

Activités sur la taille des portions pour les

Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes

Trousse d'information

6 ÉTAPES pour une meilleure santé

- 1

Fixer des objectifs

Planifiez de manger plus sainement et d'être plus actif.
- 2

Trouver l'équilibre

Créez des plans de repas et d'activité physique chaque jour.
- 3

Surveiller la taille des portions

La quantité d'aliments est aussi importante que la qualité des aliments.
- 4

Manger plus de fruits et légumes

Prenez-en à chaque repas et à chaque collation.
- 5

Choisir des grains entiers

Les fibres rassasient, aident à contrôler les taux de cholestérol et de glycémie, et réduisent les risques de maladie.
- 6

Choisir et préparer des aliments sains

 - Lisez les étiquettes; choisissez des aliments plus riches en fibres et plus faibles en gras, en sucre et en sel.
 - Utilisez des méthodes de cuisson moins grasses et plus saines.

Alberta Health Services

www.albertahealthservices.ca

SANTÉ ACTIVE
BOUGIER JOUER
MARCHER

ACTIF
ALIMENTATION SAINES
MANGER SAIN

CRÉÉ PAR
DES
DIÉTÉTISTES

Remerciements

Cette ressource a pu être élaborée grâce au concours de Healthy Weights Facilitators dans le cadre de Healthy Weights Initiative, financée par Alberta Health and Wellness.

Remarque. – Dans cette publication, les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. Ils sont utilisés uniquement dans le but d'alléger le texte et ne visent aucune discrimination.

Ce texte est conforme
à la nouvelle orthographe.



© 2010 Alberta Health Services
Les documents de cette trousse peuvent être copiés dans leur intégralité et sans modifications à des fins éducatives.

Table des matières

Activités sur la taille des portions pour les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition – Trousse d'information	4
Que contient la trousse d'information sur la taille des portions pour les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition?	5
Information générale : Taille des portions santé.....	6
Résultats d'apprentissage pour les activités sur la taille des portions	7
Activités de base :	
Qu'est-ce qu'un choix alimentaire santé? (Tout âge)	9
Qu'est-ce qu'une taille de portion santé? (Tout âge).....	11
Composer une assiette santé (maternelle à 3 ^e année)	13
Activités approfondies :	
Composer une assiette santé avec des aliments du monde entier (4 ^e à 6 ^e année)	16
Composer un repas-minute santé (7 ^e à 9 ^e année)	19
Composer un menu santé (10 ^e à 12 ^e année)	22
Références	24

Ressources pédagogiques

Les ressources suivantes sont utilisées dans les activités sur la taille des portions et sont offertes en ligne au format PDF. Elles peuvent également être commandées gratuitement.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien
 (Prévoyez deux semaines pour la livraison d'exemplaires gratuits)
 <<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>>

Portions pour les enfants de 6 à 12 ans recommandées dans le Guide alimentaire
 <<http://www.health.alberta.ca/documents/Nutrition-Guidelines-2008-Fr.pdf#page=49>>

Portions pour les enfants de 13 à 18 ans recommandées dans le Guide alimentaire
 <<http://www.health.alberta.ca/documents/Nutrition-Guidelines-2008-Fr.pdf#page=67>>

Activités sur la taille des portions pour les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition – Trousse d'information

Un choix alimentaire santé inclut non seulement le type d'aliments, mais aussi la taille de la portion et la méthode de préparation. Alberta Health and Wellness a créé plusieurs outils pour aider les organismes et les personnes à reconnaître les choix alimentaires sains.

Les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes (2008) sont conçues pour aider les Albertains à créer des environnements où sont proposés des aliments sains et à promouvoir des habitudes alimentaires saines dans tous les endroits où l'on offre de la nourriture aux enfants. Vous pouvez consulter les lignes directrices et télécharger le document à partir du site suivant : <www.healthyalberta.ca>.

La trousse d'information sur la taille des portions pour les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition (2010) est un outil conçu pour favoriser l'enseignement des tailles de portions santé. Le sac-repas bleu contient des objets courants que les enfants peuvent facilement reconnaître. Chaque objet représente une portion d'un type d'aliments du Guide alimentaire canadien. Les activités pédagogiques décrites dans ce document sont conçues pour accompagner la trousse d'information sur la taille des portions.

Pourquoi la taille des portions est-elle importante?

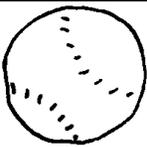
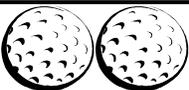
La taille des portions d'aliments achetés en dehors de la maison, comme les plats servis dans les restaurants et les plats cuisinés, a augmenté au cours des vingt dernières années.^{1,2} Ces aliments sont souvent riches en gras, sucre et sel. Par conséquent, les enfants peuvent être amenés à consommer de plus grosses portions de mauvais aliments. Selon Statistique Canada, les enfants canadiens ne suivent pas les recommandations sur les portions d'aliments sains du Guide alimentaire canadien.³ Des études indiquent que :

- 70 % des enfants âgés de 4 à 8 ans ne mangent pas le nombre de portions de légumes et de fruits recommandé par jour.³
- 61 % des garçons et 83 % des filles âgés de 10 à 16 ans ne prennent pas leurs 3 portions quotidiennes recommandées de lait et substituts.³
- 22 % des calories assimilées par les enfants proviennent d'aliments et de boissons riches en gras, sucre et sel.³

Les portions plus grandes et les mauvais choix alimentaires contribuent à l'augmentation du taux d'obésité et de surpoids chez les enfants.⁴ Qui plus est, les mauvaises habitudes alimentaires peuvent continuer à l'âge adulte, augmentant le risque de maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains types de cancer.⁵ Il est important que les enfants mangent sainement et choisissent des portions adaptées à leur âge et à leur niveau d'activité. **La quantité** d'aliments est aussi importante que **la qualité** des aliments.

Que contient la trousse d'information sur la taille des portions pour les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition?

La trousse d'information contient des objets courants que les enfants peuvent facilement reconnaître. Le tableau ci-dessous présente les objets contenus dans la trousse d'information, les quantités et les portions du Guide alimentaire que chaque objet représente.

