Nom : _____ Groupe : _____ Date : _____

BOÎTE À LUNCH SANTÉ

MANUEL :	**Chapitre 6, p. 160 à 166**
CONCEPT :	TYPES D'ALIMENTS
DÉMARCHE :	EMPIRIQUE

Dans la nouvelle version du Guide alimentaire canadien *publiée par Santé Canada en février 2007, les quatre grands groupes d'aliments sont à l'honneur. Ce guide présente des renseignements sur les choix d'aliments convenant à votre âge, à votre état de santé, à vos besoins particuliers et à vos goûts. Il peut aider à élaborer un menu santé pour votre boîte à lunch.*

DÉTERMINER LE SUJET DE LA RECHERCHE

Pour vous aider à répondre aux questions suivantes, consultez les pages 160 à 166 de votre manuel, ainsi que l'annexe à cette activité.

1. Dans le tableau suivant, inscrivez les différentes catégories de substances nutritives et le rôle qu'elles jouent dans l'organisme.

Rôle des substances nutritives dans l'organisme

Substance nutritive	Rôle dans l'organisme

© ERPI Reproduction et modifications autorisées uniquement dans les classes où le manuel *Observatoire* est utilisé.

Nom : _____ Groupe : _____ Date : _____

Rôle des substances nutritives dans l'organisme (suite)

Substance nutritive	Rôle dans l'organisme

2. Nommez les quatre groupes alimentaires.

- _____
- _____
- _____
- _____

3. Quels renseignements trouve-t-on sur les étiquettes de valeur nutritive apposées sur les emballages des aliments ?

© ERPI Reproduction et modifications autorisées uniquement dans les classes où le manuel *Observatoire* est utilisé.

Nom : _____ Groupe : _____ Date : _____

ÉLABORER UN PLAN DE RECHERCHE

4. En fonction de votre âge et de votre sexe, quel est le nombre de portions recommandées quotidiennement par le *Guide alimentaire canadien*? Pour chaque groupe alimentaire, donnez un exemple de portion.

Âge : _____

Sexe : _____

Recommandations du *Guide alimentaire canadien*

Groupe alimentaire	Nombre de portions	Exemple de portion
Légumes et fruits		
Produits céréaliers		
Lait et substituts		
Viandes et substituts		

5. Complétez les phrases suivantes.

Pour élaborer le menu santé de votre boîte à lunch, vous devrez tenir compte :

- des _____ groupes alimentaires ;
- du nombre de _____ pour chacun des groupes ;
- des recommandations selon votre groupe _____ ,
  votre _____ et votre _____ .

EFFECTUER LA RECHERCHE

6. En tenant compte de vos réponses aux questions 4 et 5, et en respectant les recommandations du *Guide alimentaire canadien*, composez votre menu santé de boîte à lunch en remplissant le tableau de la page suivante.

© ERPI Reproduction et modifications autorisées uniquement dans les classes où le manuel *Observatoire* est utilisé.

Nom : _____ Groupe : _____ Date : _____

Menu santé de ma boîte à lunch

Groupe alimentaire	Quantité et nombre de portions	Justification du choix (selon les recommandations du *Guide alimentaire canadien*)
Aliment :		
Aliment :		
Aliment :		
Aliment :		

© **ERPI** Reproduction et modifications autorisées uniquement dans les classes où le manuel *Observatoire* est utilisé.

Nom : _____ Groupe : _____ Date : _____

Menu santé de ma boîte à lunch (suite)

Groupe alimentaire	Quantité et nombre de portions	Justification du choix (selon les recommandations du *Guide alimentaire canadien*)
Aliment :		
Aliment :		

REVENIR SUR SA DÉMARCHE

7. Accepteriez-vous de vous inspirer du menu que vous avez élaboré pour préparer votre boîte à lunch ? Si non, expliquez pourquoi.

