainement, pour apprendre et réussir à l'école et pour participer activement. Grandir, apprendre et jouer!*





# Séance n° 2 : Comment nous mangeons – Ressource

## Bien manger avec le guide alimentaire canadien

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour	Enfants			Adolescents		Adultes	
	3-5 ans	6-8 ans	9-13 ans	Filles 14-18 ans	Garçons 14-18 ans	Femmes 19-50 ans	Hommes 19-50 ans
<b>Légumes et fruits</b>	4	5	6	7	8	7-8	8-10
<b>Produits céréaliers</b>	3	4	6	6	7	6-7	8
<b>Lait et substituts</b>	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2
<b>Viandes et substituts</b>	1	1	1-2	2	3	2	3

**À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?**  
Regardez les exemples présentés ci-dessous.

- Légumes frais, surgelés ou en conserve**: 125 mL (1/2 tasse)
- Légumes feuillus crus**: 125 mL (1/2 tasse)
- Fruits frais, surgelés ou en conserve**: 1 fruit ou 125 mL (1/2 tasse)
- Jus 100 % purs**: 125 mL (1/2 tasse)
- Pain**: 1 tranche (35 g)
- Bagel**: 1/2 bagel (45 g)
- Pains plats**: 1/2 pizza ou 1/2 tortilla (35 g)
- Riz, boulgour ou quinoa, cuits**: 125 mL (1/2 tasse)
- Céréales froides**: 30 g
- Céréales chaudes**: 175 mL (1/2 tasse)
- Pâtes alimentaires ou couscous, cuits**: 125 mL (1/2 tasse)
- Lait ou lait en poudre (noncristallisé)**: 250 mL (1 tasse)
- Lait en conserve**: 125 mL (1/2 tasse)
- Boisson de soja enrichie**: 250 mL (1 tasse)
- Yogourt**: 175 g (1/2 tasse)
- Kéfir**: 175 g (1/2 tasse)
- Fromage**: 50 g (1/4 oz)
- Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres**: 75 g (2 1/2 oz) / 125 mL (1/2 tasse)
- Légumineuses cuites**: 125 mL (1/2 tasse)
- Tofu**: 175 mL (1/2 tasse)
- Oeufs**: 2 oeufs
- Beurre d'arachide ou de noix**: 30 mL (2 c. à table)
- Noix et graines écoulées**: 60 mL (1/4 tasse)

**Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire... partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !**

- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orange chaque jour.
- Choisissez des légumes surgelés comme le brocoli, les épinards et les haricots verts.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.
- Choisissez des légumes et des fruits de préférence aux jus.
- Consumez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- Consumez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
- Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre et sel.
- Consignez les emballages de votre nourriture sur les emballages de produits alimentaires pour faire des choix judicieux.
- Apprenez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartarades que vous leur ajoutez.
- Bovez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.
- Consumez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
- Remplacez les boissons de soja enrichies de vous ne bovez pas de lait.
- Choisissez des substituts de lait plus faibles en matières grasses.
- Consignez les emballages de votre nourriture sur les emballages de produits et choisissez pour faire des choix judicieux.
- Consumez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.
- Consumez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.\*
- Privilégiez le thon, le saumon, l'omble, le carlin, le saumon et le maquereau.
- Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses et sel.
- Remplacez les graisses visibles de la viande. Évitez la peau de la volaille.
- Choisissez des aliments au four ou faits les grillés ou pochés. Les méthodes de cuisson sèchent plus ou pas de matières grasses.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dur, saindoux et shortening.

**Huiles et autres matières grasses**

\* Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et le mayonnaise.

Limitez les huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.

Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et sans sel.

Limitez votre consommation de beurre, margarine dur, saindoux et shortening.

**Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie**

**Enfants**

En suivant le Guide alimentaire canadien, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

- Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.
- Servez leur de petits repas et collations sains, chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides ou de calories qu'ils contiennent.
- Offrez leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez leur le bon exemple!

**Femmes en âge de procréer**

Toutes les femmes procréer doivent évaluer les besoins en vitamines B augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le Guide alimentaire canadien, toutes les femmes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent.

Ces femmes ont besoin de consommer chaque jour 2 à 3 portions supplémentaires du Guide alimentaire.

**Voici des exemples :**

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une tartinade de pain à la collation et boire un verre de lait de plus au repas.

**Mangez bien et soyez actif chaque jour !**

**Bien manger et être actif comptent de nombreux avantages :**

- une sensation de bien-être et une meilleure apparence, un regain d'énergie, un renforcement des muscles et des os,

**Soyez actif**

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

De recommandé aux adultes de pratiquer au total 2 1/2 heures régulières d'activité physique modérée à intense par semaine. Aux enfants et aux jeunes, on recommande plutôt de pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Il est plus recommandé d'être actif tous les jours.

Choisissez des activités, et répartissez les durant la semaine.

**Commencez doucement, puis augmentez graduellement.**

**Commencez dès aujourd'hui...**

- Prenez un petit déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre poids tout dans la journée.
- Marchez aussi souvent que vous le pouvez.
- Demandez de l'aide avant d'arrêter à l'école, au travail, au magasin, etc.
- Prenez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- Évitez les produits d'entretien puissants devant la télévision ou l'internet.
- Lancez-vous marcher à l'école, au travail, au magasin, etc.
- Prenez plus à manger en famille ou avec vos amis!
- Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée!

**Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne :**

[www.canadainfo.gc.ca/guidealimentaire](http://www.canadainfo.gc.ca/guidealimentaire)

**ou communiquez avec :**

Santé Canada Publications Ottawa, Ontario K1A 0S9

Canada: publications@hc-sc.gc.ca Tél. : 1-866-967-0979

Français: 1-877-382-1345

Also available in English under the title: Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande en braille, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

**Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?**

**Voici un exemple :**

**Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert**

- 250 mL (1 tasse) de brocoli = 2 portions du Guide alimentaire de légumes et fruits
- 250 mL (1 tasse) de pois chiches = 1 portion du Guide alimentaire de légumes et fruits
- 75 g (2 1/2 oz) de boeuf maigre = 1 portion du Guide alimentaire de viandes et substituts
- 250 mL (1 tasse) de riz blanc = 2 portions du Guide alimentaire de produits céréaliers
- 250 mL (1 tasse) de lait = 1 portion de votre apport quotidien en lait et substituts
- 5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola = 1 portion du Guide alimentaire de huiles et autres matières grasses
- 250 mL (1 tasse) de lait = 1 portion du Guide alimentaire de lait et substituts

1 portion du Guide alimentaire de légumes et fruits

**Consulter les étiquettes**

Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et de sucre, et moins de sodium.

Regardez aussi les quantités de calories et d'éléments nutritifs comparativement à la valeur nutritive indiquée sur le haut du tableau de la valeur nutritive.

**Limitez votre consommation de lipides trans**

Lisez l'étiquette de la valeur nutritive, demandez plus de renseignements sur les produits alimentaires riches en lipides trans et évitez-les.

**Valeur nutritive**

par 100 mL (100 g)

Éléments	% valeur quotidienne
Énergie	100
Lipides	6%
Protéines	9%
Glucides	15%
Sodium	6%
Cholestérol	6%
Fibres	6%
Acides gras	6%
Protéines	6%
Cholestérol	6%
Cholestérol	6%

**Bien manger avec le Guide alimentaire canadien**

**Canada**

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php>



Santé  
Canada Health  
Canada

Votre santé et votre  
sécurité... notre priorité.

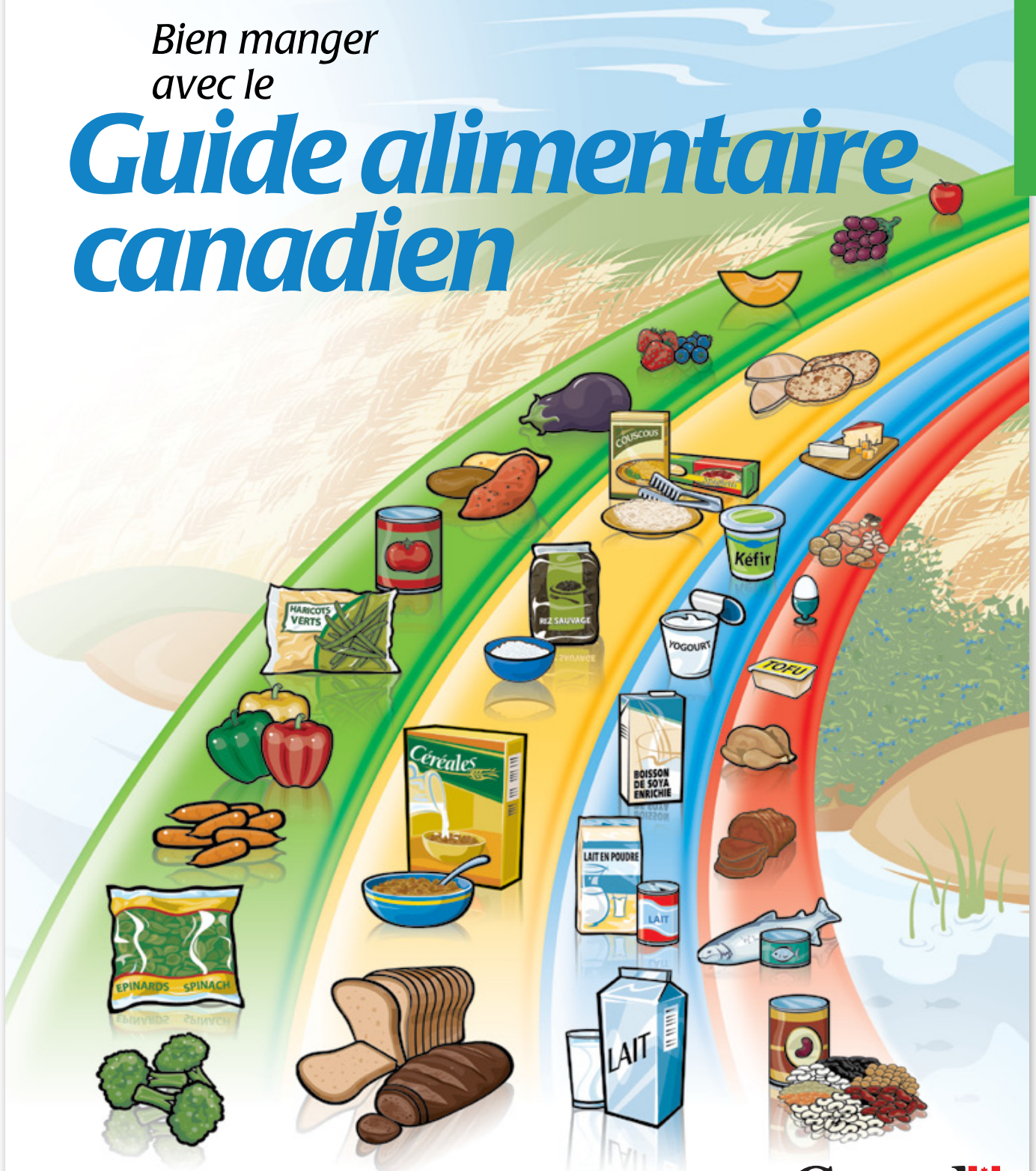
Your health and  
safety... our priority.



