

Se donner du pouvoir sur notre santé :

**Démarche d'éducation populaire sur
la nutrition, l'obésité et le diabète**



**La Marée des Mots
Groupe populaire en alphabétisation
Mars 2009**

Se donner du pouvoir sur notre santé :

**Démarche d'éducation populaire sur
la nutrition, l'obésité et le diabète**



**La Marée des Mots
Groupe populaire en alphabétisation
Mars 2009**

Avant-propos

Que l'on soit riche ou pauvre, jeune ou vieux, en santé ou malade, la nourriture est au cœur de nos vies. Par contre, bien manger n'est pas toujours évident et ce, pour toutes sortes de raisons. Constatant que plusieurs membres du groupe avaient de l'intérêt pour le thème de la nutrition et des besoins immenses côté santé, le groupe populaire en alphabétisation La Marée des Mots a décidé, en 2006-2007, d'entreprendre une démarche collective sur ce sujet, démarche qui a été fort appréciée par les participantEs, comme en témoignent les commentaires suivants :

«Ce projet pour moi, c'est d'apprendre à lire les étiquettes et pouvoir goûter à plusieurs choses différentes. Ça m'a aidée à faire un contrôle de mon diabète. C'est de faire des visites dans les épiceries pour mieux choisir des bonnes choses pour la santé.»

«Ça m'a appris à cuisiner d'une autre manière.»

«J'ai aimé faire des recettes avec les gens et apprendre des trucs et les groupes alimentaires.»

«J'ai aimé apprendre à lire les étiquettes et travailler sur la publicité. Je me suis sentie bien dans ce projet, fière de moi d'avoir participé.»

«J'ai aimé travailler avec tout le monde. Ça m'a appris à mieux manger et à manger moins de cochonneries.»

Le présent document a pour but de partager avec vous les outils que nous avons réalisés pour mener à bien notre projet. La première partie est destinée directement aux intervenantEs intéresséEs à entreprendre une démarche sur la santé et la nutrition auprès de personnes faiblement scolarisées. On y trouve le pourquoi du projet, ses objectifs, un bref portrait du groupe qui a entrepris la démarche, les résultats atteints, etc. Suivent les différents modules thématiques dans lesquels sont présentés du matériel pédagogique destiné aux participantEs ainsi que des outils de cueillette d'informations et d'animation.

Chaque module est précédé par les objectifs poursuivis et la liste du matériel que vous pourrez y trouver. Certains exercices peuvent être faits individuellement, d'autres, en équipe et d'autres encore, en grand groupe. C'est à vous d'en juger. Il va sans dire qu'il est important de revenir en groupe sur chacune des activités afin d'en tirer le maximum et de compléter l'information. Quelques-unes des activités présentées (notamment dans le module 8) ne seront pas utilisables comme telles puisque leur contenu est très lié à La Marée des Mots et aux ressources communautaires de l'arrondissement de Beauport. Vous devrez donc les retravailler et les adapter à votre réalité. **Il est à noter que tout le matériel destiné directement aux participantEs est en gros caractères (16 points).**

De la publicité à la lecture des étiquettes de produits alimentaires, en passant par le Guide alimentaire canadien et les moyens économiques de mieux se nourrir, nous espérons que vous trouverez dans ce document de quoi inspirer votre propre démarche d'éducation populaire sur la santé et la nutrition.

Vous pouvez emprunter un exemplaire de Se donner du pouvoir sur notre santé : démarche d'éducation populaire sur la nutrition, l'obésité et le diabète au Centre de documentation sur l'éducation des adultes et la condition féminine (CDEACF) et reproduire ce qui vous sera utile. Vous n'aurez qu'à en préciser la provenance. Si vous avez des questions ou des commentaires sur notre projet, il nous fera plaisir de les entendre ou de les lire.

Bon travail avec votre monde !

Sylvie Bernier,
responsable du projet

Pour nous rejoindre :
La Marée des Mots
3365, Chemin Royal
Québec, Québec
G1E 1W1
(418) 667-1985
lamareedesmots@oricom.ca

Remerciements

La réalisation de notre projet «Se donner du pouvoir sur notre santé : Démarche d'éducation populaire sur la nutrition, l'obésité et le diabète» a nécessité la participation de plusieurs personnes. Nous tenons à les remercier pour leur contribution.

Merci d'abord aux participantEs qui se sont inscritEs à la démarche et qui ont été très persévérantEs : **Francine, Jean-Marie, Jean-Pierre, Louise, Linda, Marielle, Nicole, Richard, Patrick et Roger**. Votre constance, vos idées, votre ouverture d'esprit, votre générosité, l'entraide dont vous avez fait preuve et tout le temps que vous avez investi dans vos ateliers nous ont permis d'atteindre nos objectifs dans le plaisir.

Merci à trois personnes bénévoles qui ont offert leur support tout au long de la démarche : **Louise Gagné, Josette Beaupré et Susan St-Gelais**. Sans vous, les participantEs et l'animatrice du projet n'auraient pu aller si loin. Une chance qu'on vous a !

Merci à l'ensemble des membres de La Marée des Mots. Vous avez participé avec beaucoup d'enthousiasme à toutes les activités qui vous ont été proposées.

Enfin, merci à l'arrondissement de Beauport, à Aliment'Action Beauport et au Centre de santé et de services sociaux de Québec-Nord (Secteur Beauport) pour votre appui au tout début du projet.

Celui-ci a été rendu possible grâce au financement reçu dans le cadre du Programme des Initiatives fédérales-provinciales en matière d'alphabétisation ainsi qu'aux dons offerts par nos deux députés provinciaux et par plusieurs communautés religieuses.

Table des matières

Présentation du projet	6
Module 1 :	
La cueillette d'informations sur les connaissances et les besoins des participantEs de La Marée des Mots à propos de la santé et la nutrition	11
A- Les outils de cueillette d'informations	12
B- La communication des résultats de la cueillette d'informations aux participantEs	24
Module 2 : La nutrition et le Guide alimentaire canadien	32
Module 3 : Des aliments à approfondir	58
A- Les légumes	59
B- Les légumineuses	87
Module 4 : Le petit déjeuner	101
Module 5 : L'importance de l'eau	116
Module 6 : L'industrie alimentaire et la publicité	128
Module 7 : La lecture des étiquettes des produits alimentaires	159
Module 8 : Comment mieux manger avec un petit budget ?	167
Bibliographie	193
Annexes :	
1. Les recettes santé expérimentées pendant le projet	195
2. Le Bingo sur les groupes alimentaires	221
(sur disque)	

Présentation du projet

Se donner du pouvoir sur notre santé : démarche d'éducation populaire sur la nutrition, l'obésité et le diabète

Être excluEs complètement ou partiellement du monde de la lecture et de l'écriture a des répercussions dans plusieurs domaines de la vie. L'accès au travail, à l'information, au pouvoir, à la promotion sociale voire, plus modestement, à l'amélioration des conditions de vie s'en trouve limité. Nous constatons de plus en plus que cette exclusion entraîne aussi énormément de conséquences sur la santé des gens et ce, à plus d'un titre.

À La Marée des Mots, la plupart des participantEs ont un surplus pondéral important. Dans les dernières années, quelques-unEs d'entre eux-elles ont reçu un diagnostic de diabète et se sont sentiEs découragéEs et désarméEs. Mal informées sur les questions liées à la nutrition, des personnes de tout âge se retrouvent avec ce type de problème. Elles éprouvent souvent un sentiment de panique auquel succèdent l'impuissance, puis la démission. On entend souvent des phrases comme : «*Mourir de ça ou mourir d'autre chose.*» Cette démission provient, en partie, du fait que les personnes éprouvant des difficultés en lecture et en écriture rencontrent énormément d'obstacles quand elles désirent prendre en charge leurs conditions de santé.

Les habitudes de vie et les croyances :

Les habitudes de vie, notamment les habitudes alimentaires, sont très difficiles à changer pour l'ensemble de la population et le sont encore plus pour des personnes ayant peu accès à l'information écrite. Les connaissances nutritionnelles sont souvent supplantées par les croyances tous azimuts qui sont véhiculées pour expliquer les problèmes de santé. D'ailleurs, tout le monde n'est pas convaincu qu'il existe un lien entre l'alimentation et la santé. Les histoires de cas tiennent souvent lieu de données scientifiques : «*Mon oncle a mangé du sucre toute sa vie et il est mort à 90 ans.*» ou «*J'en mange du dessert et je reste mince, moi. C'est héréditaire ces affaires-là.*» Un tel fatalisme est évidemment incompatible avec la prise en charge de son alimentation. Il est toutefois compréhensible quand on sait comment sont complexes les études scientifiques sur la nutrition, le diabète et l'obésité et comment les connaissances évoluent rapidement dans ces domaines. Ceci sans compter le fait que les habitudes alimentaires sont façonnées depuis notre enfance et, conséquemment, très difficiles à déraciner.

La désinformation :

Un autre obstacle de grande importance et directement en lien avec le précédent est la publicité de l'industrie alimentaire et les procédés de mise en marché qu'elle utilise.

Ceux-ci sont à la limite d'être mensongers. Des "contient du vrai jus", "contient des grains entiers", "produits légers", "sans sucre ajouté", sont autant de pièges dans lesquels tombe une grande partie de la population. L'industrie alimentaire a, en général, presque autant de conscience sociale que les compagnies de tabac. Son but étant l'agrandissement de sa part de marché et l'augmentation de son chiffre d'affaires, elle fait œuvre de désinformation à travers sa publicité attrayante et son étiquetage. Si une grande partie de la population se fait prendre au jeu, imaginons comment il est difficile pour les personnes peu alphabétisées de lire entre les lignes et d'avoir une consommation éclairée. N'oublions pas que certaines personnes partent de très loin allant même jusqu'à penser qu'un jus d'orange peut être remplacé par une boisson gazeuse à l'orange.