Objet représentant une portion :	Quantité représentée	Aliments représentés	Une portion du Guide alimentaire
 Balle de baseball	250 ml (1 tasse)	Salade	Légumes et fruits
		Céréales froides	Produits céréaliers
		Lait	Lait et substituts
 Balle de tennis	175 ml (¾ tasse)	Céréales chaudes	Produits céréaliers
		Yogourt	Lait et substituts
		Haricots, lentilles ou tofu	Viandes et substituts
 Rondelle de hockey	125 ml (½ tasse)	Légumes et fruits frais, congelés ou en conserve	Légumes et fruits
	125 ml (½ tasse)	Riz, pâtes, boulgour, quinoa, semoule, ½ bagel	Produits céréaliers
	75 g (2,5 oz)	Poisson, fruits de mer, volaille, viande maigre	Viandes et substituts
 2 gommes à effacer blanches	50 g (1,5 oz)	Fromage	Lait et substituts
 Balle de golf	30 ml (2 c. à soupe)	Arachides ou beurre d'arachide	Viandes et substituts
 2 balles de golf	60 ml (¼ tasse)	Fruits séchés	Légumes et fruits
		Noix et graines	Viandes et substituts

La trousse d'information contient également 40 cartes de portions alimentaires. Ces cartes représentent l'image d'un aliment accompagné de l'objet représentant la taille de la portion d'un côté et la valeur nutritive de l'aliment de l'autre côté. Des assiettes santé sous forme de Frisbees® font également partie de la trousse d'information. Le Frisbee® présente un exemple de repas équilibré et la bordure extérieure désigne la taille d'une assiette santé.

Information générale : Taille des portions santé

Les questions suivantes peuvent contribuer à faire comprendre aux élèves l'importance de la taille des portions dans un régime alimentaire sain.

Quelle est la différence entre une part et une portion?

En général, une « part » est définie comme étant la quantité d'aliments qu'une personne mange en une fois. Une « portion » est la quantité standard présentée dans le Guide alimentaire canadien.

Par exemple, une **portion** de pâtes correspond à 125 ml (½ tasse) ou à une « rondelle de hockey » selon le Guide alimentaire canadien. Comparativement, une **part** ordinaire de pâtes servie dans un restaurant correspond à trois tasses (750 ml), ce qui équivaut à six portions du Guide alimentaire canadien.

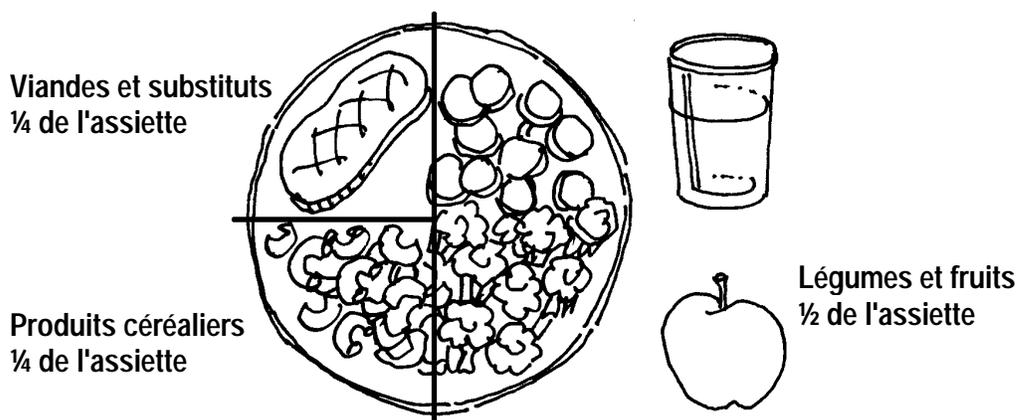
Qu'est-ce qu'une alimentation saine?

Une alimentation saine consiste à manger chaque jour différents aliments de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien. Un repas équilibré comprend des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires. Une collation saine comprend au moins deux groupes alimentaires. Pour vous assurer d'un repas équilibré, essayez d'utiliser la méthode de l'assiette santé ci-dessous.

Comment composer une assiette santé?

Imaginez que votre assiette est divisée en trois parties comme dans la figure ci-dessous. Au moins la moitié (½) de l'assiette devrait être constituée de légumes et de fruits. L'autre moitié peut être séparée en deux parties. Une partie (¼ de l'assiette) pour les produits céréaliers et l'autre partie (¼ de l'assiette) pour la viande ou un substitut. Terminez le repas par un aliment du groupe lait et substituts, par exemple, 1 tasse (250 ml) de lait.

Choisissez une assiette de taille moyenne (d'à peu près la taille d'un Frisbee®) pour vous aider à conserver des portions santé. Si vous avez une assiette plus grande, ne remplissez que l'intérieur de l'assiette. Ne la remplissez pas à ras bord.



Résultats d'apprentissage pour les activités sur la taille des portions

Les activités de cette trousse sont liées au programme Santé et préparation pour la vie et aux résultats d'apprentissage en alimentation du programme des Études professionnelles et technologiques. Veuillez consulter le tableau ci-dessous pour voir les activités liées à chaque résultat d'apprentissage.

Résultats d'apprentissage d'Alberta Education	Activité sur la taille des portions	Numéro de page
B-M.5 reconnaitre que les aliments nutritifs sont la source de croissance, de bonne santé, et d'énergie chez l'être humain; ex. : des collations nutritives	Composer une assiette santé	page 13
B-1.5 reconnaitre l'importance des choix fondamentaux, sains et nutritifs pour le bien-être personnel; ex. : une variété d'aliments, l'eau potable, manger un déjeuner nutritif	Composer une assiette santé	page 13
B-2.5 classer les aliments en fonction du Guide alimentaire canadien pour manger sainement et recourir à leurs connaissances des groupes alimentaires pour planifier des collations et des repas nutritifs	Qu'est-ce qu'un choix alimentaire santé?	page 9
	Composer une assiette santé	page 13
B-3.5 appliquer les lignes directrices du Guide alimentaire canadien pour manger sainement aux exigences nutritives de chacun selon les circonstances; ex. : les enfants actifs mangent et boivent plus que les autres	Qu'est-ce qu'un choix alimentaire santé?	page 9
	Composer une assiette santé	page 13
B-4.5 analyser la nécessité d'avoir un régime équilibré, caractérisé à la fois par la variété et la modération; ex. : le rôle des protéines, des matières grasses, des glucides, des minéraux, de l'eau, des vitamines	Qu'est-ce qu'un choix alimentaire santé?	page 9
	Qu'est-ce qu'une taille de portion santé?	page 11
	Composer une assiette santé avec des aliments du monde entier	page 16
B-5.5 examiner de quelles manières un régime alimentaire sain peut convenir à une vaste gamme de comportements alimentaires; ex. : les préférences personnelles, le végétarisme, les habitudes alimentaires attribuables à la culture, les allergies et divers troubles médicaux, le diabète	Qu'est-ce qu'un choix alimentaire santé?	page 9
	Qu'est-ce qu'une taille de portion santé?	page 11
	Composer une assiette santé avec des aliments du monde entier	page 16