ALIMENTATION SAINE

COMMENT NOUS MANGEONS

# Bien manger avec le Guide alimentaire canadien



Canada



## Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
<b>Légumes et fruits</b>	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
<b>Produits céréaliers</b>	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
<b>Lait et substituts</b>	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
<b>Viandes et substituts</b>	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du coeur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.





## À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?

Regardez les exemples présentés ci-dessous.



**Légumes frais, surgelés ou en conserve**  
125 mL (½ tasse)



**Légumes feuillus**  
Cuits : 125 mL (½ tasse)  
Crus : 250 mL (1 tasse)



**Fruits frais, surgelés ou en conserve**  
1 fruit ou 125 mL (½ tasse)



**Jus 100 % purs**  
125 mL (½ tasse)



**Pain**  
1 tranche (35 g)



**Bagel**  
½ bagel (45 g)



**Pains plats**  
½ pita ou ½ tortilla (35 g)



**Riz, boulgour ou quinoa, cuit**  
125 mL (½ tasse)



**Céréales**  
Froides : 30 g  
Chaudes : 175 mL (¾ tasse)



**Pâtes alimentaires ou couscous, cuits**  
125 mL (½ tasse)



**Lait ou lait en poudre (reconstitué)**  
250 mL (1 tasse)



**Lait en conserve (éaporé)**  
125 mL (½ tasse)



**Boisson de soya enrichie**  
250 mL (1 tasse)



**Yogourt**  
175 g (¾ tasse)



**Kéfir**  
175 g (¾ tasse)



**Fromage**  
50 g (1 ½ oz)



**Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits**  
75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)



**Légumineuses cuites**  
175 mL (¾ tasse)



**Tofu**  
150 g ou 175 mL (¾ tasse)



**Oeufs**  
2 oeufs



**Beurre d'arachide ou de noix**  
30 mL (2 c. à table)



**Noix et graines écalées**  
60 mL (¼ tasse)



### Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.





## **Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire... partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !**

- ▶ **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**
    - Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
    - Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.
  - ▶ **Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**
    - Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.
  - ▶ **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**
- ▶ **Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**
    - Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
    - Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.
  - ▶ **Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**
    - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
    - Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinades que vous leur ajoutez.
- ▶ **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**
    - Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
    - Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.
  - ▶ **Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**
    - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.
- ▶ **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**
  - ▶ **Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.\***
    - Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.
  - ▶ **Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**
    - Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
    - Cuisez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
    - Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.



**Savourez  
une variété  
d'aliments  
provenant des  
quatre groupes  
alimentaires.**



**Buvez de l'eau pour  
étancher votre soif !**

Buvez de l'eau régulièrement. L'eau étanche bien la soif sans fournir de calories. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.

\* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez [www.santecanada.gc.ca](http://www.santecanada.gc.ca) pour vous procurer les informations les plus récentes.

## Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

### Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !



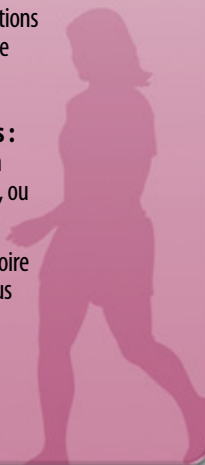
### Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

#### Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.



### Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.



## Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?



### Voici un exemple :

#### Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert

250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de <b>Légumes et fruits</b>
75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Vianes et substituts</b>
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de <b>Produits céréaliers</b>
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en <b>Huiles et autres matières grasses</b>
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Lait et substituts</b>
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Légumes et fruits</b>



## Mangez bien et soyez actif chaque jour !

### Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.



### Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

On recommande aux adultes de pratiquer, au total, 2 ½ heures ou plus d'activité physique modérée à intense par semaine. Aux enfants et aux jeunes, on recommande plutôt de pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Il n'est pas nécessaire d'effectuer toutes ces activités au même moment. Choisissez diverses activités, et répartissez-les durant la semaine.