Le manque d'accessibilité des services et des informations pertinentes :

Il va sans dire que le système de santé est surchargé et peu de ses composantes ont et/ou prennent le temps de vérifier si leurs explications ont été comprises par le commun des mortels. Même les personnes sachant lire et écrire ont souvent de la difficulté à comprendre les propos des médecins, les posologies, les brochures plus ou moins accessibles distribuées par le réseau de la santé et les régimes alimentaires complexes. «*La documentation écrite traitant des soins de santé nécessite un niveau d'alphabétisme dépassant largement les capacités du lecteur moyen.*»¹ Alors, encore une fois, imaginons comment peuvent se sentir les personnes peu alphabétisées face à la prise en charge de leur santé. Tous ces éléments renforcent le sentiment d'impuissance qu'elles ressentent. Si l'on y ajoute la complexité du système de santé, il n'est pas difficile de croire que le simple fait de prendre un rendez-vous avec une diététiste puisse sembler un problème insurmontable.

La pauvreté économique :

Le dernier obstacle que nous identifions, et non le moindre, est le manque de ressources économiques qui touche la majorité des personnes analphabètes. Bien manger coûte cher. Le pain blanc, les biscuits et les petits gâteaux riches en gras trans et en sucre viennent beaucoup plus souvent "en spécial" que le pain complet. En outre, lorsqu'on a peu d'argent, on se risque moins à essayer de nouveaux aliments qui nous plairaient peut-être et viendraient varier notre alimentation. Alors, une personne économiquement démunie, même très motivée, éprouvera énormément de difficulté à se procurer l'ensemble des aliments nécessaires à une bonne santé. Ceci est ressorti avec beaucoup de clarté lors des entrevues effectuées au début du projet. La plupart des participantEs ont déjà manqué de sous pour la nourriture. Lors des déjeuners-causeries, nous leur demandions s'ils-elles mangeaient des fruits au déjeuner ou en collation. Plusieurs personnes présentes ont répondu : «*Oui, mais pas à la fin du mois.*»

¹ Kaszap, Margot, Littératie et Santé, Quels liens ? Conférence donnée lors de la journée "Partageons notre savoir" organisée par l'organisme "Collège Frontière" et tenue à l'Université Laval le 30 mars 2006.

Le projet que nous avons présenté en 2006 dans le cadre des Initiatives fédérales-provinciales conjointes en matière d'alphabétisation (IFPCA) se voulait un moyen de surmonter certains des obstacles que les personnes peu alphabétisées rencontrent sur le chemin de la prise en charge de leur santé. Nous avons choisi de travailler principalement au niveau de l'obésité et du diabète parce que ces problèmes touchent une grande partie de nos membres ou les toucheront dans un avenir prochain. Croyances parfois erronées et habitudes de vie, désinformation, manque d'accessibilité des informations pertinentes ainsi que pauvreté économique sont des obstacles qui se nourrissent les uns, les autres. Nous avons tenté de les surmonter dans le respect de la culture des personnes avec lesquelles nous travaillons et ce, tout en augmentant leurs compétences en lecture et en écriture grâce à du matériel significatif adapté aux besoins qu'elles ont exprimés et à leur niveau de connaissance. Il s'agissait de se redonner du pouvoir sur ces problèmes de santé graves qui diminuent grandement la qualité de vie des gens mal préparés pour y faire face.

Ce projet a été, d'abord et avant tout, une démarche d'éducation populaire permettant aux gens de remettre des choses en question et de se servir des connaissances des uns et des autres pour construire collectivement des solutions qui leur ressemblent et ainsi les amener à introduire des petits changements au quotidien, selon le désir et la capacité de chacunE. En d'autres mots, il ne s'agissait pas ici de proposer des régimes irréalistes, mais bien de supporter les gens dans l'introduction de nouvelles habitudes susceptibles d'être maintenues dans le temps.

Notre objectif général était le suivant : Élaborer une démarche d'éducation populaire et du matériel pédagogique permettant aux personnes peu alphabétisées de développer des moyens de surmonter certains des obstacles qui se dressent sur le chemin d'une plus grande prise en charge de leurs conditions de santé, particulièrement au niveau de l'obésité et du diabète.

Voici les objectifs particuliers que nous avons poursuivis :

1. Évaluer les habitudes alimentaires ainsi que les connaissances et croyances des participantEs au sujet de la nutrition, de l'obésité et du diabète afin de partir du vécu, des valeurs et des besoins des membres de La Marée des Mots pour l'élaboration de notre démarche.
2. Soutenir les participantEs dans l'identification de leurs besoins au niveau de la prise en charge et de l'amélioration de leur santé.
3. Alimenter une réflexion sur les procédés de l'industrie alimentaire et développer l'esprit critique face à la désinformation qu'elle pratique et à ses impacts sur la santé des gens.
4. Favoriser l'acquisition de nouvelles connaissances sur la santé, particulièrement au niveau de la nutrition, de l'obésité et du diabète, par la mise en

commun des compétences des participantEs et par le matériel pédagogique conçu à partir des thèmes qu'ils-elles auront choisis.

5. Supporter les participantEs au niveau du développement d'alternatives pour mieux s'alimenter, dans le respect de leur culture et dans le cadre de leurs capacités financières, par la mise en commun de leur savoir ainsi que par une meilleure connaissance de la nutrition et des ressources qui existent dans la communauté.
6. Diffuser notre démarche auprès des groupes d'alphabétisation populaire de notre réseau et des groupes communautaires de l'arrondissement de Beauport et ainsi, apporter une modeste contribution à l'amélioration des conditions de vie des personnes peu alphabétisées tout en se faisant mieux connaître dans notre milieu.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez le matériel pédagogique qui a été conçu et expérimenté tout au long de la démarche au gré des besoins des participantEs. Certains sujets demandant plus de travail que d'autres, les modules, qui regroupent le matériel sur une base thématique, sont d'inégale ampleur et n'ont pas tous le même degré de finition. Nous avons fait le choix de quand même les intégrer presque tous afin de fournir un portrait fidèle de la démarche poursuivie. D'ailleurs, ce document ne se veut pas un cahier d'exercices, encore moins une démarche exhaustive sur la question de la nutrition. C'est plutôt une présentation sans prétention de ce qu'on a réalisé comme travail et apprentissages pendant l'équivalent d'une année. Il pourra vous servir intégralement, en partie ou juste comme source d'inspiration pour la construction d'une toute autre démarche. C'est un document-maison que vous pourrez améliorer et embellir à votre guise. Nous aurions aimé y présenter les démarches poursuivies à chaque atelier, le contenu issu des discussions de groupe, les résultats atteints pour chacun des exercices ainsi que la manière dont nous les avons animés, mais malheureusement, nous n'avons pas suffisamment de ressources pour le faire.

Ce projet aurait pu durer plusieurs années tellement le sujet est vaste et les besoins des participantEs immenses. Nous avons établi la priorité des thèmes à partir des constats faits lors de nos cueillettes d'informations individuelles et collectives (voir module 1) et selon les attentes exprimées par les membres. Évidemment, nous avons tenté de faire de la santé et de la nutrition un sujet intéressant, amusant et surtout accessible.

Nous tenons à souligner que, dans les documents destinés aux participantEs, nous avons pris quelques libertés avec le «bon français» afin d'en faciliter la lecture.

Le comité santé-alimentation

Le projet était destiné à l'ensemble des membres de La Marée des Mots, mais les personnes les plus intéressées par la démarche se sont inscrites à un atelier hebdomadaire pendant lequel on a discuté, lu et écrit sur les thèmes choisis. Nous avons aussi cuisiné, dégusté, échangé des recettes, fait des visites et j'en passe. Ce groupe était également

chargé d'organiser des activités d'éducation populaire sur la santé et l'alimentation destinées à l'ensemble des membres de La Marée des Mots.

Dix personnes ont choisi de faire partie de ce comité, cinq femmes et cinq hommes de 38 à 66 ans. La plupart d'entre elles ont un surplus pondéral ainsi que des problèmes de santé liés à l'alimentation : diabète, cholestérol, hypertension, etc. Leurs buts en s'inscrivant aux ateliers santé-alimentation étaient d'en savoir plus sur la «bonne alimentation», de perdre du poids, de diminuer leur taux de diabète et de cholestérol, de goûter à des choses nouvelles, d'apprendre des recettes santé, etc.

Le taux de participation a été excellent tout au long de l'année. Nous croyons que c'est, en grande partie, parce que le choix des thèmes et des différentes activités a toujours été fait en groupe et parce que le projet a donné une place importante aux apprentissages concrets. Les activités de promotion de la santé destinées à l'ensemble des membres de La Marée des Mots ont, elles aussi, eu un grand succès. Vous en verrez un bel exemple en annexe au présent document, soit un Bingo sur les groupes alimentaires.

Grâce au projet, les participantEs ont acquis de nouvelles connaissances, découvert et apprécié de nouveaux aliments, mis en pratique certaines des choses que nous avons apprises en groupe. Il nous faut toutefois constater que les changements profonds au niveau des habitudes de vie ont été assez modestes pour la majorité d'entre eux-elles. Une fois de retour seules chez elles, les personnes n'ont pas toujours la motivation de cuisiner santé. C'est un travail de longue haleine. La Marée des Mots aura donc à poursuivre, par d'autres moyens, le travail sur la question de la nutrition avec ses membres en maintenant le cap sur la nécessité de briser l'isolement. Nous ne pouvons nous arrêter en si bon chemin. Pour l'année 2008-2009, nous avons l'intention d'offrir aux participantEs une activité de cuisine collective saisonnière (les ressources nous manquent pour l'offrir sur une base mensuelle) ainsi qu'un groupe d'achats de spéciaux de produits santé dans les épicerie. Les membres de La Marée des Mots sont très intéressés par ces suites au projet.