Résultats d'apprentissage pour les activités sur la taille des portions (suite)

Résultats d'apprentissage d'Alberta Education	Activité sur la taille des portions	Numéro de page
B-6.5 analyser leurs propres comportements alimentaires – aliments et boissons – dans divers milieux; ex. : à la maison, à l'école, au restaurant	Qu'est-ce qu'un choix alimentaire santé?	page 9
	Qu'est-ce qu'une taille de portion santé?	page 11
	Composer une assiette santé avec des aliments du monde entier	page 16
	Composer un repas-minute santé	page 19
B-7.5 faire le lien entre les facteurs qui influencent les choix alimentaires personnels et les besoins nutritifs des adolescents; ex. : les finances, les médias, la pression exercée par les pairs, la faim, l'image corporelle, l'activité physique	Qu'est-ce qu'un choix alimentaire santé?	page 9
	Qu'est-ce qu'une taille de portion santé?	page 11
	Composer un repas-minute santé	page 19
B-8.5 évaluer leurs choix alimentaires personnels et déterminer des stratégies pour maintenir une nutrition saine lorsqu'ils ne mangent pas à la maison; ex. : des aliments prêts à manger nutritifs	Qu'est-ce qu'un choix alimentaire santé?	page 9
	Qu'est-ce qu'une taille de portion santé?	page 11
	Composer un repas-minute santé	page 19
B-9.5 élaborer des stratégies visant à promouvoir des choix alimentaires sains pour eux-mêmes et pour autrui; ex. : adopter des objectifs qui reflètent des habitudes alimentaires saines, encourager la vente d'aliments nutritifs dans les distributeurs automatiques	Qu'est-ce qu'un choix alimentaire santé?	page 9
	Qu'est-ce qu'une taille de portion santé?	page 11
	Composer un repas-minute santé	page 19
ÉPT – Notions de base en alimentation – Cours FOD1010 – L'élève apprend à mieux choisir les aliments, à comprendre les recettes et à connaître les installations d'une cuisine; il sait comment manipuler les denrées alimentaires et possède des habitudes de travail sécuritaires et efficaces. (Cours disponible jusqu'en septembre 2011)	Qu'est-ce qu'un choix alimentaire santé?	page 9
	Qu'est-ce qu'une taille de portion santé?	page 11
	Composer un menu santé	page 22
CTS – FOD1080 – Food and Nutrition Basics – Students learn about the basic nutrients, what foods they are found in, how such foods affect performance and future health as they participate in healthy food preparation. (en anglais seulement)	Qu'est-ce qu'une taille de portion santé?	page 11
CTS – FOD3010 – Food for the Life Cycle – Students describe how the life cycle needs change, and demonstrate how to meet the challenges of each stage, through preparation techniques and the adapting of foods to satisfy all ages. (en anglais seulement)	Composer un menu santé	page 22

Activité : Qu'est-ce qu'un choix alimentaire santé? (Tout âge)

Objectifs :

- Les élèves seront en mesure de classer les aliments dans les groupes alimentaires appropriés en fonction du Guide alimentaire canadien.
- Les élèves acquerront une meilleure compréhension des choix alimentaires sains grâce au Guide alimentaire canadien.

Messages clés :

- Le Guide alimentaire canadien divise les choix alimentaires sains en quatre groupes : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, et viandes et substituts. Chaque groupe offre des nutriments nécessaires pour un corps sain. Une alimentation saine comprend un apport quotidien d'aliments de chacun des quatre groupes alimentaires.
- Certains aliments ne se trouvent pas dans le Guide alimentaire canadien. Ces aliments sont riches en calories, graisses, sucre et sel, et tous devraient les consommer modérément. Voici quelques exemples de ce type d'aliments : les boissons gazeuses, les bonbons, le chocolat, les biscuits, les frites et autres collations salées.

Articles requis : (consulter la page 3 pour commander ou télécharger les ressources pédagogiques)

- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (assez d'exemplaires pour tous les élèves)
- Cartes de portions alimentaires (contenues dans la trousse d'information sur la taille des portions pour les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition)

Instructions :

1. Menez un débat sur le Guide alimentaire canadien en vous servant des questions et réponses ci-dessous. Assurez-vous que les élèves ont le temps de comparer leurs réponses.

Questions et réponses	
Question	Qui peut citer un des quatre groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien? Répéter la question jusqu'à ce que la classe ait donné le nom des quatre groupes d'aliments.
Réponse	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes et fruits • Produits céréaliers • Lait et substituts • Viandes et substituts
Facultatif	<ul style="list-style-type: none"> • Montrez différentes images d'aliments figurant sur les cartes contenues dans la trousse d'information et demandez aux élèves de déterminer le groupe alimentaire auquel appartient l'aliment représenté. • Les groupes alimentaires sont mentionnés au dos des cartes, p. ex., la carte beurre d'arachide fait partie du groupe alimentaire viandes et substituts.

Activité : Qu'est-ce qu'un choix alimentaire santé? (suite)

- Distribuez un exemplaire du Guide alimentaire canadien à chaque élève et poursuivez avec les questions suivantes.