*Commencez doucement, puis augmentez graduellement.*



### Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

### Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

### Valeur nutritive

par 0 mL (0 g)

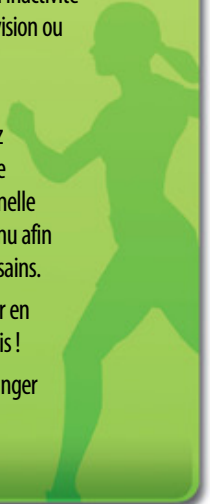
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 0	
<b>Lipides</b> 0 g	<b>0 %</b>
saturés 0 g	<b>0 %</b>
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	<b>0 %</b>
<b>Glucides</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

### Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

### Commencez dès aujourd'hui...

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !



*Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne : [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)*

### ou communiquez avec :

Publications  
Santé Canada  
Ottawa, Ontario K1A 0K9  
**Courriel :** publications@hc-sc.gc.ca  
**Tél. :** 1-866-225-0709  
**Télé. :** (613) 941-5366  
**ATS :** 1-800-267-1245

Also available in English under the title:  
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

# Séance n° 2 :

## Comment nous mangeons – Ressource

### Découvrir de nouveaux aliments

**Objectif :** Les enfants goûtent à une variété de nouveaux aliments tout en explorant leurs habiletés sensorielles. Cette activité est efficace pour présenter les groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.

**Matériel et ressources :**

- Document « Les aliments qui ont leur place »
- Crayons
- Échantillons d'aliments

Fournissez pour chaque groupe alimentaire des échantillons d'aliments que les enfants ne connaissent peut-être pas. Même s'ils ont le soutien de leurs pairs, il peut être intimidant pour les enfants de goûter à de nouveaux aliments. Ils ne sont donc pas obligés d'y goûter. Placez de petites portions d'aliments sur un plateau ou dans des coupes de papier; utilisez des cure-dents ou des ustensiles propres pour servir les aliments.

Le document distribué aux enfants leur permettra de noter les aliments auxquels ils ont goûté ou qu'ils ont vus, de déterminer le groupe alimentaire de l'aliment et de définir toute caractéristique qui ressort à propos de l'aliment.

Idées pour les échantillons d'aliments : kiwis, chocolat noir, quinoa cuit, graines de tournesol, graines de citrouille, grenades, pamplemousses breuvage, lait de soya aromatisé, navet cru, abricots séchés, mûres sauvages, mangues, pois mange tout, pain de seigle, avocat, houmous, etc.





## Séance n° 2 :

### Comment nous mangeons – Ressource

#### Jeu du sac de haricots

**Source :** Adapté du programme Kids in the Kitchen

**Objectif :** Les enfants s’amusent tout en utilisant leurs connaissances sur les groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.

#### Matériel ou ressources

- Sac de haricots ou balle aki (si ni l’un ni l’autre n’est disponible, utilisez un ballon léger).

Cette activité peut être faite en grand groupe. Tous les participants s’assoient de manière à former un cercle (au sol ou sur des chaises). Un des participants reçoit un sac de haricots à lancer. La personne qui anime explique les règles du jeu et elle décide à quel moment le jeu commence, c’est-à-dire à quel point le premier enfant lance le sac à un autre enfant dans le cercle. En lançant le sac, le premier enfant doit dire le nom d’un groupe alimentaire. L’enfant qui attrape le sac doit ensuite nommer un aliment qui fait partie de ce groupe alimentaire. Les noms d’aliment ne peuvent pas être répétés. Le deuxième enfant lance le sac de la même façon que l’enfant qui a commencé l’activité. Pour ajouter un élément d’urgence ou de stimulation, dites aux enfants qu’ils ne peuvent pas garder le sac pendant plus de 10 secondes (demandez à une personne de s’occuper du chronométrage).

Si vous pensez que le groupe est trop grand ou si vous avez assez d’espace pour deux groupes, vous pouvez diviser les participants en deux équipes. Demandez à un animateur adjoint ou à un bénévole d’assurer le suivi des bonnes réponses de chaque équipe afin de rendre le jeu compétitif.





## Séance n° 2 :

### Comment nous mangeons – Recette

# Granola maison

**Niveau de difficulté :** Facile

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Portions :** 14 (portions d'une demi-tasse)

**Temps de cuisson :** 30 minutes

#### INGRÉDIENTS :

1 ½ c. à thé de cannelle	2/3 tasse de sirop d'érable ou de miel 🍏
1 c. à thé de gingembre moulu	1/3 tasse d'huile végétale
½ c. à thé de muscade	½ c. à thé d'extrait d'amande
3 tasses de flocons d'avoine roulés à l'ancienne 🍏	1 c. à thé d'extrait de vanille
½ tasse de son d'avoine 🍏	1 tasse de noix de coco râpée (facultatif)
½ tasse de germes de blé 🍏	1 tasse de canneberges séchées (à ajouter après la cuisson) 🍏
1 tasse de graines de tournesol non salées	
¾ de c. à thé de sel	