Les questions liées à la santé et à la nutrition sont au cœur de la qualité de vie des personnes peu alphabétisées. Exclues de plusieurs sources d'informations et surexposées à la désinformation pratiquée par l'industrie alimentaire, elles ont besoin des groupes d'alphabétisation ou d'autres organismes de leur milieu pour acquérir les connaissances nécessaires à une plus grande prise en charge de leur santé. C'est pourquoi nous espérons être nombreux à avoir cette préoccupation et le goût de travailler sur ces questions. Il serait intéressant de tenter de mettre en commun nos expertises et notre matériel. Pour ce faire, peut-être aurons-nous un jour l'occasion d'assister à une rencontre régionale, mais en attendant, nous pouvons quand même échanger du matériel entre groupes intéressés. Nous vous invitons donc à nous faire part des projets que vous développerez en lien avec la santé et la nutrition.

L'équipe de La Marée des Mots

Module 1 :

**La cueillette d'informations sur les connaissances
et les besoins des participantEs de La Marée des Mots
à propos de la santé et de la nutrition**

A- Les outils de cueillette d'informations

B- La communication des résultats aux participantEs

La cueillette d'informations sur les connaissances et les besoins des participantEs à propos de la santé et de la nutrition

A- Les outils de cueillette d'informations

Cette partie du module est destinée aux intervenantEs.

Objectifs :

1. Évaluer les habitudes alimentaires ainsi que les connaissances et croyances des participantEs au sujet de la nutrition, de l'obésité et du diabète afin de partir du vécu, des valeurs et des besoins des membres de La Marée des Mots pour l'élaboration de notre démarche.
2. Soutenir les participantEs dans l'identification de leurs besoins au niveau de la prise en charge et de l'amélioration de leur santé.

Afin de répondre à ces objectifs, nous avons choisi d'utiliser un moyen collectif qui a pris la forme de petits déjeuners «Parler pour parler» animés en utilisant la méthode de l'arbre à problèmes (voir pages suivantes), ainsi qu'un questionnaire individuel. Ces deux moyens complémentaires nous ont permis de constater le niveau de connaissances et les croyances des participantEs sur la santé et la nutrition. De plus, ceux-celles-ci ont pu identifier et exprimer leurs attentes face au projet.

Dans cette section du module, vous trouverez :

- la grille d'animation utilisée lors des petits déjeuners «Parler pour parler»,
- le questionnaire passé par l'ensemble des membres de La Marée des Mots dans le cadre d'une entrevue individuelle.

Bon travail !

Le petit déjeuner «Parler pour Parler»

Thème : Notre santé

Les participantEs sont invitéEs en groupe de 8 à 10 personnes pour discuter de ce qui les préoccupe par rapport à leur santé et de leurs attentes en lien avec le projet santé-alimentation. Les objectifs de cette activité sont de connaître la perception que les gens ont de leur santé, d'avoir accès à l'analyse qu'ils font de leurs problèmes de santé, de faire ressortir leurs attentes face au projet et, bien entendu, de mettre en évidence l'importance d'un bon petit déjeuner en profitant de l'occasion pour faire découvrir de nouveaux aliments.

Avant de commencer, on fixe des règles de base pour nos discussions :

- On laisse tout le monde prendre la parole.
- On respecte l'opinion de chacunE.
- On n'est pas là pour faire la morale aux autres.
- On respecte la confidentialité. Ce qui se dit dans le groupe reste dans le groupe.

Outil d'animation : l'arbre à problèmes

Cet outil est largement inspiré de l'approche REFLECT développée au Sénégal et présentée par Mor Diakhaté et Fatoumata Soly lors de la rencontre régionale du RGPAQ tenue à Québec en mai 2007.

Au mur, on retrouve le dessin d'un arbre géant dans lequel on inscrit nos réponses aux questions de la grille d'animation. Le tronc de l'arbre sert à inscrire les problèmes de santé vécus par les membres de La Marée des Mots. Dans les racines de l'arbre, on en écrit les causes. Dans ses branches, on résume les conséquences que ces problèmes ont sur nos vies et enfin, les fruits de l'arbre sont les solutions que l'on peut apporter. Nous avons choisi d'ajouter le ciel de l'arbre dans lequel on illustre ce qu'on considère comme l'état de santé idéal.

Grille d'animation

Le tronc de l'arbre : nos problèmes de santé

Dans le tronc, on écrit les problèmes de santé que les gens rencontrent souvent à La Marée des Mots.

1. Quelles sont vos forces au niveau de votre santé ?

2. Selon vous, quels sont les problèmes de santé que rencontrent fréquemment les personnes de La Marée des Mots et leurs proches ?
3. Est-ce que vous avez des problèmes de santé physique ? Si oui, lesquels ?
4. Est-ce que vous avez des problèmes au niveau de votre moral ? Est-ce que ça vous arrive de vous sentir plus ou moins bien dans votre peau ?

Les racines de l'arbre : les causes de nos problèmes de santé

Dans les racines, on identifie les causes des problèmes de santé que nous rencontrons. (Exemples : hérédité, trop de sucre dans les aliments, mauvaises habitudes, manque de volonté, manque de connaissances de base, désinformation, manque d'argent, solitude, déprime, etc.)

5. Selon vous, pourquoi les gens développent des problèmes de santé ?
6. Quelles sont les causes connues des maladies que nous avons inscrites dans le tronc de l'arbre ? (Les reprendre une à une)
7. Personnellement, pourquoi croyez-vous avoir développé tel ou tel problème de santé ?

Les branches de l'arbre : les conséquences de nos problèmes de santé

Dans les branches, on identifie les conséquences de nos problèmes de santé. (Exemples : fatigue, manque d'énergie, diminution de la qualité de vie, hyperglycémie, hypoglycémie, danger de devenir très malade, perte d'intérêt pour les activités de la vie quotidienne, etc.)

8. Comment vous sentez-vous de manière générale ?
9. Est-ce que la manière dont vous vous sentez a un lien avec votre santé ?
10. Quelles peuvent être les conséquences de tel et tel problème de santé sur notre vie quotidienne ? (Les reprendre un à un)
11. Jusqu'où peut aller tel ou tel problème de santé ?

Les fruits de l'arbre : nos solutions

Les fruits de l'arbre sont les solutions que l'on pourrait apporter à nos problèmes de santé. (Exemples : mieux se nourrir, avoir plus de sous, avoir plus de connaissances, faire des choses liées à la santé et à l'alimentation en groupe, etc.)

12. Qu'est-ce que ça prendrait pour améliorer votre santé, pour vous sentir mieux ?
13. Qu'est-ce qu'on peut faire personnellement ?
14. Qu'est-ce qu'on peut faire en groupe à La Marée des Mots ?
15. En quoi le projet santé-alimentation peut vous aider ? Quelles sont les activités qui pourraient vous aider à atteindre nos buts ? De quelles connaissances avez-vous besoin pour être plus en santé ?

Le ciel de l'arbre : l'état idéal

Le ciel de l'arbre sert à illustrer l'état parfait de bien-être à l'aide d'une image que chaque participantE choisit dans les revues mises à sa disposition (photo-langage)

16. Comment avez-vous le goût de vous sentir dans votre corps et dans votre tête ? Choisissez dans les revues une image qui représente votre bien-être.

Alimentation et santé

Questionnaire pour l'entrevue individuelle²

Thème 1 : L'épicerie

1. D'habitude, qu'est-ce que tu achètes à l'épicerie ? (En commençant par le plus important)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Est-ce que tu achètes des aliments préparés d'avance comme des mélanges de riz ou de nouilles, des pizzas, des repas congelés, etc.?

jamais ___ rarement ___ souvent ___ toujours ___

Peux-tu me donner quelques exemples ?

3. Avant d'aller faire le marché, vérifies-tu les spéciaux avec le publisac ou d'une autre façon ?

jamais ___ rarement ___ souvent ___ toujours ___

4. Est-ce que tu utilises les coupons rabais ?

jamais ___ rarement ___ souvent ___ toujours ___

² Merci à Atout-Lire qui nous a permis de nous inspirer d'un questionnaire fait par Renée Raymond dans le cadre d'un projet sur l'alimentation réalisé par le groupe dans les années 1990.

Thème 2 : Les habitudes alimentaires

5. Essaie de te rappeler tout ce que tu as mangé hier.

Déjeuner : _____

Dîner : _____

Souper : _____

Collations : _____

Breuvages : _____

6. Est-ce que c'est le genre d'aliments que tu manges généralement ?

7. D'habitude, prends-tu ...

- a) un déjeuner ? _____
- b) une collation l'avant-midi ? _____
- c) un dîner ? _____
- d) une collation l'après-midi ? _____
- e) un souper ? _____
- f) une collation en soirée ? _____

8. Qu'est-ce que tu manges généralement comme collation ?

9. D'habitude, est-ce que tu manges...

a) seule ou en compagnie ? _____

b) en écoutant la télévision ? _____

c) en prenant le temps de mastiquer ta
nourriture ou à la course ? _____

10. Quel est ton mets favori ?

11. Aimes-tu goûter à des choses nouvelles ?

12. Manges-tu à l'extérieur de chez toi parfois ? Si oui, où et à quelle fréquence ?

13. Qu'est-ce que tu aimes quand tu manges à l'extérieur ? (Impression de te gâter, manger des choses différentes, manger entouré de monde, c'est plus rapide, etc.)

Thème 3 : La cuisine

14. Pré pares-tu tes repas toi-même ?

15. Comment ça va quand tu veux cuisiner ?

16. Il y a des choses importantes à penser quand on prépare un repas. Qu'est-ce que c'est pour toi ?

17. Pendant la dernière année, est-ce que ça t'est arrivé d'avoir faim parce qu'il n'y avait plus d'argent pour la nourriture ?

18. Selon toi, comment on peut faire pour mieux manger quand on a un petit budget ? Quels sont tes trucs ?

19. Connais-tu des organismes qui donnent un coup de main aux gens à faibles revenus et qui leur permettent de se regrouper pour mieux se nourrir ?