Questions et réponses	
Question	Pourquoi est-ce important de manger des légumes et des fruits?
Réponse	<ul style="list-style-type: none"> Les légumes et les fruits fournissent de l'énergie à notre corps pour qu'il soit actif. Les légumes et les fruits contiennent de nombreux minéraux et vitamines (comme : l'acide folique, la vitamine B6, la vitamine C, la vitamine A, le magnésium et le potassium).⁶ Les légumes et les fruits contiennent des fibres. Les fibres sont importantes pour le bon fonctionnement de notre transit intestinal et pour la santé de notre tube digestif. Les fibres nous aident également à nous sentir rassasiés et donc à ne pas trop manger, ce qui nous permet de maintenir un poids normal.^{7,8} Manger beaucoup de légumes et de fruits peut permettre de réduire le risque de maladies cardiovasculaires, d'accidents vasculaires cérébraux et de certains types de cancer.^{6,8}
Question	Pourquoi est-ce important de manger des produits céréaliers?
Réponse	<ul style="list-style-type: none"> Les produits céréaliers représentent la source d'énergie préférée de notre corps lorsqu'il fait de l'activité physique. Les grains entiers fournissent des vitamines, des minéraux et des fibres.⁶ Manger beaucoup de grains entiers peut vous aider à réduire le risque de maladies cardiovasculaires.⁶
Question	Pourquoi est-ce important de prendre du lait et des produits laitiers (substituts)?
Réponse	<ul style="list-style-type: none"> Les aliments du groupe alimentaire lait et substituts fournissent du calcium et de la vitamine D qui aident à conserver des os solides et de bonnes dents.⁶
Question	Pourquoi est-ce important de manger des aliments du groupe viandes et substituts?
Réponse	<ul style="list-style-type: none"> Les aliments du groupe viandes et substituts, comme les haricots, le tofu et les lentilles, sont riches en protéines essentielles pour de bons muscles. Les protéines sont également nécessaires à la croissance.

Soulignez le fait qu'une alimentation saine repose sur une sélection d'aliments de chacun des quatre groupes alimentaires. Ainsi, vous recevez tous les nutriments dont votre corps a besoin et vous favorisez un bon état de santé général.

Pour plus d'information générale sur le Guide alimentaire canadien et les éléments nutritifs particuliers, voir « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs ». Disponible en ligne à : <<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>>.

Activité : Qu'est-ce qu'une taille de portion santé? (Tout âge)

Objectifs :

- Les élèves seront en mesure de déterminer le nombre de portions du Guide alimentaire dont ils ont besoin chaque jour.
- Les élèves seront en mesure de trouver l'objet approprié représentant la taille des portions conformément à une portion du Guide alimentaire.

Messages clés :

- Le Guide alimentaire canadien offre différents exemples de portions pour chacun des groupes alimentaires en fonction de l'âge et du sexe. Cela permet de s'assurer que chacun reçoit bien son apport recommandé de vitamines, de minéraux, d'énergie et de nutriments.
- Le nombre essentiel de portions quotidiennes de chacun des groupes alimentaires diffère d'une personne à l'autre. Le nombre de portions dont une personne a besoin varie selon sa corpulence, son niveau d'activité, son âge, sa croissance et son sexe.
- La quantité des aliments est aussi importante que la qualité des aliments.

Articles requis : (consulter la page 3 pour commander ou télécharger les ressources pédagogiques)

- Trousse d'information sur la taille des portions pour les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition
- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (assez d'exemplaires pour tous les élèves)
- Portions pour les enfants de 6 à 12 ans ou 13 à 18 ans recommandées dans le Guide alimentaire, de Alberta Health and Wellness (assez de copies pour tous les élèves)

Instructions :

1. Menez un débat sur le Guide alimentaire canadien en vous servant des questions et réponses ci-dessous. Assurez-vous que les élèves ont le temps de comparer leurs réponses.

Questions et réponses	
Question	De combien de portions de chacun des quatre groupes alimentaires avez-vous besoin chaque jour? (Faites trouver aux élèves la catégorie d'âge à laquelle ils appartiennent sur le tableau intitulé « Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour » dans le Guide alimentaire canadien.)
Réponse	La réponse variera selon le groupe d'âge de la classe. Par exemple, si la plupart des enfants de la classe ont 12 ans, ils auront besoin de : <ul style="list-style-type: none"> • 6 portions de légumes et fruits • 6 portions de produits céréaliers • 3 à 4 portions d'aliments du groupe lait et substituts • 1 à 2 portions de viandes et substituts.

Activité : Qu'est-ce qu'une taille de portion santé? (suite)

Questions et réponses	
Question	À quoi correspond une portion de légumes et de fruits du Guide alimentaire? (Demandez aux élèves de se référer aux exemples d'images de la section « À quoi correspond une portion du Guide alimentaire » du Guide alimentaire canadien.)
Réponse	Montrez l'objet approprié représentant la taille des portions : <ul style="list-style-type: none"> • Légumes et fruits frais, congelés ou en conserve = ½ tasse (125 ml) = 1 rondelle de hockey • Légumes feuillus = 1 tasse (250 ml) = 1 balle de baseball
Question	À quoi correspond une portion de produits céréaliers du Guide alimentaire? (Demandez aux élèves de se référer aux exemples d'images de la section « À quoi correspond une portion du Guide alimentaire » du Guide alimentaire canadien.)
Réponse	Montrez l'objet approprié représentant la taille des portions : <ul style="list-style-type: none"> • ½ bagel = 45 g = 1 rondelle de hockey • Riz, pâtes, boulgour, quinoa, semoules de blé, cuits = ½ tasse (125 ml) = 1 rondelle de hockey • Céréales froides = ~ 1 tasse (30 g) = 1 balle de baseball • Céréales chaudes = ¾ tasse (175 ml) = 1 balle de tennis
Question	À quoi correspond une portion de lait et substituts du Guide alimentaire? (Demandez aux élèves de se référer aux exemples d'images de la section « À quoi correspond une portion du Guide alimentaire » du Guide alimentaire canadien.)
Réponse	Montrez l'objet approprié représentant la taille des portions : <ul style="list-style-type: none"> • Lait ou boisson au soja = 1 tasse (250 ml) = 1 balle de baseball • Yogourt = ¾ tasse (175 ml) = 1 balle de tennis • Fromage = 1,5 oz (50 g) = 2 gommes à effacer
Question	À quoi correspond une portion de viandes et substituts du Guide alimentaire? (Demandez aux élèves de se référer aux exemples d'images de la section « À quoi correspond une portion du Guide alimentaire » du Guide alimentaire canadien.)
Réponse	Montrez l'objet approprié représentant la taille des portions : <ul style="list-style-type: none"> • Poisson, volaille, viandes maigres, cuits = 75 g (2,5 oz) = 1 rondelle de hockey • Légumes cuits = ¾ tasse (175 ml) = 1 balle de tennis • Arachides ou beurre d'arachide = 2 c. à soupe (30 ml) = 1 balle de golf

Soulignez le fait qu'une alimentation saine repose sur une sélection d'aliments de chacun des quatre groupes alimentaires ainsi que sur des tailles de portions appropriées. Ainsi, vous recevez tous les nutriments dont votre corps a besoin et vous favorisez un bon état de santé général.