#### ÉTAPES :

Préchauffer le four à 350 °F

1. Tapisser une grande plaque à pâtisserie de papier sulfurisé ou de papier d'aluminium.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, le son d'avoine, les germes de blé, les graines de tournesol et la noix de coco (facultatif).
3. Dans un petit bol, mélanger la cannelle, le gingembre, la muscade et le sel.
4. Dans une petite casserole, chauffer à feu doux le sirop et l'huile en brassant, jusqu'à ce que le mélange soit chaud (de 2 à 3 minutes). Retirer du feu, ajouter en brassant l'extrait d'amande, l'extrait de vanille et le mélange d'épices. Verser le mélange de sirop sur la préparation d'avoines. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule en caoutchouc.
5. Étaler le mélange le plus uniformément possible sur une plaque à pâtisserie. Cuire environ 30 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit doré, en remuant toutes les 10 minutes. Retirer du four et incorporer les canneberges.
6. Laisser refroidir. Se conserve dans un récipient hermétique jusqu'à 2 semaines.

*Remarque : Déposer des couches de yogourt faible en gras et de granola dans un verre à parfait pour un dessert ou une collation santé, ou ajouter des fruits frais ou congelés.*

#### MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Plaque à pâtisserie (avec rebords)
- Papier sulfurisé ou d'aluminium
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs et cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer pour ingrédients liquides
- Petite casserole
- Spatule en caoutchouc ou cuillère en bois
- Grand bol à mélanger
- Petit bol





# Séance n° 2 :

## Comment nous mangeons – Recette

### Chaudrée de maïs et de patates douces

**Niveau de difficulté :** Moyen

**Temps de préparation :** 20 minutes

**Portions :** 6

**Temps de cuisson :** 30 minutes

#### INGRÉDIENTS :

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 1 c. à table de margarine                                  | ½ tasse d'eau                        |
| 1 tasse d'oignon coupé en dés 🍅                            | ½ c. à thé de thym 🍅                 |
| 1 tasse de céleri coupé en dés                             | ¼ de c. à thé de poivre              |
| 1 tasse de poivron rouge coupé en dés                      | 1 boîte (370 ml) de lait évaporé 2 % |
| 1 tasse de patates douces pelées et coupées en dés         | Persil frais haché (ou séché) 🍅      |
| 1 tasse de maïs congelé 🍅                                  |                                      |
| 3 ½ tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium |                                      |

#### ÉTAPES :

1. Dans une grande casserole, faire fondre la margarine à feu moyen. Sauter les oignons, le céleri et le poivron rouge jusqu'à ce qu'ils soient ramollis (environ 5 minutes).
2. Ajouter le bouillon, l'eau, les patates douces, le maïs et les assaisonnements. Porter à ébullition, réduire à feu doux, couvrir la casserole et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient cuites.
3. Retirer la casserole du feu. Ajouter le lait évaporé et le persil. Réchauffer à feu doux sans bouillir.

#### MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

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





## Séance n° 3 :

### Ce que nous mangeons – Plan de cours

#### Objectifs :

- Les enfants découvrent les portions recommandées par le Guide alimentaire canadien.
- Ils comprennent la différence entre les aliments sains et les aliments moins sains.

*Remarque : Les deux prochaines séances requièrent un exemplaire de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.*

*Pour télécharger une copie gratuite du guide en format PDF ou pour commander des exemplaires pour votre groupe, visitez le site de Santé Canada, à l'adresse*

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php>

RESSOURCES	DISCUSSIONS ET ACTIVITÉS	DURÉE (MINUTES)
Bien manger avec le Guide alimentaire canadien	Animez une discussion de groupe sur les portions recommandées par le Guide alimentaire canadien. Vous pouvez consulter le site Web de Santé Canada <a href="http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/context/evid-fond-fra.php">http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/context/evid-fond-fra.php</a> pour obtenir des renseignements en plus de ceux que contient le Guide alimentaire canadien. <b>essentiel</b>	10
Réinventer les repas : la version saine	Demandez aux enfants de vous enseigner ce qu'ils savent à propos du Guide alimentaire canadien. L'activité « Réinventer les repas : la version saine » illustre comment ces connaissances peuvent être utilisées pour rendre les repas plus nutritifs. <b>essentiel</b>	10
Aliments Feu vert, Feu jaune, Feu rouge	Maintenant que les enfants connaissent les groupes alimentaires et les portions recommandées, ils ont besoin d'un outil pour distinguer les aliments sains des aliments moins sains. Le concept des aliments Feu vert, Feu jaune, Feu rouge est facile à comprendre et à enseigner. <b>essentiel</b>	10
Jeu Feu vert, Feu jaune et Feu rouge	Jeu portant sur les catégories d'aliments VERT, JAUNE et ROUGE. Il s'agit d'un jeu questionnaire sur les différentes catégories d'aliments. <b>essentiel</b>	15
La personne qui mange sainement dit....	Vous pouvez jouer à ce jeu à l'intérieur ou à l'extérieur. Les enfants pourront mettre en pratique leurs connaissances au sujet des aliments Feu vert, Feu jaune, Feu rouge. <b>facultatif</b>	15 à 20

### Essayez ces recettes (45 minutes) :

- Cari au chou-fleur et aux pois chiches
- Salade de pâtes aux pois chiches
- Muffins à la viande

#### MOMENT D'ENSEIGNEMENT :

Il est important de laisser les chefs décider s'ils veulent ou non manger les plats préparés. Encouragez les participants à manger tant qu'ils ont faim et à arrêter lorsqu'ils commencent à se sentir pleins.