Thème 4 : Les problèmes de santé et leurs causes

20. Est-ce que tu as des problèmes avec ta santé ? Si oui, lesquels ?

21. Est-ce que tu connais les causes de ce ou ces problèmes de santé ?

22. Est-ce que tes problèmes de santé ont des conséquences dans ta vie de tous les jours ?

23. Est-ce que tu sais quoi faire pour améliorer ta santé ?

24. Est-ce que tu as beaucoup d'énergie, d'entrain dans la vie ? Comment expliques-tu ça?

25. T'endors-tu facilement ? (En dedans d'une demi-heure)

26. D'habitude, te lèves-tu en forme, endormiE ou fatiguéE ?

27. Te sens-tu stresséE ?

28. Qu'est-ce qui te stresse dans la vie ?

29. Est-ce que tu te sens souvent seulE ?

30. Trouves-tu qu'il se passe des choses intéressantes dans ta vie ?

Thème 5 : Les connaissances au niveau de la nutrition

31. Est-ce que tu connais les groupes alimentaires ? Nomme-les moi.

32. De quel groupe font partie les aliments suivants ?

- a) les pâtes alimentaires : _____
- b) le brocoli : _____
- c) les pommes : _____
- d) le saumon : _____
- e) le fromage : _____

33. Selon toi,

- a) combien faut-il manger de portions de fruits et de légumes par jour ? _____
- b) combien faut-il manger de portions de produits céréaliers (pain, pâtes, etc.) à chaque jour ? _____
- c) c'est quoi les protéines ? Dans quels aliments les retrouve-t-on ?

- d) quel est le meilleur breuvage pour la santé ?

34. Peux-tu nommer 3 choses qu'on devrait manger le moins possible ?

35. Compose un repas complet.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

36. Vrai ou faux ?

- a) La liqueur diète est bonne pour la santé. _____
- b) Il y a un lien entre l'alimentation et la santé. _____
- c) La santé, c'est seulement dans la tête. _____
- d) Le diabète est une maladie grave. _____
- e) On peut améliorer notre taux de sucre en mangeant des aliments bons pour la santé.

- f) Manger des aliments gras et sucrés peut causer beaucoup de maladie. _____
- g) En Amérique du Nord, il y a de plus en plus de problèmes d'obésité. _____

Thème 6 : Autres habitudes de vie

37. Fumes-tu ? Si oui, combien de cigarettes par jour fumes-tu ?

38. Bois-tu du café ? Si oui, combien bois-tu de tasses de café par jour et combien de sucre y mets-tu ?

39. Est-ce que tu bois de la liqueur ? Si oui, combien en bois-tu par semaine ?

40. Est-ce que tu bois de l'alcool ? Si oui, combien bois-tu de consommations par semaine ?

41. Fais-tu de l'exercice physique ? Si oui, quelle sorte d'exercice physique fais-tu ?

Thème 7 : Les attentes face au projet

42. Qu'est-ce qui t'empêche d'améliorer ta santé ? Quels sont les obstacles que tu rencontres ?

43. Y a-t-il des choses que tu aimerais qu'on travaille particulièrement dans le cadre du projet ? (Des trucs que tu aimerais apprendre, des activités que tu aimerais qu'on fasse en atelier ou en grand groupe, ...)

44. Penses-tu que La Marée des Mots devrait organiser quelque chose pour les personnes qui veulent faire plus d'exercice? Si oui, quelles activités ?

45. Est-ce que tu as le goût de te lancer un défi personnel pour améliorer ta santé, ton énergie et/ou ton alimentation cette année dans le cadre du projet ?

Informations générales sur le-la répondantE

Nom : _____

Âge : _____

Sexe : _____

Scolarité : _____

Moment d'arrivée à La Marée des Mots : _____

Situation familiale : _____

Sources de revenus : _____

La cueillette d'informations sur les connaissances et les besoins des participantEs à propos de la santé et de la nutrition

B- La communication des résultats de la cueillette d'informations aux participantEs

Objectifs :

1. Rendre compte des résultats des deux étapes de cueillette d'informations.
2. Décider démocratiquement de notre manière de procéder et de nos thèmes dans le cadre du projet.

Il était impératif que les participantEs soient vraiment partie prenante d'un tel projet. La communication des résultats des étapes de cueillette d'informations leur a permis de faire des choix éclairés dans la détermination de thèmes qui allaient répondre aux besoins de l'ensemble des membres de La Marée des Mots. Elle les a aussi amenéEs à constater qu'ils-elles ne sont pas les seulEs à avoir des problèmes de santé et que la recherche de solutions peut se faire collectivement.

Dans cette section du module, vous trouverez :

- un texte destiné à permettre aux participantEs de s'appropriier les informations recueillies lors des déjeuners-causeries et des entrevues individuelles (questionnaire),
- un exercice «Vérité ou mensonge» sur ce texte.

Bon travail !

La santé et l'alimentation des personnes de La Marée des Mots

Au printemps 2007, vous avez été invitéEs à discuter de votre santé et du projet santé-alimentation. Ces discussions ont eu lieu pendant des déjeuners-causeries. On y goûtait des aliments santé. Pour nos discussions, on a utilisé l'arbre à problèmes. L'arbre à problèmes est une idée qui vient d'un groupe d'alpha du Sénégal. Pendant les déjeuners-causeries, on a appris beaucoup de choses sur notre santé, nos besoins et nos buts.

Pour encore mieux connaître vos besoins, j'ai fait passer un questionnaire à tout le monde lors d'une entrevue individuelle. Il y avait des questions sur la santé, les habitudes de vie, l'épicerie et la popote. 16 personnes ont accepté d'y répondre.

Toutes ces rencontres ont été très intéressantes pour moi. Elles me permettent de mieux connaître les besoins des membres de La Marée des Mots.

Voulez-vous en savoir un peu plus long ?

Voici les choses que j'ai remarquées :

Les membres de La Marée des Mots sont, en général, des personnes positives qui se prennent en main.

Ils ont le goût d'améliorer leur alimentation et d'apprendre des choses nouvelles.

Plusieurs personnes ont déjà des connaissances qu'elles peuvent partager.

La majorité des membres de La Marée des Mots ont des problèmes de santé comme l'embonpoint et l'obésité, le diabète, un haut taux de cholestérol et l'hypertension. Ce sont tous des problèmes liés à l'alimentation.

Plusieurs personnes ont dit qu'elles n'avaient pas toujours la motivation de cuisiner, car elles vivent seules.

Quelques chiffres intéressants :

Des bonnes nouvelles :

- ☺ Les membres de La Marée des Mots ont déjà des bonnes habitudes au niveau de la cigarette et de la boisson. C'est un bon départ pour rester en santé. Sur les 16 personnes qui ont accepté de répondre au questionnaire, seulement 2 fument régulièrement. 2 autres fument de temps en temps. Aucune personne ne prend de la boisson en grande quantité.
- ☺ Seulement une personne a dit ne pas déjeuner le matin. Une autre a dit qu'elle ne déjeunait pas quand elle partait trop tôt. Ça veut dire que la grande majorité des membres de La Marée des Mots a déjà la bonne habitude de déjeuner le matin : 14/16, c'est excellent !
- ☺ 10 personnes sur 16 mangent du pain brun, alors que 6 préfèrent le pain blanc.
- ☺ 12 personnes sur 16 achètent très rarement des repas déjà préparés ou même jamais, alors que 4 autres disent en acheter souvent.
- ☺ 9 personnes sur 16 regardent les spéciaux avant d'aller faire leur épicerie.

- ☺ 12 personnes sur 16 pensent qu'il y a un lien entre la santé et l'alimentation.

Des choses à travailler davantage :

- ☹ Sur 16 personnes, seulement 3 avaient mangé 2 portions de légumes dans leur journée. Beaucoup de gens avaient seulement mangé des patates comme légume.
- ☹ La majorité des gens n'avait pas assez mangé de fruits dans la journée.
- ☹ 8 personnes sur 16 boivent de la liqueur d'une manière régulière.
- ☹ La majorité des gens ne connaît pas les conseils du Guide alimentaire canadien.
- ☹ 6 personnes disent que ça leur arrive de manquer de nourriture à la fin du mois. 2 disent qu'elles essaient de s'arranger, 2 autres qu'elles reçoivent de l'aide. Ça fait beaucoup de monde qui arrive juste. C'est une chose sur laquelle il nous faudra travailler beaucoup.

Les buts des membres de La Marée des Mots

Voici la liste des défis que des participants et participantes de La Marée des Mots ont exprimé pendant la rencontre individuelle :

- ♥ Améliorer sa santé de manière générale
- ♥ Boire plus d'eau



- ♥ Boire moins de café
- ♥ Boire moins de liqueur
- ♥ Perdre du poids



- ♥ Manger moins de sucrage
- ♥ Manger moins gras
- ♥ Diminuer le taux de sucre et de gras dans le sang
- ♥ Faire de l'exercice



- ♥ Manger plus de fruits et de légumes



- ♥ Cuisiner plus à la maison



- ♥ Cuisiner santé
- ♥ Apprendre à rapetisser les portions
- ♥ Manger plus santé
- ♥ Continuer à faire attention à soi
- ♥ Ne pas recommencer à boire de la liqueur

Le grand thème de la nutrition

D'après ce que j'ai pu voir et d'après vos souhaits, je suggère qu'on travaille sur les points suivants dans nos modules portant sur la nutrition :

- 🔊 Le Guide alimentaire canadien
- 🔊 Les légumes et les fruits
- 🔊 Les légumineuses
- 🔊 Les petits déjeuners
- 🔊 L'importance de l'eau pour le corps humain
- 🔊 Attention aux plats préparés

Nos autres thèmes

Pour nos autres thèmes, on garderait ceux qui étaient prévus :

- L'industrie alimentaire et la publicité
- La lecture des étiquettes
- Comment mieux manger avec un petit budget ?

Est-ce que ça vous convient toujours ?

La santé et l'alimentation des personnes de La Marée des Mots

Vérité ou mensonge ?