Pour plus d'information générale sur le Guide alimentaire canadien et les éléments nutritifs particuliers, voir « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs ». Disponible en ligne à : <<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>>.

Activité : Composer une assiette santé (maternelle à 3^e année)

Objectifs :

- Les élèves sont en mesure de choisir des aliments du Guide alimentaire canadien pour créer un repas sain.

Messages clés :

- Une alimentation saine consiste à manger chaque jour différents aliments de chacun des quatre groupes alimentaires.
- La méthode de l'**assiette santé** est un très bon moyen d'assurer qu'un repas est bien équilibré. Une assiette santé se compose ainsi : au moins une moitié (½) de l'assiette est constituée de légumes et de fruits. L'autre moitié de l'assiette est divisée en deux parties. Une partie (¼ de l'assiette) pour les produits céréaliers et une partie (¼ de l'assiette) pour la viande et les substituts. Terminez le repas par un aliment du groupe lait et substituts, comme un verre de lait ou une portion de yogourt.
- Un déjeuner équilibré comprend des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires.
- Un dîner ou souper sain comprend des aliments de chacun des quatre groupes.

Articles requis : (consulter la page 3 pour commander ou télécharger les ressources pédagogiques)

- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (assez d'exemplaires pour tous les élèves)
- Cartes de portions alimentaires (contenues dans la trousse d'information sur la taille des portions pour les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition)
- Assiettes santé sous forme de Frisbees® (contenues dans la trousse d'information sur la taille des portions pour les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition)
- Portions pour les enfants de 6 à 12 ans recommandées dans le Guide alimentaire, de Alberta Health and Wellness (assez de copies pour tous les élèves)
- Feuille d'exercice comprenant l'illustration de « mon assiette santé » à la page 15 (une copie par élève)
- Revues

Instructions :

1. Enlevez les cartes représentant des mets composés du jeu de cartes de portions alimentaires et mélangez les cartes restantes. (Les groupes alimentaires sont désignés au dos de l'image.)
2. L'ensemble de la classe regarde chacune des cartes de portions alimentaires et détermine le groupe alimentaire auquel l'aliment représenté appartient. Cela permettra d'approfondir les connaissances sur la classification des aliments dans les différents groupes alimentaires. La réponse se trouve au dos de la carte.
3. Montrez aux élèves à quoi ressemble une assiette santé en utilisant le Frisbee®. Référez-vous à l'information générale « Comment composer une assiette santé? » à la page 6.
4. Distribuez la feuille d'exercice « Mon assiette santé » à chaque élève.

Activité : Composer une assiette santé (suite)

5. Assignez soit le dîner soit le souper à chacun des élèves.
6. Demandez aux élèves de découper, dans les revues, des images d'aliments qu'ils pourraient manger au repas que vous leur avez attribué. (*Autre possibilité : demandez aux élèves de dessiner et colorier les aliments qu'ils aimeraient manger pour le repas.*)
7. En utilisant la feuille d'exercice « Mon assiette santé », encouragez les élèves à remplir la moitié de l'assiette avec des légumes et des fruits, un quart avec les produits céréaliers et l'autre quart avec des aliments du groupe viandes et substituts. Terminez le repas par un aliment du groupe lait et substituts, comme un verre de lait ou une portion de yogourt.
8. Demandez aux élèves de coller les images des aliments dans leur assiette.
9. Vous pouvez coller leurs « assiettes santé » sur du papier de bricolage et les plastifier pour en faire des napperons.

Proposition pour les élèves plus âgés :