**C'est un fait!** Le scorbut, ou la maladie des « gencives spongieuses », est le résultat d'un manque de vitamine C dans l'alimentation. Dans le temps des bateaux à voile, lorsque les marins devaient partir pour des mois en mer, les navires anglais ont commencé à transporter des limettes et du jus de limette afin de prévenir le scorbut lors des longs voyages océaniques. De plus, les peuples autochtones préparaient des infusions d'écorce de bouleau ou d'aiguilles de pin afin de prévenir le scorbut.

# Séance n° 3 :

## Ce que nous mangeons – Ressource

### Réinventer les repas : la version saine

**Objectif :** Les enfants utilisent leur connaissance du Guide alimentaire canadien, des groupes alimentaires et du nombre de portions recommandées pour réinventer un menu.

#### Matériel et ressources

- Tableau à feuilles volantes ou tableau blanc
- Marqueurs
- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

**Instructions :** Après avoir examiné le nombre de portions recommandées par le Guide alimentaire canadien pour les enfants du groupe d'âge des participants\*, présentez le projet de réinvention aux enfants. Copiez les repas à réinventer (ci dessous) sur un tableau à feuilles volantes ou un tableau blanc. Pour chacun des repas, demandez aux enfants de lever la main et de faire des suggestions pour améliorer le repas de manière à suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien. Lorsqu'un enfant fait une bonne suggestion, demandez-lui de l'écrire au tableau à feuilles volantes ou au tableau blanc. Pendant cette activité, vous pouvez faire ou demander des suggestions qui respectent les recommandations supplémentaires suivantes du guide alimentaire :

- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucre ou de sel.
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.
- Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, en sucre ou en sel.
- Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.
- Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.
- Consommez souvent des substituts de la viande, comme des haricots, des lentilles et du tofu.
- Consommez au moins deux portions de poisson du Guide alimentaire canadien chaque semaine.
- Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.
- Consommez chaque jour une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés.

*\*Vous pouvez créer une grande affiche qui contient cette information ou tracer un schéma sur un tableau blanc à titre de référence.*





## Séance no 3 :

### Ce que nous mangeons – Ressource

## Réinventer les repas : la version saine

Patrick est un garçon de 10 ans. Il fait partie de l'équipe de soccer à l'école, et lorsqu'il est à la maison, il aime faire de l'art en dessinant et en peignant. Patrick a besoin d'une bonne nutrition pour bien faire toutes ces choses. Pouvez vous l'aider? Voici ce qu'il a mangé hier :

#### Déjeuner :

---

- 1 grand bol de céréales Choc-o-Chunks
- ½ tasse de lait entier

#### Collation no 1 :

---

- 1 banane
- 1 barre de chocolat

#### Dîner :

---

- 1 grande assiette de frites
- 1/3 tasse de sauce
- 2 c. à table de ketchup

#### Collation no 2 :

---

- ½ tasse de lait au chocolat

#### Souper :

---

- 1 saucisse à hot-dog
- 1 pain à hot-dog
- 2 tasses de macaroni au fromage Kraft

# Séance no 3 :

## Ce que nous mangeons – Ressource

### Aliments Feu vert, Feu jaune et Feu rouge

Le concept des aliments Feu vert, Feu jaune et Feu rouge a été élaboré par le Department of Health and Human Services des États-Unis. Le concept est simple. Les aliments Feu vert constituent toujours un choix sain et doivent être mangés le plus souvent; ce sont des aliments à faible teneur en calories, qui peuvent facilement être classés dans l'un des quatre groupes alimentaires, ou des plats composés avec de tels aliments. Les aliments Feu jaune sont bons à manger, mais pas aussi souvent que les aliments Feu vert, parce qu'ils contiennent un peu plus de gras ou de sucre, et donc plus de calories par portion. Les aliments Feu jaune ont leur place dans un régime alimentaire sain, mais les portions doivent être appropriées. La catégorie des aliments Feu rouge contient les aliments qui peuvent aisément être considérés comme de la « malbouffe », par exemple les biscuits, les croustilles, la boisson gazeuse et les bonbons, de même que les aliments ayant une très forte teneur en gras ou en sucre qui ne sont généralement pas considérés comme de la « malbouffe ». Les aliments comme les muffins, le lait entier, les fromages gras, les saucisses, etc., sont des aliments qui renferment de bons nutriments, mais leur teneur en gras ou en sucre est trop élevée pour qu'on puisse les manger régulièrement. Les aliments Feu rouge ne sont pas à éliminer complètement, mais ils doivent être considérés comme des aliments qu'on mange seulement à l'occasion.

#### Les aliments Feu vert :

- ont une plus faible teneur en gras, en sucre et en sel;
- sont plus faibles en calories;
- sont riches en nutriments essentiels (protéines, vitamines, minéraux et autres nutriments importants pour la santé);
- manger n'importe quand.