1. Les gens de La Marée des Mots sont en général des personnes positives qui se prennent en main.

2. Les gens de La Marée des Mots ont déjà des mauvaises habitudes au niveau de la cigarette. Sur 16 personnes, il y en a 12 qui fument régulièrement.

3. À La Marée des Mots, on n'a pas de gros problème avec la boisson.

4. 10 personnes sur 16 mangent du pain brun. 6 préfèrent le pain blanc.

5. 9 personnes sur 16 regardent les spéciaux avant d'aller faire leur épicerie.

6. 12 personnes sur 16 pensent qu'il n'y a pas de lien entre les problèmes de santé et l'alimentation.

7. Sur 16 personnes, seulement 3 avaient mangé 2 portions de légumes dans leur journée.

8. La majorité des gens avait mangé trop de fruits dans la journée.

9. 16 personnes sur 16 boivent de la liqueur d'une manière régulière.

10. La majorité des gens connaît très bien le Guide alimentaire canadien.

11. Plusieurs personnes manquent parfois de nourriture à la fin du mois. C'est une chose sur laquelle il nous faudra travailler beaucoup.

Souligne les 3 folies que Sylvie a ajoutées dans les buts des membres de La Marée des Mots.

- ♥ Améliorer sa santé de manière générale
- ♥ Boire plus d'eau
- ♥ Boire moins de café
- ♥ Boire moins de liqueur
- ♥ Perdre du poids
- ♥ Manger moins de sucrage et moins gras
- ♥ Diminuer le taux de sucre et de gras dans le sang
- ♥ Boire plus de bière
- ♥ Faire de l'exercice
- ♥ Devenir mannequin
- ♥ Manger plus de fruits et de légumes
- ♥ Cuisiner santé
- ♥ Apprendre à rapetisser les portions
- ♥ Courir le marathon de Montréal

Module 2 :

La nutrition et le Guide alimentaire canadien

La nutrition et le Guide alimentaire canadien

Objectifs :

1. Prendre conscience des points forts et des points à améliorer dans notre alimentation.
2. S'approprier les règles de base au niveau de la nutrition.
3. Se familiariser avec le Guide alimentaire canadien afin qu'il devienne un outil significatif pour les participantEs.
4. Réfléchir sur la difficulté d'appliquer nos connaissances dans notre vie quotidienne et trouver des moyens pour y arriver.

Dans ce module, vous trouverez :

- un texte sur les 4 groupes alimentaires accompagné de questions de compréhension,
- un exercice de classement d'aliments dans les différents groupes, ainsi que d'autres exercices visant à se familiariser avec le Guide alimentaire canadien,
- les outils qui nous ont servi à construire des cartes de Bingo sur les groupes alimentaires,
- un résumé de règles de base au niveau de la nutrition, accompagné d'une autre version dans laquelle les participantEs ont à chercher les erreurs qui y ont été glissées,
- un résumé d'une discussion qu'on a faite en groupe au sujet de la nutrition, de nos habitudes de vie et de la difficulté à transformer ces dernières,
- un jeu de Bingo sur les groupes alimentaires comprenant 25 cartes complètes. Elles sont gravées sur le disque annexé au présent document (voir annexe 2). Vous n'aurez qu'à les imprimer pour jouer.

Bon travail !

Le Guide alimentaire canadien

Pour nous aider à mieux nous nourrir, Santé Canada a construit le Guide alimentaire canadien. Ses conseils permettent à la population de conserver ou d'améliorer sa santé. En voici une petite présentation.

Les aliments y sont divisés en 4 groupes.



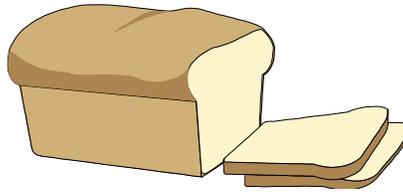
Les légumes et les fruits



«Une pomme par jour éloigne le médecin» dit-on souvent. Ce dicton est loin d'être faux. Le Guide alimentaire recommande aux adultes de manger de 7 à 10 portions de légumes et de fruits par jour. Par exemple, ½ tasse de brocoli ou de carottes, une pomme ou une orange sont ce que le Guide alimentaire considère comme des portions.

Les aliments de ce groupe contiennent beaucoup de vitamines, de sels minéraux et de fibres. Légumes et fruits sont donc essentiels pour se maintenir en santé. Malheureusement, beaucoup de personnes ne mangent pas assez de légumes et de fruits. L'autre problème qu'on rencontre est le manque de variété. Les patates et les carottes ne sont pas les seuls légumes disponibles à notre supermarché. Pas plus que les pommes ne sont les seuls fruits.

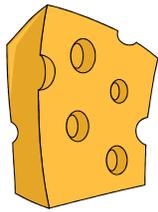
Nous allons revenir plus en détails sur ce groupe alimentaire pendant le projet, car suite à nos rencontres, nous avons constaté que c'est un besoin pour les membres de La Marée des Mots. Comme dans la population en général, on est loin d'en manger assez.



Les produits céréaliers

Le pain et les céréales sont une excellente source de fibres et de vitamine B. Le Guide alimentaire canadien nous recommande d'en manger de 6 à 8 portions par jour.

Mais, ATTENTION, il faut choisir des aliments faits à partir de grains entiers comme du pain ou des pâtes de blé entier, du gruau, etc. Il faut aussi choisir des produits qui contiennent peu de gras, de sucre et de sel. Une tranche de pain, $\frac{1}{2}$ tasse de spaghetti ou de riz sont quelques exemples de portions du Guide alimentaire.



Le lait et substituts

Dans ce groupe, on retrouve les aliments dont le principal ingrédient est le lait, comme le fromage et le yogourt. On trouve aussi les boissons de soya enrichies. Ces aliments contiennent, entre autres, du calcium et de la vitamine D qui sont des éléments essentiels pour garder nos os en santé.

Les produits laitiers sont aussi une bonne source de protéines. Les adultes doivent en consommer deux à trois fois par jour. Une tasse de lait, $\frac{3}{4}$ de tasse de yogourt sont des exemples de portions. On doit choisir des produits laitiers qui sont le moins gras possible. Dans le cas du lait, il est préférable d'acheter du 1% ou du 2%.



Les viandes et substituts

Les aliments de ce groupe contiennent beaucoup de protéines animales ou végétales. Les protéines sont très importantes pour la santé et la croissance des cellules de notre corps. On retrouve dans ce groupe toutes les viandes : bœuf, veau, porc, agneau, etc. Il y a également d'autres aliments aussi riches en protéines, mais moins gras que la viande : la volaille, le poisson. Les œufs et le fromage sont aussi de bonnes sources de protéines.

Il n'y a pas que les animaux qui nous fournissent des protéines. Les légumineuses en sont aussi une excellente source. Fèves rouges ou blanches, lentilles, pois chiches, tofu, etc. sont des aliments vraiment délicieux qui nous apportent une valeur nutritive inestimable. Nous allons revenir sur ce sujet pendant le projet, car les légumineuses sont des aliments méconnus que nous devons découvrir pour notre santé et notre palais, mais aussi pour notre portefeuille.

En Amérique du Nord, on a tendance à manger de trop grandes quantités de viande. Dans le Guide alimentaire, on dit de manger 2 à 3 portions de viandes et de substituts par jour. On suggère de manger des légumineuses régulièrement et du poisson au moins 2 fois par semaine. Pour la viande, on doit la choisir maigre et ne pas en manger de trop grandes quantités. Voici quelques exemples de portions de viandes et de substituts : 2 onces et $\frac{1}{2}$ ou $\frac{1}{2}$ tasse de viande ou de poisson, $\frac{3}{4}$ de tasse de légumineuses, 2 œufs, etc.

N'oubliez pas de garder votre Guide alimentaire à la portée de vos yeux et de le consulter régulièrement pour vous donner le goût et les moyens de faire attention à vous !

Le Guide alimentaire canadien



Réponds aux questions suivantes.

1. Vrai ou faux ?

Un petit sac de chips correspond à une portion de légumes selon le Guide alimentaire canadien.

2. Vrai ou faux ?

Dans la société québécoise, la plupart des gens mangent suffisamment de légumes et de fruits dans une journée.

3. Complète la phrase.

Les femmes de 19 à 50 ans doivent manger

- a) 7 à 10 portions de légumes et de fruits par jour.
- b) 5 à 6 portions de légumes et de fruits par jour.
- c) 7 à 8 portions de légumes et de fruits par semaine.
- d) 7 à 8 portions de légumes et de fruits par jour.

4. Parmi ces aliments, choisis ceux qui sont une excellente source de fibres alimentaires :

- a) un bol de gruau
- b) un croissant fait de farine blanche
- c) une rôtie de blé entier
- d) un sandwich aux tomates fait avec du pain blanc
- e) des spaghettis Catelli au blé entier

5. Vrai ou faux ?
Il faut éviter de manger du riz, car ça fait engraisser.

6. Vrai ou faux ?
Une tasse de nouilles de blé entier équivaut à une portion de produits céréaliers.

7. Complète la phrase.
Le lait est
- a) un aliment inutile pour les adultes.
 - b) un aliment très important pour garder nos os en bonne santé.
 - c) un aliment qu'on peut consommer en quantité illimitée.
8. Vrai ou faux ?
Il est préférable de choisir le lait qui contient 3,25 % de matières grasses, car on y trouve plus de calcium.

9. Dans ces aliments, souligne ceux qui sont des bons choix de portions de produits laitiers :
- a) une tasse de lait à 1 % de matières grasses
 - b) $\frac{3}{4}$ de tasse de yogourt sans sucre ajouté
 - c) $\frac{1}{4}$ d'une brique de cheddar à 33 % de matières grasses
 - d) 1 once et $\frac{1}{2}$ de fromage régulier ou allégé
10. Complète la phrase.
Il faut manger des aliments contenant des protéines
- a) à tous les repas.
 - b) le moins souvent possible.
 - c) 2 à 3 fois par jour.

