

VUE D'ENSEMBLE : ALIMENTATION

1 ^{re} secondaire	2 ^e secondaire	3 ^e secondaire	4 ^e secondaire	5 ^e secondaire
- Alimentation et croissance : aliments clés. - L'importance de bien manger jour après jour : point de vue global d'une saine alimentation. - Stratégies gagnantes pour que notre alimentation réponde à nos besoins : le plein au petit déjeuner, éviter de manger devant la télé, faire des choix équilibrés, tenir compte des besoins en pleine croissance. - Légendes urbaines sur la caféine : dépendance possible aux boissons énergisantes. - Manger et s'hydrater quand on bouge : boire suffisamment d'eau (avant, pendant et après l'activité physique), manger un peu plus sucré, planifier son repas (moment idéal, composition du repas).	- Bon équilibre et bonne variété. - Le journal alimentaire. - Les nutriments : à quoi ça sert et où en trouver ? - Les bonnes raisons pour ne pas suivre une diète. - Les troubles de l'alimentation et l'importance de la notion de plaisir et de bien-être : impact de l'image corporelle, particulièrement à l'adolescence (Ana Ivanovic : championne de tennis qui n'aimait pas son corps à l'adolescence). - Besoins différents selon son niveau d'activité physique : boire suffisamment d'eau pour éviter la déshydratation et manger suffisamment de glucides pour éviter la panne d'énergie (Zoom sur le petit déjeuner de Michael Phelps). - Des choix alimentaires gagnants : richesse en nutriments et pauvreté en calories dans la visée des proportions de glucides, de lipides et de protéines nécessaires au quotidien.	- Métabolisme de base. - Faire le plein d'énergie selon le niveau d'intensité de l'activité physique. - Nutriments : fonctions et sources alimentaires. - Aliments riches en nutriments essentiels. - Besoins nutritifs des ados : ce qui se passe chez les filles et chez les garçons. - Les jeunes et la malbouffe. - Légendes urbaines sur l'alimentation : légumes surgelés, richesse des fruits en vitamine C, effet engraisant du pain, nécessité des suppléments de vitamines et minéraux. - Stratégies alimentaires gagnantes : déjeuner, collations, ajustement selon le niveau d'activité physique. - Réflexion sur l'anorexie. - Témoignage d'un jeune joueur de hockey ayant un mode de vie sain et actif.	- Avoir de l'énergie : consommer de l'énergie. - Alimentation et activité physique. - L'essentiel sur les nutriments : micro-nutriments et macronutriments. - Témoignage d'une joueuse de basket-ball ayant un mode de vie sain et actif. - Un environnement obésogène ou l'énergie ingérée. - Pourquoi les diètes font-elles engraisser ? - Mythes sur la perte de poids. - Solutions pas compliquées pour bien manger : le Guide alimentaire canadien, la réduction de la consommation des aliments riches en acides gras saturés et en acides gras trans, couper les aliments riches en sodium, éviter de manger devant l'écran et le <i>fast food</i>. - L'effet des suppléments alimentaires sur le rendement des muscles : des risques et des promesses (En vedette : Maryse Turcotte, une haltérophile qui dit non aux suppléments).	- L'activité physique indissociable de l'alimentation. - Importance de maintenir une saine alimentation dans un horaire moins régulier. - L'essentiel sur les nutriments : micro-nutriments et macronutriments. - Nutrition et goût. - Plan d'action pour les plus actifs ou plus actives. - Agir au cœur d'un environnement obésogène.