#### Les aliments Feu jaune :

- ont une plus forte teneur en calories, en gras, en sucre et en sel;
- manger parfois ou moins souvent.

#### Les aliments Feu rouge :

- ont la plus forte teneur en gras, en sucre et en sel ajouté;
- sont riches en calories;
- sont souvent faibles en nutriments;
- manger de petites portions, de temps à autre ou à des occasions spéciales.

Pour une longue liste d'exemples dans chaque catégorie, téléchargez le tableau en format PDF, à l'adresse suivante :

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/downloads/go-slow-whoa.pdf>

*(en anglais seulement)*





## Séance n° 3 :

### Ce que nous mangeons – Ressource

## Jeu Feu vert, Feu jaune et Feu rouge

**Objectif :** Les enfants sont capables de repérer correctement les aliments Feu vert, Feu jaune et Feu rouge et travaillent en équipe. Le jeu renforce les concepts enseignés par la leçon qui l'accompagne.

**Matériel et ressources :**

- Images de divers aliments (inclus)
- Tableau à feuilles volantes ou tableau blanc
- Marqueurs
- Chronomètreur et chronomètre

**Instructions :** Divisez les enfants en deux équipes et demandez-leur de se tenir en ligne à des côtés opposés de la salle. Ils peuvent se choisir un nom d'équipe qui sera inscrit au tableau à feuilles volantes ou au tableau blanc pour marquer les points. Vous pouvez décider de l'équipe qui recevra la première question en tirant à pile ou face. Comme ce jeu suit le modèle de la guerre des clans, il faut commencer par la première personne en ligne dans la première équipe. Choisissez l'image d'un aliment à montrer au membre de l'équipe et demandez-lui s'il s'agit d'un aliment Feu vert, Feu jaune ou Feu rouge. Le participant peut consulter les membres de son équipe et donner sa réponse dans un délai de 30 secondes. Si la réponse n'est pas la bonne, la question sera posée à l'équipe adverse.

La plupart des aliments devraient être faciles à repérer, mais les équipes et le grand groupe pourraient avoir des désaccords, par exemple concernant la question de savoir si le maïs à éclater à faible teneur en gras est un aliment Feu jaune ou Feu vert. Ce genre de conversation est encouragé; il s'agit d'un moyen d'amener les enfants à réfléchir aux valeurs nutritionnelles comparatives des aliments qu'ils consomment.

# Séance n° 3 :

Ce que nous mangeons – Ressource

## Jeu Feu vert, Feu jaune et Feu rouge





## Séance n° 3 :

Ce que nous mangeons – Ressource

### Jeu Feu vert, Feu jaune et Feu rouge





# Séance n° 3 :

## Ce que nous mangeons – Ressource

### La personne qui mange sainement dit...

**Source :** Adapté du programme Kids in the Kitchen

**Objectif :** Les enfants mettent en pratique et démontrent ce qu'ils ont appris au sujet des aliments Feu vert, Feu jaune et Feu rouge.

**Matériel et ressources :** Aucun matériel ni aucune ressource ne sont requis.

*Remarque : Ce jeu convient mieux pour l'extérieur.*

**Instructions :** Demandez aux enfants de former une ligne droite en se tenant côte à côte et à quelques pieds de distance les uns des autres – ils auront besoin d'espace pour sauter. Nommez, un par un, divers aliments Feu vert et Feu rouge, par exemple : « La personne qui mange sainement dit de manger un yogourt » ou « La personne qui mange sainement dit de manger des nachos avec une sauce au fromage ». Expliquez aux enfants qu'ils doivent faire un grand saut en avant chaque fois qu'un aliment Feu vert est nommé, et qu'ils doivent rester en place lorsqu'un aliment Feu rouge est nommé. Si un participant fait un saut lorsqu'un aliment Feu rouge est nommé, il doit retourner au point de départ. Le premier enfant à traverser la ligne gagne. Vous pouvez décider du prix.

Même si les enfants connaissent les aliments Feu jaune, il est préférable de ne pas les inclure dans le jeu. La différence entre les aliments Feu jaune et les autres n'est pas assez grande pour que les enfants puissent clairement et rapidement les repérer.





## Séance n° 3 :

Ce que nous mangeons – Ressource

### La personne qui mange sainement dit...

FEU VERT	FEU ROUGE
Piment vert	Frites
Bâtonnets de carotte	Zucchini frit
Poires	Bonbons aux fruits
Raisins avec trempette au yogourt	Boisson à saveur de raisin
Pomme de terre cuite au four	Rondelles d'oignon
Pain de blé entier	Pâtisserie à la gelée
Gruau	Beigne
Pain pita	Brioche à la cannelle
Lait 1 % M.G.	Lait entier
Fromage cottage à faible teneur en gras	Nachos avec sauce au fromage
Yogourt	Fromage à la crème
Haricots cuits au four	Bacon
Oeufs brouillés	Saucisse
Poulet grillé	Poulet frit
Saumon cuit au four	Pizza au fromage et au pepperoni à la mode Chicago
Ragoût de légumes et de bœuf	Hot-dog