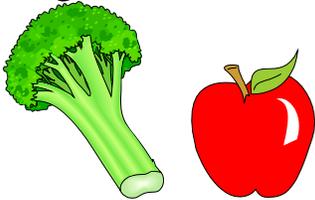
11. Vrai ou faux ?
C'est dangereux de ne pas manger de viande rouge.

12. Complète la phrase.
En Amérique du Nord, on mange
- a) peu de viande.
 - b) trop de viande rouge.
 - c) trop de poisson.
13. Complète la phrase.
À part la viande, d'autres aliments contiennent beaucoup de protéines comme
- a) le fromage, les œufs et le brocoli.
 - b) les légumineuses, le poisson et les noix.
 - c) le poisson, les patates et le navet.
14. Dans les aliments qui suivent, choisis ceux qui sont les meilleures sources de protéines pour la santé :
- a) une cuisse de poulet sans la peau
 - b) un steak
 - c) 2 saucisses à hot dog
 - d) $\frac{3}{4}$ de tasse de lentilles
 - e) 2 œufs
 - f) un filet de saumon
 - g) une petite boîte de thon
 - h) 2 cuillères à table de beurre d'arachides
 - i) 2 tranches de saucisson

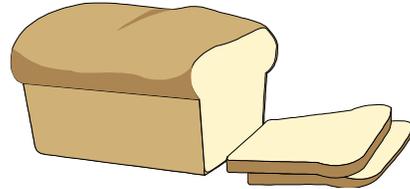
En équipe de 2, classe les aliments de la page suivante dans le bon groupe alimentaire.

Les groupes alimentaires

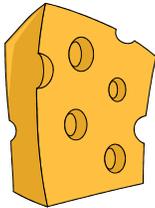
Légumes et fruits



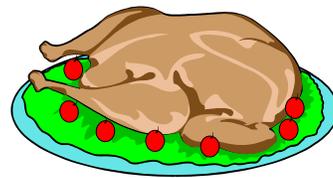
Produits céréaliers



Lait et substituts



Viandes et substituts



Autres aliments



spaghetti de blé entier

café

carotte

soupe aux légumes

poulet

crème glacée

pain brun

yogourt

fèves rouges

lait 1%

fromage cheddar

chocolat

framboises

fromage cottage

lait 2%

tofu

saumon

riz

chips

jus de tomate

pomme

gruau

bœuf

vin rouge

soupe aux lentilles

nouilles

biscuits

pamplemousse

gâteau au caramel

pain pita

**Pour chaque groupe alimentaire,
écris tes aliments préférés.**



Légumes et fruits

Produits céréaliers

Lait et substituts

Viandes et substituts

Autres aliments

Le Guide alimentaire et moi

1. Ton menu

Pour chacun des repas, écris les aliments que tu as mangés hier.

au déjeuner

au dîner

au souper

en collation

2. Analyse de ton menu

En équipe, répondez par oui ou non aux questions suivantes pour chacunE d'entre vous.

Est-ce qu'on retrouve dans ce menu :

- a) de 7 à 10 portions de légumes et de fruits : _____
- b) de 6 à 8 portions de produits céréaliers : _____
- c) de 2 à 3 portions de lait et substituts : _____
- d) de 2 à 3 portions de viandes et substituts : _____



3. Amélioration de ton menu

Pour chaque personne de l'équipe, quelles sont les choses à améliorer pour se rapprocher du Guide alimentaire canadien ?

Les groupes alimentaires

Associe les mots de la colonne de droite à ceux de la colonne de gauche en les reliant par une flèche.



Les légumes et les fruits

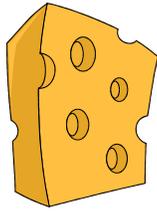


- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. légumes | aux légumes |
| 2. soupe | rouge |
| 3. pamplemousse | pilés |
| 4. légumes | vert |
| 5. pomme | congelés |
| 6. poivron | rose |

Les produits céréaliers

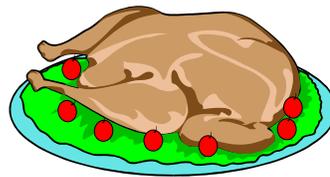


- | | |
|-------------|---------------|
| 1. riz | de blé entier |
| 2. pâtes | chinois |
| 3. bol de | aux bleuets |
| 4. muffin | B |
| 5. pain | gruau |
| 6. vitamine | de blé entier |



Le lait et substituts

- | | |
|------------|------------|
| 1. lait | blanc |
| 2. fromage | aux fruits |
| 3. yogourt | 1% |
| 4. yogourt | nature |



Les viandes et substituts

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. viande | de poisson |
| 2. filet | à la coque |
| 3. œuf | de poulet |
| 4. beurre | rouge |
| 5. noix | rouges |
| 6. pois | d'arachides |
| 7. fèves | d'acajou |
| 8. cuisse | chiches |

Notre Bingo sur les groupes alimentaires

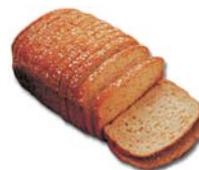
Première étape

Pour chaque groupe alimentaire, trouvons 15 aliments avec lesquels on pourra construire nos propres cartes de Bingo.

Légumes et fruits



Produits céréaliers



Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
				

Un rappel et quelques petits conseils

Bien se nourrir, c'est choisir à chaque jour des aliments des 4 groupes alimentaires :

- ☺ 7 à 10 portions de légumes et de fruits
- ☺ 6 à 8 portions de produits céréaliers
- ☺ 2 à 3 portions de lait et substituts
- ☺ 2 à 3 portions de viandes et substituts



Il est très important :

- ♥ d'avoir une alimentation simple, variée et à notre goût;
- ♥ de prendre un bon petit déjeuner, un bon dîner et un souper plus léger, surtout si on se couche tôt;
- ♥ d'éviter de consommer des aliments très gras ou très sucrés comme du gâteau, des chips, des patates frites, etc.; ceux-ci contiennent beaucoup de calories et n'ont pas une grande valeur nutritive;
- ♥ de manger des légumes et fruits frais (ou congelés) le plus souvent possible plutôt qu'en conserve;
- ♥ de manger des légumes et des fruits crus;
- ♥ de manger des céréales à grains entiers;
- ♥ de cuisiner nos repas nous-mêmes au lieu d'acheter des mets préparés qui sont plus chers et souvent moins nutritifs;
- ♥ d'éviter d'ajouter trop de gras, de sel et de sucre quand on fait cuire nos aliments;
- ♥ de boire beaucoup d'eau (6 à 8 verres par jour);
- ♥ de bouger le plus possible.



**Dans cette version du texte, il y a 8 petites erreurs.
Lis attentivement et souligne-les.**

Un rappel et quelques petits conseils

**Bien se nourrir, c'est choisir à chaque mois des aliments des
4 groupes alimentaires :**

- ☺ 7 à 10 portions de légumes et de fruits
- ☺ 6 à 8 portions de produits pétroliers
- ☺ 2 à 3 portions de lait et desserts
- ☺ 2 à 3 portions de viandes et substituts



Il est très important :

- ♥ d'avoir une alimentation simple, grasse et à notre goût;
- ♥ de prendre un bon petit déjeuner, un bon dîner et un souper plus lourd surtout si on se couche tôt;
- ♥ d'éviter de consommer des aliments très gras ou très sucrés comme du gâteau, des chips, des patates frites, etc.; ceux-ci contiennent beaucoup de calories et n'ont pas une grande valeur nutritive;
- ♥ de manger des légumes et fruits frais (ou congelés) le plus souvent possible plutôt qu'en conserve;
- ♥ de manger des légumes et des viandes crus;
- ♥ de manger des céréales à grains entiers;
- ♥ de cuisiner nos repas nous-mêmes au lieu d'acheter des mets préparés qui sont plus chers et souvent moins nutritifs;
- ♥ d'éviter d'ajouter trop de gras, de sel et de sucre quand on fait cuire nos aliments;
- ♥ de boire beaucoup de vin (6 à 8 verres par jour);
- ♥ de bouger le moins possible.

2^e déjeuner «Parler pour parler» sur la nutrition

Résumé de notre discussion

Depuis le début du projet, on a travaillé sur plusieurs aspects de la nutrition. Qu'est-ce que vous avez retenu ? Quels sont les thèmes qui vous ont le plus frappés ?

On a travaillé sur les groupes alimentaires :

- ♥ les produits céréaliers,
- ♥ les produits laitiers,
- ♥ les viandes et les légumineuses,
- ♥ les légumes et les fruits.

On a travaillé aussi sur l'importance

- 👍 de prendre un bon déjeuner,
- 👍 de boire beaucoup d'eau et d'éviter les breuvages sucrés,
- 👍 d'utiliser les soupes pour manger plus de légumes et de légumineuses.

On a cuisiné des choses nouvelles et on a organisé des dégustations de nourriture santé.

On a parlé beaucoup

- 💣 de faire attention aux aliments gras comme les chips, la viande grasse, la panure, etc.,

- du danger que représentent les aliments sucrés pour notre santé (gâteau, liqueur, chocolat, etc.)

Maintenant, on sait bien des choses sur la nutrition et sur la nécessité de bouger. On a même appris de nouvelles recettes simples et économiques. Selon vous, qu'est-ce qui fait que c'est si difficile de faire attention à soi, même quand on sait tout cela ?

Voici ce que vous avez dit :

- Les habitudes, c'est difficile à changer.
- C'est une question de goût. Il faut manger des choses qui nous font plaisir. On continue donc de manger les choses auxquelles on est habitué.
- On ne se donne pas toujours la peine de goûter des choses nouvelles.
- L'ignorance.
- Le prix des aliments (exemple : le pain blanc coûte moins cher que le pain brun).
- On n'a pas toujours le goût de cuisiner, surtout quand on vit seul.
- Le manque de motivation. L'isolement, ça n'aide pas à se motiver.
- La déprime. Quand on ne se sent pas bien, on a moins le goût de faire attention à soi.
- Le manque d'énergie.
- La publicité nous fait toujours penser à manger des cochonneries.