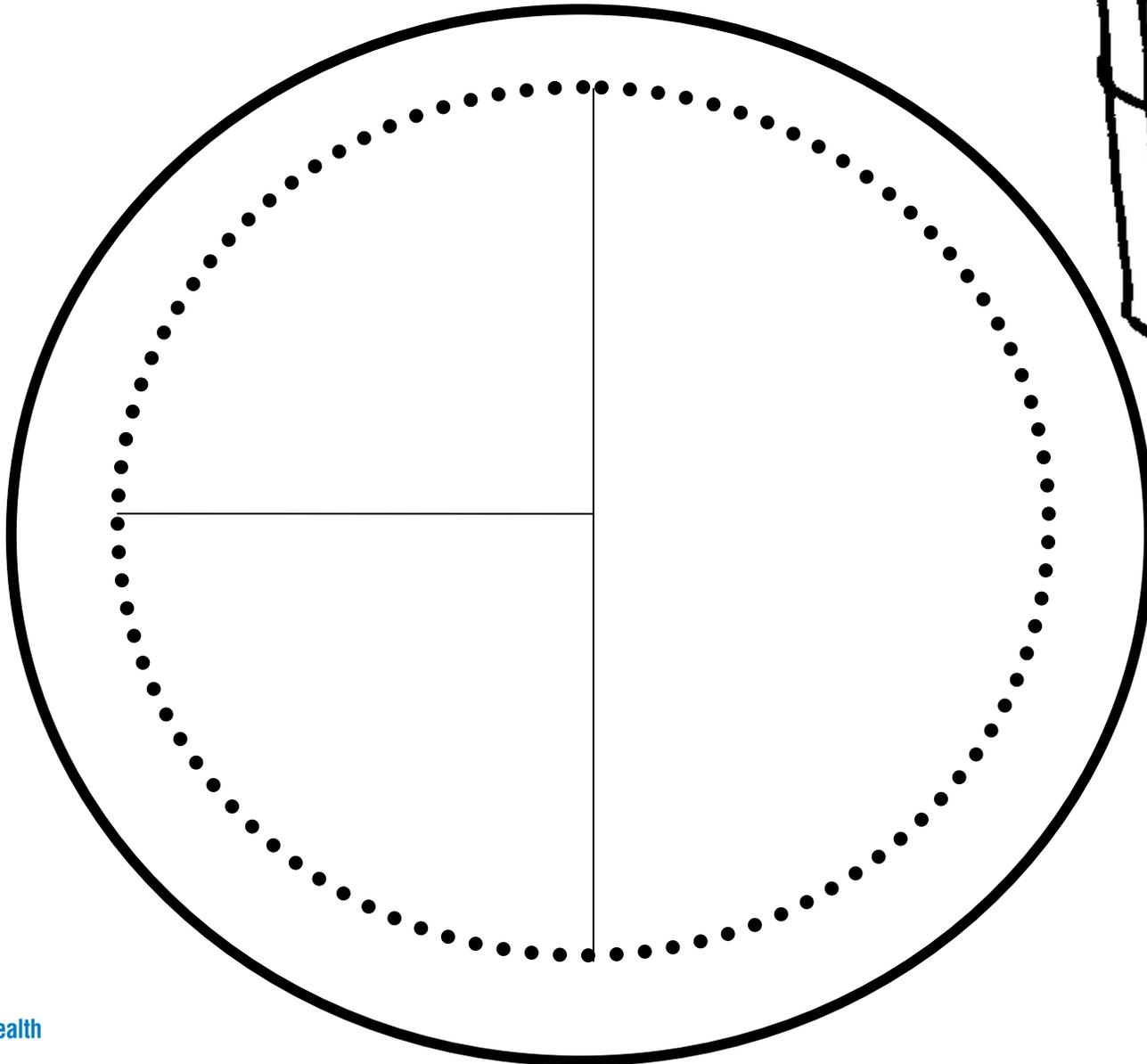
Lorsque les élèves ont terminé, demandez-leur :

- Quels groupes alimentaires sont représentés dans leur « assiette santé »?
- Quel objet représentant les portions (p. ex., rondelle de hockey) correspondrait à l'aliment qu'ils ont choisi? Par exemple : l'aliment choisi pour représenter le quart d'assiette de produits céréaliers pourrait être des pâtes, ce qui serait illustré par une rondelle de hockey = 1 portion (½ tasse). Cela représente une taille de portion adaptée pour ce groupe d'âge.
- Les portions de leurs images correspondent-elles aux portions représentées par l'objet se rapportant à l'aliment illustré? Par exemple, une portion de fromage du Guide alimentaire, 50 g (1,5 oz) correspond à deux gommes à effacer.

Nom : _____

Mon assiette santé

Repas : _____



-15-

Activité : Composer une assiette santé avec des aliments du monde entier (4^e à 6^e année)

Objectifs :

- Les élèves sont en mesure de choisir des aliments du Guide alimentaire canadien pour créer un repas santé avec des aliments du monde entier. (Veuillez noter que la réalisation de cette activité peut prendre plus d'un cours.)

Messages clés :

- Une alimentation saine consiste à manger chaque jour différents aliments de chacun des quatre groupes alimentaires.
- Une alimentation saine comprend un éventail de comportements alimentaires, y compris diverses habitudes alimentaires culturelles.
- La méthode de l'**assiette santé** est un très bon moyen d'assurer qu'un repas est bien équilibré. Une assiette santé se compose ainsi : au moins une moitié (½) de l'assiette est constituée de légumes et de fruits. L'autre moitié de l'assiette est divisée en deux parties. Une partie (¼) pour les produits céréaliers et une partie (¼) pour la viande et les substituts. Terminez le repas par un aliment du groupe lait et substituts, comme un verre de lait ou une portion de yogourt.
- La quantité des aliments est aussi importante que la qualité des aliments.
- Un déjeuner équilibré comprend des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires.
- Un dîner ou souper sain comprend des aliments de chacun des quatre groupes.

Articles requis : (consulter la page 3 pour commander ou télécharger les ressources pédagogiques)

- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (assez d'exemplaires pour tous les élèves)
- Cartes de portions alimentaires (contenues dans la trousse d'information sur la taille des portions pour les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition)
- Assiettes santé sous forme de Frisbees® (contenues dans la trousse d'information sur la taille des portions pour les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition; prévoir un Frisbee® pour 2 ou 3 élèves)
- Portions pour les enfants 6 à 12 ans recommandées dans le Guide alimentaire, de Alberta Health and Wellness (assez de copies pour tous les élèves)
- Feuille d'exercice pour l'activité « Composer une assiette santé avec des aliments du monde entier » se trouvant à la page 18 (une copie par groupe)

Instructions :

1. L'ensemble de la classe étudie chacune des cartes de portions alimentaires et détermine le groupe alimentaire auquel l'aliment représenté appartient. Remarque : les cartes de portions alimentaires illustrant des mets composés représenteront plusieurs groupes alimentaires.
2. Montrez aux élèves à quoi ressemble une assiette santé en utilisant le Frisbee®. Référez-vous à l'information générale « Comment composer une assiette santé? » à la page 6. Si vous le souhaitez, vous pouvez également utiliser l'exemple indiqué au dos de la page « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas? »

Activité : Composer une assiette santé avec des aliments du monde entier (suite)

3. Divisez la classe en groupes de trois ou quatre élèves.
4. Distribuez à chaque groupe une feuille d'exercice pour l'activité « Composer une assiette santé avec des aliments du monde entier » et une assiette santé sous forme de Frisbee®.
5. Assignez un pays à chacun des groupes (p. ex., l'Inde, la Somalie, les Philippines).
6. Demandez aux élèves de chercher quel serait le dîner et le souper typique de leur pays.
7. Demandez à chaque groupe de remplir sa feuille d'exercice en suivant la méthode de l'**assiette santé**.