# Séance n° 3 :

## Ce que nous mangeons – Recette

### Cari au chou-fleur et aux pois chiches

**Niveau de difficulté :** Facile

**Temps de préparation :** 20 minutes

**Portions :** 8

**Temps de cuisson :** 20 minutes

#### INGRÉDIENTS :

3 c. à table d'huile canola

1 petit oignon haché 🍅

2 gousses d'ail finement hachées

2 c. à table de poudre de cari

1 c. à thé de cannelle

1 c. à thé de paprika

½ c. à thé de cayenne

1 feuille de laurier

½ c. à thé de gingembre moulu

1 c. à thé de sucre

pincée de sel

1 boîte (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés

1 petit fleuron de chou-fleur coupé en petits morceaux 🍅

1 tasse de pois congelés 🍅

¾ tasse de bouillon de légumes à faible teneur en sodium

¾ tasse de lait de coco léger

#### ÉTAPES :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à frire.
2. Sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter en brassant la poudre de cari, la cannelle, le paprika, la cayenne, la feuille de laurier, le gingembre, le sucre et le sel. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit odorant, environ 2 minutes.
3. Ajouter les pois chiches, le chou-fleur et les pois. Ajouter en remuant le bouillon et le lait de coco. Porter à ébullition, réduire à feu doux et laisser mijoter de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit bien cuit.
4. Retirer du feu et enlever la feuille de laurier.

#### MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Couteau de chef
- Couteau à légumes
- Planche à découper et dessous antidérapant
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Grande poêle à frire
- Cuillère à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Tasse à mesurer pour ingrédients liquides





## Séance n° 3 :

Ce que nous mangeons – Recette

### Salade de pâtes aux pois chiches

**Niveau de difficulté :** Facile

**Temps de préparation :** 30 minutes

**Portions :** 13

**Temps de cuisson :** Sans objet

#### INGRÉDIENTS :

4 tasses de pâtes rotini de blé entier cuites, égouttées et refroidies

1 boîte (19 oz) de pois chiches rincés et égouttés

1 ½ tasse de céleri haché

1 ½ tasse de carottes râpées 🍎

2 poivrons rouges doux hachés 🍎

4 oignons verts finement hachés 🍎

¼ tasse de fromage feta émietté

1 tasse de vinaigrette grecque à teneur réduite en gras

#### Étapes :

1. Dans un grand bol, mélanger les pâtes, les pois chiches, le céleri, les carottes, les poivrons rouges, les oignons et le fromage feta. Remuer délicatement pour bien mélanger.
2. Ajouter la vinaigrette à la préparation de pâtes et remuer pour bien enrober. Servir.

#### MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- Grande casserole avec couvercle
- Passoire
- Planche à découper et dessous antidérapant
- Ouvre-boîte
- Couteau de chef
- Couteau à légumes
- Grand bol à mélanger
- Grande cuillère à servir
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Tasses à mesurer pour ingrédients liquides



# Séance n° 3 :

## Ce que nous mangeons – Recette

### Muffins à la viande

**Niveau de difficulté :** Moyen

**Portions :** 12 Muffins

**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 25 minutes

#### INGRÉDIENTS :

- |  |  |
|--|--|
| 1 c. à thé d'huile d'olive                             | 1 tasse de craquelins de grains entiers (environ 20), finement écrasés |
| 1 tasse d'oignons hachés 🍅                             | 2 c. à table de moutarde préparée                                      |
| ½ tasse de carottes finement hachées 🍅                 | 1 c. à thé de sauce Worcestershire                                     |
| 1 c. à thé d'origan séché 🍅                            | ¼ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu                            |
| 2 gousses d'ail finement hachées                       | 2 gros oeufs 🍅   |
| ½ tasse de ketchup à teneur réduite en sodium, séparée | Aérosol de cuisson   |
| 1 ½ lb de bœuf haché extra maigre (non cuit) 🍅         |  |

#### ÉTAPES :

Préchauffer le four à 375 °F

1. Déposer les craquelins dans un sac à sandwich à fermeture hermétique et écraser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons hachés, les carottes, l'origan séché et l'ail haché fin; sauter pendant 2 minutes. Laisser refroidir.
3. Dans un grand bol, mélanger la préparation d'oignon, le ketchup et le reste des ingrédients, sauf l'aérosol de cuisson.
4. Vaporiser les moules à muffin de l'aérosol de cuisson. À l'aide d'une cuillère, répartir le mélange dans les 12 moules. Cuire au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre atteigne 160 °F. Laisser reposer pendant 5 minutes. .

#### MATÉRIEL ET ACCESSOIRES REQUIS :

- |  |   |
|--|---|
| • Moule à muffins                          | • Planche à découper et dessous antidérapant                    |
| • Aérosol de cuisson antiadhésif           | • Couteau à légumes   |
| • Fourchette ou fouet                      | • Couteau de chef   |
| • Sac à sandwich avec fermeture hermétique | • Tasses à mesurer pour ingrédients secs et cuillères à mesurer |
| • Rouleau à pâtisserie                     | • Tasse à mesurer pour ingrédients liquides                     |
| • Râpe                                     |   |
| • Couteau éplucheur                        |   |