Arrêter de mal manger, c'est aussi dur qu'arrêter de fumer. La malbouffe, c'est comme une drogue.

Défi Santé 5/30

Beaucoup de gens vivent les mêmes difficultés que nous au niveau de l'amélioration de leur santé. C'est pourquoi le Défi 5/30 a été mis sur pied. C'est une façon de se motiver les unEs, les autres et de prendre de bonnes habitudes à notre rythme.

Même si vous n'êtes pas inscritEs, vous pouvez en profiter pour faire plus attention à vous pendant les 6 semaines du Défi. Qui sait, peut-être y prendrez-vous goût !

Bonne chance à tous et à toutes !



Fiche d'évaluation de notre thème



La nutrition et le Guide alimentaire canadien

1. Est-ce que tu as trouvé ce thème intéressant ?



2. Qu'est-ce qui t'a le plus intéresséE ?

3. Est-ce que tu as appris des choses nouvelles ?



4. Les exercices qu'on a faits pendant ce thème étaient

- a) trop faciles.
- b) trop difficiles.
- c) juste corrects.

5. Quels sont les exercices que tu as préférés ?

6. Est-ce que tu aurais le goût de poursuivre le travail sur ce thème ?

Oui

Non

Ça ne me dérange pas.

7. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour améliorer le travail sur ce thème ?

8. Est-ce que tu penses que ce thème peut t'aider dans l'amélioration de ta santé ?

Oui

Non

Je ne sais pas.

9. Donne une note sur 10 pour l'ensemble du thème.

____/10

10. As-tu d'autres commentaires à faire ?



Module 3 :

Des aliments à approfondir

A- Les légumes

B- Les légumineuses

Des aliments à approfondir

A- Les légumes

Dans le groupe alimentaire «légumes et fruits», nous avons surtout insisté sur les légumes, car la consommation de fruits n'était pas un problème pour la majorité des participantEs. Celle des légumes, par contre, était dangereusement limitée. Sur les fruits, vous ne trouverez donc qu'un court texte sur les pommes accompagné d'un exercice «Vrai ou faux» à la fin du présent module.

Objectifs :

1. Prendre conscience de l'importance de consommer des légumes et des fruits de manière régulière.
2. Développer le plaisir de consommer des légumes de manière régulière.
3. Promouvoir les légumes par un moyen simple, économique et faisant déjà partie de la culture des participantEs : les soupes.

Dans ce module, vous trouverez :

- une grille d'animation sur les légumes et les soupes,
- un texte sur les légumes, leur valeur nutritive, le nombre de portions, des manières de les apprêter,
- deux versions d'un exercice de compréhension sur ce texte : la première avec des choix de réponse (groupe intermédiaire) et une autre, sans choix de réponse pour les plus avancéEs,
- un «Vrai ou faux» sur le texte,
- deux versions d'un exercice visant à compléter des expressions populaires contenant le nom d'un légume : la première avec des choix de réponse et la deuxième, sans choix,
- un exercice «Trouver l'intrus» dans des séries de légumes,

- des exercices visant le développement d'habitudes saines et économiques au niveau de la consommation de légumes, notamment la fabrication de soupes avec des restes,
- un quiz sur les légumes qui peut se faire par écrit avec ou sans choix de réponse, mais qui est plus amusant si fait oralement, en guise de révision du module par exemple,
- un texte sur les pommes,
- un «Vrai ou faux» sur ce texte.

En annexe, vous trouverez des recettes de soupes saines et économiques que nous avons expérimentées pendant le thème des légumes et celui des légumineuses ainsi qu'une fiche d'évaluation des recettes. (Voir annexe 1)

Bon travail !

Quelques questions pour animer une discussion sur les légumes

1. Avez-vous l'impression de manger assez de légumes dans une journée ?
2. Quelle est la recommandation du Guide alimentaire canadien au niveau des légumes et des fruits ?
3. Est-ce que c'est un plaisir ou un sacrifice pour vous de manger des légumes ?
4. Quels sont vos légumes préférés ?
5. Quels sont les légumes que vous mangez le plus souvent ?
6. À l'épicerie, pourquoi choisissez-vous tel légume plutôt que tel autre ?
7. De quelle manière préparez-vous vos légumes ?
8. Pourquoi est-ce important pour la santé de manger beaucoup de légumes ? En quoi ça nous aide ?

Quelques questions pour animer une discussion sur la soupe

1. Est-ce que vous avez l'habitude de manger de la soupe ?
2. Quelles sont vos soupes préférées ?
3. Est-ce que vous vous en faites ou vous achetez de la soupe préparée ? Pourquoi ?
4. Comment vous vous y prenez pour faire vos soupes ?
5. Quels sont les avantages de manger de la soupe ?

Les légumes

Une variété presque infinie de légumes pousse tout autour de la planète. Dans le monde, on cultive par année 102 millions de tonnes de tomates, 47 millions de tonnes de choux et choux-fleurs, 30 millions de tonnes d'oignons, 20 millions de tonnes de concombres.



Certains légumes, comme le chou et l'oignon, sont mangés par les êtres humains depuis plus de 2000 ans.

Valeur nutritive

Les légumes sont nécessaires au bon fonctionnement du corps humain. Mises à part les patates, ils sont très peu caloriques et on peut en manger à volonté. Ils sont faits d'eau de 90 à 95 %. Ils contiennent des fibres et plusieurs vitamines essentielles à notre santé comme les vitamines C, A, B9, K. On y retrouve des sels minéraux en grande quantité comme le calcium, le potassium, le magnésium et le fer.

Bonne nouvelle pour les personnes diabétiques, la plupart des légumes contiennent des glucides, mais dans des quantités qui ne font pas monter le taux de sucre dans le sang. Au contraire, la consommation de légumes aide à équilibrer la glycémie.

C'est la même chose pour le cholestérol. La consommation régulière de légumes contribue à diminuer le cholestérol sanguin.

Les légumes sont vraiment des aliments qui nous aident à rester en bonne santé. Ils sont essentiels pour conserver un cœur qui fonctionne bien. Ils contribuent aussi à diminuer les risques de cancer à cause des antioxydants qu'ils contiennent.

Nombre de portions par jour et variété

Pour tirer le maximum de bénéfices des légumes, il faut

- ☺ en manger au moins 4 portions par jour,
- ☺ manger des légumes variés dont au moins un légume vert foncé et un légume orangé par jour.



Les patates, c'est bien beau, mais ça prend beaucoup plus que ça pour rester en forme et conserver un poids santé.

Une assiette saine doit être remplie à moitié par des légumes.

Comment les apprêter ?

Pour être capable de manger autant de légumes sans se tanner, il faut choisir des légumes qu'on aime vraiment et trouver des manières de les cuisiner qui nous plaisent.

On peut les manger

- ♥ crus avec ou sans trempette
- ♥ en salade
- ♥ cuits à la vapeur
- ♥ sautés dans un peu d'huile d'olive
- ♥ pilés

- ♥ bouillis (mais pas trop souvent, car ils perdent certaines de leurs vitamines dans l'eau de cuisson)
- ♥ en ratatouille
- ♥ etc.



On peut les servir en accompagnement et on peut en mettre dans

- ♥ les soupes
- ♥ les potages
- ♥ le bouilli
- ♥ le hachis
- ♥ le pâté chinois
- ♥ la sauce à spaghetti
- ♥ le macaroni
- ♥ le riz
- ♥ les omelettes
- ♥ le couscous
- ♥ les sautés à la viande, au poulet, au tofu, aux fruits de mer
- ♥ etc.

En fait, les façons de préparer les légumes sont presque infinies. On y va selon notre goût et ce qu'on a au frigo. Comme ça, manger des légumes devient un plaisir plutôt qu'une obligation.



Précaution

Il faut très bien laver les légumes avant de les manger pour les débarrasser des insecticides.

Les légumes



Réponds aux questions suivantes.

1^{re} version (avec choix de réponse)

1. De quoi sont composés les légumes ?

Encerle les bonnes réponses.

eau fibres vitamines gras

2. Encerle les principales vitamines qui sont contenues dans les légumes ?

vitamine Z vitamine C vitamine A

vitamine K vitamine B9

3. Est-ce que la consommation de légumes a une influence sur le diabète ?

a) Un peu, mais il ne faut pas trop en manger.

b) Beaucoup, car ça aide à équilibrer le taux de sucre dans le sang.

c) Pas du tout.

4. Encerle deux maladies graves que la consommation de légumes aide à prévenir.

MTS cancer maladie du cœur

5. Vrai ou faux ?

Dans les légumes, il y a des antioxydants qui aident à prévenir le cancer.

6. Combien de portions de légumes doit-on manger dans une journée ?

- a) On doit en manger au moins 8 portions.
- b) On doit en manger au moins 2 portions.
- c) On doit en manger au moins 4 portions.

7. Vrai ou faux ?

Paul mange ses portions de légumes à tous les jours. Il choisit de manger des patates et du navet, car ce sont des légumes nourrissants et complets. Ils sont suffisants pour rester en bonne santé.

8. Quelle est ta recette de légumes préférée ?

9. Quelle précaution doit-on prendre avec les légumes ?

- a) Il ne faut pas trop en manger à cause des maux de ventre.
- b) Il ne faut pas trop en manger à cause des insecticides.
- c) Il faut bien les laver pour enlever les insecticides.

Les légumes



Réponds aux questions suivantes.
2^e version (sans choix de réponse)

1. De quoi sont composés les légumes ?

2. Quelles sont les principales vitamines contenues dans les légumes ?

3. Est-ce que la consommation de légumes a une influence sur le diabète ? Si oui, laquelle ?

4. Nomme deux maladies potentiellement mortelles que la consommation régulière de légumes aide à prévenir ?

5. Pourquoi les légumes aident-ils à prévenir le cancer ?

6. Combien de portions de légumes doit-on manger dans une journée ?

7. Paul te dit qu'il mange ses portions de légumes à tous les jours. Mais ce sont toujours des patates et du navet. Est-ce que tu penses que c'est suffisant pour sa santé ? Pourquoi ?