_____

_____

_____

8. Quels sont les avantages de combiner un menu santé et un mode de vie actif ?

_____

_____

_____

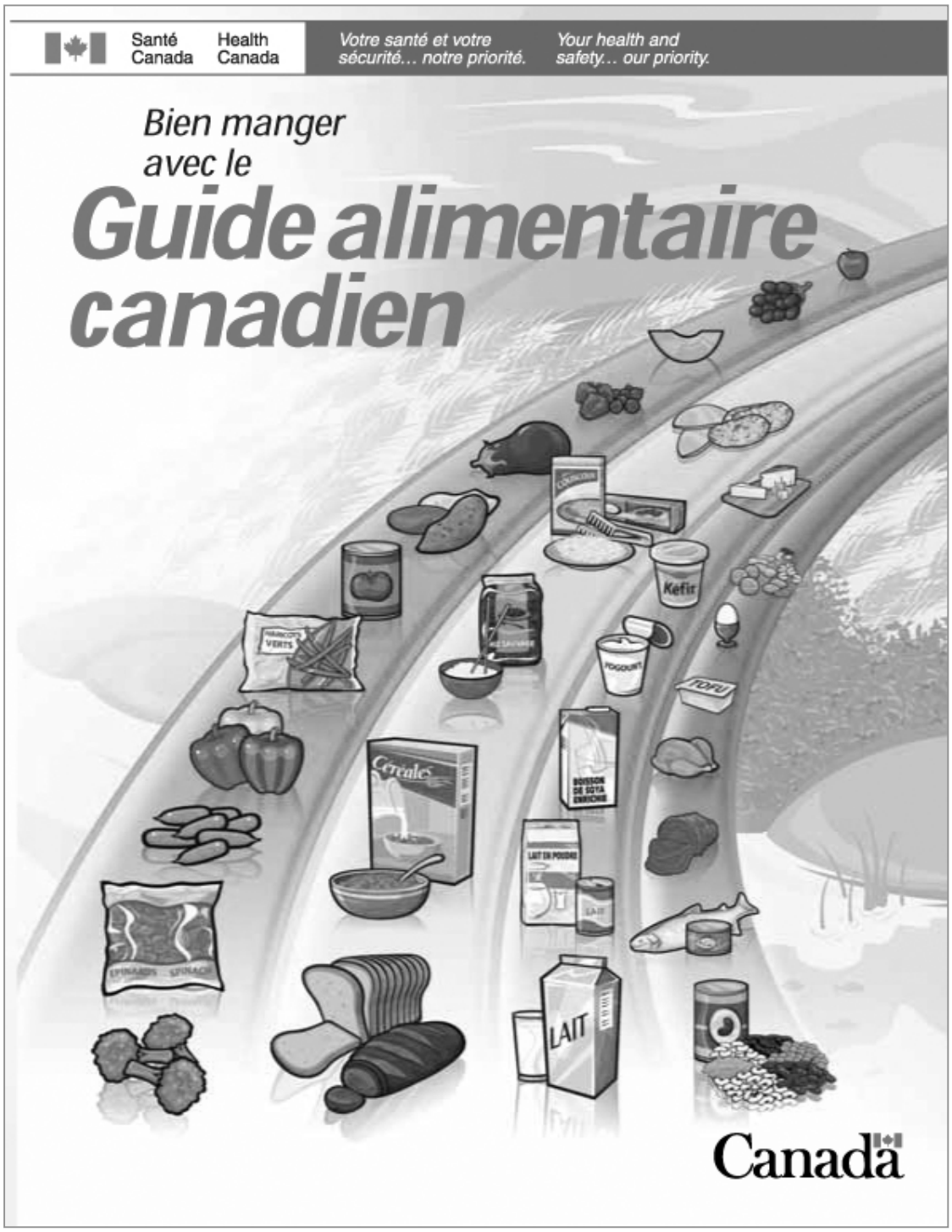
_____

© ERPI Reproduction et modifications autorisées uniquement dans les classes où le manuel *Observatoire* est utilisé.

Nom : _____ Groupe : _____ Date : _____

ANNEXE

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN



© ERPI Modifications interdites. Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le manuel *Observatoire* est utilisé.

Nom : _____ Groupe : _____ Date : _____

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN (suite)

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

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

© ERPI Modifications interdites. Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le manuel *Observatoire* est utilisé.

Nom : _____ Groupe : _____ Date : _____

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN (suite)

© ERPI Modifications interdites. Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le manuel *Observatoire* est utilisé.

Nom : _____ Groupe : _____ Date : _____

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN (suite)

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 dans certains types de poisson. Consultez www.santecanada.qc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes.

© ERPI Modifications interdites. Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le manuel *Observatoire* est utilisé.

Nom : _____ Groupe : _____ Date : _____

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN (suite)

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 :

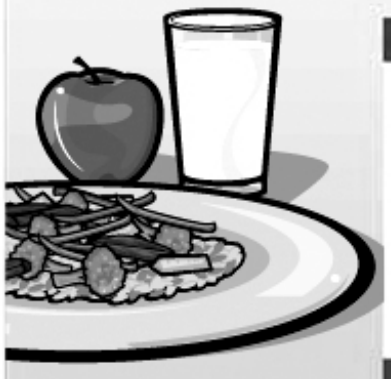
- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.

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

© **ERPI** Modifications interdites. Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le manuel *Observatoire* est utilisé.

Nom : _____ Groupe : _____ Date : _____

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN (suite)

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.

Le Guide d'activité physique canadien recommande aux adultes d'accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour. Il recommande aux enfants et aux jeunes d'en accumuler au moins 90 minutes par jour. Il n'est pas nécessaire de faire toutes ces activités au même moment. Les adultes peuvent additionner des séances d'au moins 10 minutes, tandis que les enfants et les jeunes peuvent additionner des séances de 5 minutes.

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
Calories 0	
Lipides 0 g	**0** %
saturés 0 g	**0** %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	**0** %
Glucides 0 g	**0** %
Fibres 0 g	**0** %
Sucres 0 g	
Protéines 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

ou communiquez avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca
Tél. : 1-866-225-0709
Téléc. : (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.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2007. Cette publication peut être reproduite sans autorisation. Toute modification est interdite. SC Pub. : 4662 Cat. : H164-38/1-2007F ISBN : 0-662-72900-5

© ERPI Modifications interdites. Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le manuel *Observatoire* est utilisé.