Autres possibilités d'apprentissage :

- Demandez aux élèves de déterminer quel objet représentant les portions (p. ex., rondelle de hockey), correspondrait à l'aliment qu'ils ont choisi. Par exemple : selon le Guide alimentaire canadien, la taille d'une portion de semoule de blé, un aliment de base dans la majorité des territoires du Maroc, de l'Algérie, de la Tunisie et de la Libye, est représentée par une rondelle de hockey = ½ tasse.
- Demandez à chaque groupe de faire une courte présentation de leur pays et des aliments qu'ils ont choisis.
- Utilisez le guide « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : Premières Nations, Inuit et Métis » pour une variante de l'activité.

Remarque : Le site Web de Santé Canada possède également un outil interactif, *Mon Guide alimentaire*, répertoriant des aliments de diverses cultures. Pour de plus amples renseignements, consultez le site suivant : <<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>>.

Nom : _____

Date : _____

Composer une assiette santé avec des aliments du monde entier

Pays : _____

Diner :

Légumes et fruits : _____

Produits céréaliers : _____

Lait et substituts : _____

Viandes et substituts : _____

Souper :

Légumes et fruits : _____

Produits céréaliers : _____

Lait et substituts : _____

Viandes et substituts : _____

**Rappelez-vous, un repas équilibré comprend des aliments de chaque
groupe alimentaire.**

Activité : Composer un repas-minute santé (7^e à 9^e année)

Objectifs :

- Les élèves sont en mesure de choisir des aliments du Guide alimentaire canadien pour créer un repas-minute santé. (Veuillez noter que la réalisation de cette activité peut prendre plus d'un cours.)

Messages clés :

- La taille des portions d'aliments achetés en dehors de la maison, comme les plats servis dans les restaurants et les plats cuisinés, a augmenté au cours des vingt dernières années.^{1,2} Ces aliments sont souvent riches en gras, sucre et sel. Par conséquent, les enfants peuvent être amenés à consommer de plus grosses portions de mauvais aliments.
- La méthode de l'**assiette santé** est un très bon moyen d'assurer qu'un repas est bien équilibré. Une assiette santé se compose ainsi : au moins une moitié (½) de l'assiette est constituée de légumes et de fruits. L'autre moitié de l'assiette est divisée en deux parties. Un quart (¼) pour les produits céréaliers et un quart (¼) pour la viande et les substituts. Terminez le repas par un aliment du groupe lait et substituts, comme un verre de lait ou une portion de yogourt.
- La quantité d'aliments est aussi importante que la qualité des aliments.
- Un déjeuner équilibré comprend des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires.
- Un diner ou souper sain comprend des aliments de chacun des quatre groupes.

Articles requis : (voir la page 3 pour commander ou télécharger les ressources pédagogiques)

- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (assez d'exemplaires pour tous les élèves)
- Portions pour les enfants de 13 à 18 ans recommandées dans le Guide alimentaire, de Alberta Health and Wellness (assez de copies pour tous les élèves)
- Assiettes santé sous forme de Frisbees® (contenues dans la trousse d'information sur la taille des portions pour les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition)
- Feuille d'exercice pour l'activité « Composer un repas-minute santé » se trouvant à la page 21 (une copie par groupe).

Instructions :

1. Consultez le Guide alimentaire canadien (Voir les deux premières activités aux pages 9 et 11).
2. Divisez la classe en groupes de trois ou quatre élèves.
3. Distribuez à chaque groupe une feuille d'exercice pour l'activité « Composer un repas-minute santé » et une assiette santé sous forme de Frisbee®.
4. Assignez un restaurant-minute à chacun des groupes. (Voir les exemples de sites Web à la page suivante.)
5. Demandez aux élèves de trouver les choix santé pour le diner et le souper dans les menus des restaurants.

Activité : Composer un repas-minute santé (suite)

- En suivant la méthode de l'assiette santé, chaque groupe remplira la feuille d'exercice « Composer un repas-minute santé ». (Les élèves peuvent se référer à l'assiette santé sous forme de Frisbee® pour cette activité.)
- Demandez aux élèves de déterminer quel objet représentant les portions (p. ex., rondelle de hockey), correspondrait à l'aliment qu'ils ont choisi. Par exemple : selon le Guide alimentaire canadien, la taille de portion d'une galette de steak haché est représentée par une rondelle de hockey = 75 g (2,5 oz). Combien de portions du Guide alimentaire y a-t-il dans une portion ordinaire d'un restaurant?

Autres possibilités d'apprentissage :

- Demandez aux élèves de comparer les portions servies dans le restaurant qui leur a été assigné aux objets représentant les portions de la trousse d'information. Est-il difficile de créer une assiette santé avec les portions servies au restaurant?
- Demandez à chaque groupe de faire une courte présentation de leur restaurant et des aliments qu'ils ont choisis.

Sites Web des restaurants :

A & W® : http://www.aw.ca/publicinfo.nsf/nutritionalfacts_FR
 McDonald's® : <http://www.mcdonalds.ca/fr/index.aspx> (calculatrice nutritionnelle)
 Taco Time® : <http://www.tacotimecanada.com/en/nutrition.aspx> (en anglais)
 Boston Pizza® : <http://www.bostonpizza.com/fr/default>
 Swiss Chalet® : http://www.swisschalet.com/our_menu.php (en anglais)
 Dairy Queen® : <http://www.dairyqueen.com/ca-fr/>
 Subway® : <http://www.subway.ca>
 Edo Japan® : <http://www.edojapan.com> (en anglais)
 Tim Hortons® : <http://www.timhortons.com>

Veillez noter que cette liste ne présente que quelques exemples des restaurants-minutes populaires, à utiliser avec discernement.

Nom : _____

Date : _____

Composer un repas-minute santé

Restaurant : _____

Diner :

Légumes et fruits : _____

Produits céréaliers : _____

Lait et substituts : _____

Viandes et substituts : _____

Souper :

Légumes et fruits : _____

Produits céréaliers : _____

Lait et substituts : _____

Viandes et substituts : _____

Rappelez-vous, un repas équilibré comprend des aliments de chaque groupe alimentaire.

Activité : Composer un menu santé (10^e à 12^e année)

Objectifs :

- Les élèves sont en mesure de choisir des aliments du Guide alimentaire canadien pour créer un repas santé adapté à divers groupes d'âge et à leurs besoins nutritionnels. (Veuillez noter que la réalisation de cette activité peut prendre plus d'un cours.)

Messages clés :

- Le nombre essentiel de portions quotidiennes de chacun des groupes alimentaires diffère d'une personne à l'autre. Le nombre de portions dont une personne a besoin varie selon sa corpulence, son niveau d'activité, son âge, sa croissance et son sexe.
- Il est important de manger des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires afin de répondre à ses besoins nutritionnels.
- La méthode de l'**assiette santé** est un très bon moyen d'assurer qu'un repas est bien équilibré. Une assiette santé se compose ainsi : au moins une moitié ($\frac{1}{2}$) de l'assiette est constituée de légumes et de fruits. L'autre moitié de l'assiette est divisée en deux parties. Un quart ($\frac{1}{4}$) pour les produits céréaliers et un quart ($\frac{1}{4}$) pour la viande et les substituts. Terminez le repas par un aliment du groupe lait et substituts, comme un verre de lait ou une portion de yogourt.
- La quantité des aliments est aussi importante que la qualité des aliments.
- Un déjeuner équilibré comprend des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires.
- Un dîner ou souper sain comprend des aliments de chacun des quatre groupes.

Articles requis : (consulter la page 3 pour commander ou télécharger les ressources pédagogiques)

- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (assez d'exemplaires pour tous les élèves)
- Portions pour les enfants de 13 à 18 ans recommandées dans le Guide alimentaire, de Alberta Health and Wellness (assez de copies pour tous les élèves)
- Assiettes santé sous forme de Frisbees® (contenues dans la trousse d'information sur la taille des portions pour les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition)

Instructions :

1. Divisez la classe en groupes de trois ou quatre élèves.
2. Assignez le profil d'une personne ayant des préférences ou des exigences alimentaires particulières à chacun des groupes. Voir les exemples proposés ci-dessous ou bien créer les vôtres.
 - Homme de 45 ans ayant une maladie coeliaque (régime alimentaire sans gluten). Suggestion d'un site Web pour plus d'information : <<http://www.celiac.ca/FrenchCCA/fgfdiet.html>>.
 - Petite fille de 2 ans présentant une allergie au lait de vache. Suggestion d'un site Web pour plus d'information : <<http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/allerg/milklaif.shtml>>.

Activité : Composer un menu santé (suite)

- Chaque groupe crée le menu d'une journée, comprenant trois repas et deux collations. (*Remarque : un repas santé comprend des aliments d'au moins trois des quatre groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien et la collation comprend des aliments d'au moins deux des groupes. Les élèves peuvent se référer à l'assiette santé sous forme de Frisbee pour consulter un exemple de repas santé.*)
- Le menu doit reprendre les portions recommandées en fonction de l'âge et du sexe, conformément au Guide alimentaire canadien.

Questions supplémentaires :

- Votre menu comprend-il une assiette santé pour chacun des repas? Si ce n'est pas le cas, expliquez pourquoi et essayez de trouver des idées permettant d'améliorer votre menu.

Autres possibilités d'apprentissage :

- Demandez aux élèves de noter ce qu'ils mangent pendant les 3 prochains jours. Demandez aux élèves d'analyser leur alimentation, en se référant aux recommandations de l'assiette santé du Guide alimentaire canadien. Est-ce qu'il manque certains groupes alimentaires? Leurs repas suivent-ils l'exemple de l'assiette santé? Comment peuvent-ils suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien?

Exemple d'un garçon de 6 ans :

Repas	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Déjeuner	Fraises (¼ tasse)	Gruau (½ tasse)	Lait (¼ tasse)	
Collation	Compote de pommes (½ tasse)		Yogourt (½ tasse)	
Dîner	Tomates cerises (¼ tasse) Melon d'eau (½ tasse)	Pain aux grains entiers (2 tranches)	Fromage (25 g)	Tranches de jambon (37,5 g)
Collation	Cèleri (½ tasse) Raisins secs (¼ tasse)			Beurre d'arachide (1 c. à soupe)
Souper	Salade (½ tasse)	Pâtes (½ tasse)	Lait (½ tasse)	Sauce à la viande (¼ tasse)
Nombre total de portions	5 ¼	4	3	1 ½
Recommandations du Guide alimentaire canadien	5	4	2	1

Références

1. Young L.R., et M. Nestle. « Expanding portion sizes in the US marketplace: Implications for nutrition counseling », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 103, n° 2 (février 2003), p. 231-234.
2. Young L.R., et M. Nestle. « The contribution of expanding portion sizes to the US obesity epidemic », *American Journal of Public Health*, vol. 92, n° 2 (février 2002), p. 246-249.
3. Statistique Canada. « Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : Vue d'ensemble des habitudes alimentaires des Canadiens », *Le Quotidien* (6 juillet 2006), <<http://statcan.gc.ca/daily-quotidien/060706/dq060706b-fra.htm>>.
4. World Health Organization. « Healthy Nutrition: An Essential Element of a Health-Promoting School », *WHO Information Series on School Health Document Four*, 1998, p. 5, <http://www.who.int/school_youth_health/media/en/428.pdf>.
5. Ontario Society of Nutrition Professionals in Public Health School Nutrition Workgroup Steering Committee. *Call to Action: Creating a Healthy School Nutrition Environment* (mars 2004), <http://www.osnp-ph.on.ca/pdfs/call_to_action.pdf>.
6. Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs*, 2007, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/pubs/res-educat-eng.pdf>.
7. Institute of Medicine of The National Academies. *Dietary Reference Intakes For Energy, Carbohydrates, Fibre, Fat, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)*, Washington (DC), The National Academies Press, 2002.
8. Mayo Clinic. *Dietary fibre: Essential for a healthy diet*, 2007, <<http://www.mayoclinic.com/health/fiber/NU00033>>.
9. Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : Premières Nations, Inuit et Métis*, 2007, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/fnihb-dgspni/pdf/pubs/fnim-pnim/2007_fnim-pnim_food-guide-aliment-fra.pdf>.
10. Santé Canada. *Mon Guide alimentaire*, 2007, <<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/myguide-monguide/index-fra.php>>.