8. Quelle est ta recette de légumes préférée?

9. Quelle précaution doit-on prendre avec les légumes ?

Les légumes

Vrai ou faux ?

1. 4,7 millions de tonnes de choux et choux-fleurs poussent sur la planète à chaque année.

2. 102 millions de tonnes de tomates poussent sur la planète à chaque année.

3. En général, les légumes contiennent très peu de calories.

4. Les légumes sont composés à 9 % d'eau.

5. Les légumes contiennent de la vitamine C, B, K, X, A.

6. Les diabétiques ne doivent pas manger trop de tomates, car c'est un légume sucré.

7. Les légumes crus ou cuits à la vapeur sont une meilleure source de vitamines.



Les légumes

Complète les expressions qui suivent à l'aide des mots qui sont dans l'encadré.

1^{re} version (avec choix de réponse)

patate	oignons	champignon
	choux	patate

Première série

1. En avoir gros sur la _____.

2. Pousser comme un _____.



3. Occupe-toi de tes _____.

4. Jeter ses _____ gras.



5. Parler avec une _____ chaude dans la bouche.

Deuxième série

asperge	épinards	échalote
carottes	cornichon	

6. Maigre comme une _____.



7. Grande comme une _____.

8. Mettre du beurre dans les _____.



9. Les _____ sont cuites.



10. Avoir l'air d'un _____.

Troisième série

chou-fleur	patate	salade
chou	tomate	

11. Ménager la chèvre et le _____.
12. Rouge comme une _____.
13. Avoir les oreilles en _____.
14. Lâche pas la _____.
15. Vendre sa _____.



D'autres expressions ...

16. _____
17. _____
18. _____

Les légumes

Complète les expressions qui suivent.
2^e version (sans choix de réponse)

1. En avoir gros sur la _____.
2. Pousser comme un _____.
3. Occupe-toi de tes _____.
4. Jeter ses _____ gras.



5. Parler avec une _____ chaude dans la bouche.
6. Maigre comme une _____.



7. Grande comme une _____.
8. Mettre du beurre dans les _____.



9. Les _____ sont cuites.
10. Avoir l'air d'un _____.
11. Ménager la chèvre et le _____.
12. Rouge comme une _____.
13. Avoir les oreilles en _____.
14. Lâche pas la _____.
15. Vendre sa _____.



D'autres expressions ...

16. _____
17. _____
18. _____

Trouve l'intrus

Dans chaque série de légumes, il y en a un qui ne va pas avec les autres. Selon toi, quel est-il ?

Parfois, plusieurs réponses sont possibles.

oignon	échalote	poireau	carotte
carotte	navet	tomate	patate
fève verte	pois vert	brocoli	patate
citrouille	navet	courgette	courge spaghetti
brocoli	poireau	chou-fleur	chou
poivron	épinard	laitue frisée	laitue en pomme
tomate	concombre	poivron	carotte
laitue	citrouille	tomate	échalote



Des légumes nouveaux

Notre amie Marie vient manger ce soir. Nous voulons lui faire un repas à son goût. Elle aime beaucoup les légumes. Prépare un menu qui comprend au moins 3 légumes différents. Choisis des légumes que tu ne manges pas souvent. Tu peux utiliser les circulaires d'épicerie pour t'aider à faire tes choix ou des livres de recettes.



Sacs de légumes «surprise»



Vos tantes partent en voyage et elles font le ménage de leur frigo. Elles vous donnent un sac qui contient ce qu'il leur reste de légumes. Propose un mets qui te permettrait d'utiliser tous les légumes de chaque sac. Tu peux ajouter des ingrédients comme de la viande, des aliments en conserve, du bouillon, des pâtes, etc. pour compléter ta recette.

Sac de la tante de Marielle :

champignons
oignons
ail
poivron vert
céleri
courgettes
carottes
tomates

Ton mets : _____

Sac de la tante de Nicole :

navet
oignons
carottes
céleri

Ton mets : _____

Sac de la tante de Francine :

brocoli
chou-fleur
un vieil oignon
une vieille patate

Ton mets : _____

Sac de la tante de Louise :

patates
carottes
navet
oignons
chou

Ton mets : _____

**Avec des restes, on peut faire des mets délicieux
comme de la soupe au «tout ce qui»...**



Ma soupe au «tout ce qui»... reste dans le frigo...

Une soupe, c'est nourrissant, réconfortant, économique et facile à faire. Imagine un frigo dégarni et quelques légumes fripés, puis invente une recette de soupe. Tu peux t'inspirer de la liste d'ingrédients de la page suivante.



- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Des ingrédients pour la soupe au «tout ce qui»

Parmi les ingrédients qui suivent, choisis ceux que tu as le goût de mettre dans ta soupe au «tout ce qui».

- une boîte de bouillon de poulet
- une boîte de bouillon de bœuf
- une boîte de tomates
- une boîte de jus de tomate
- une boîte de fèves rouges
- des carottes
- des oignons
- un reste de poulet
- un reste de fèves vertes
- du céleri
- un vieux piment fripé
- la moitié d'un navet
- quelques champignons
- du riz
- des nouilles
- une enveloppe de soupe à l'oignon
- une courgette
- etc.

Quiz sur les légumes

1. Je suis un mal aimé. Les enfants pleurent pour ne pas me manger. Pourtant, je suis délicieux cru, cuit et en potage. Je suis vert, formé de bouquets et plein de vitamines. On me considère comme un aliment anti-cancer.

Qui suis-je ?

2. Presque tout le monde m'aime. Je suis un légume coloré et sucré. On peut me manger cru, cuit, râpé et en potage. On peut même m'utiliser pour faire un gâteau. Je suis très bon pour la santé, car je contiens de la vitamine A. On me dit bon pour les yeux.

Qui suis-je ?

3. Je suis le légume le plus mangé au Québec. Je contiens beaucoup d'amidon et de calories. Je suis une bonne source de vitamines B et C.

Qui suis-je ?

4. Un adulte doit manger combien de portions de légumes et de fruits dans une journée ?
5. Nomme trois façons de faire cuire les légumes.
6. Nomme la meilleure manière de faire cuire les légumes quand on veut conserver nos vitamines.

7. Nomme cinq mets dans lesquels on peut mettre beaucoup de légumes.

8. Je suis un légume-fruit délicieux en salade et en sandwich. On peut me manger cru ou cuit. On me vend souvent en conserve, mais je suis meilleur quand on vient de me cueillir dans le jardin. On me dit bon pour la prostate.

Qui suis-je ?

9. Je suis de la famille des courges. On peut me manger en potage, en compote ou en confiture. Malheureusement, on m'utilise beaucoup plus comme décoration à l'automne que pour me manger.

Qui suis-je ?

10. Je suis de la famille des choux. Je suis mignon et tout petit. Je suis un des meilleurs aliments anti-cancer. Dans mon nom, il y a le nom d'une ville d'Europe.

Qui suis-je ?

11. Je suis très bon pour la santé, mais pas très bon pour l'haleine. On m'utilise dans plusieurs recettes dont la sauce à spaghetti. Les vampires ne m'aiment pas.

Qui suis-je ?

12. Nomme le plus de légumes possible qui commencent par un C.
13. Nomme le plus de légumes possible qui commencent par un P.
14. Je suis un légume à feuilles. Je suis vert foncé et très bon pour la santé, car je contiens du fer. On peut me manger cru ou cuit. Un dessin animé m'a rendu célèbre.

Qui suis-je ?

15. Je suis un légume vert, rouge, orange, jaune ou même parfois mauve. L'hiver, je coûte souvent très cher. Je suis très bon cru avec de la trempette. On peut me mettre dans différentes recettes comme des sautés, de la soupe, de la sauce à spaghetti, etc. On peut aussi me farcir.

Qui suis-je ?

16. Qu'est-ce que c'est une soupe au «tout ce qui» ?
17. Je pousse dans les bois. Je suis délicieux, mais il faut être prudent avec moi, car je peux être un poison.

Qui suis-je ?

18. Nomme deux légumes qui sont cultivés en très grosse quantité au Québec.

19. Je suis petit, petit et très sucré. Je ne suis pas très recommandé pour les diabétiques. On m'achète souvent en conserve. Au Québec, on me sert pour accompagner des repas traditionnels comme de la dinde avec des patates pilées.

Qui suis-je ?

20. Je suis un légume très économique et excellent pour la santé. On me mange souvent en soupe et en salade. Avec les patates, les carottes, les navets et les fèves, je suis un légume indispensable dans un bouilli.

Qui suis-je ?

21. Je suis un gros légume jaune que l'on cuit au four afin de le servir avec de la sauce à spaghetti.

Qui suis-je ?

22. Je suis une manière très économique et délicieuse de manger plus de légumes. On me préfère pendant l'hiver, car je réchauffe.

Qui suis-je ?

23. Vrai ou faux ?
Certains légumes sont mangés par les êtres humains depuis plus de 2000 ans.

24. La consommation régulière de légumes aide à prévenir plusieurs maladies. Nommes-en deux.

Une pomme par jour éloigne le médecin !



Est-ce vrai que les pommes sont si bonnes pour la santé ?

Et bien oui ! En plus d'être belles, bonnes, croquantes et sucrées, les pommes sont un aliment très bon pour notre corps qui a besoin d'environ 3 fruits par jour.

Voici pourquoi :

- ☺ Une pomme moyenne contient 101 calories, mais ce sont des bonnes calories.
- ☺ Dans une pomme, on retrouve des fibres. Les fibres nous aident à faire moins de cholestérol.
- ☺ La pomme contient de la vitamine C, mais attention, il faut manger la pelure.
- ☺ On y retrouve aussi des antioxydants qui aident à nous protéger contre les maladies cardiaques et certains cancers (prostate, colon, poumon).
- ☺ En plus, la pomme est un aliment qui peut aider à la perte de poids.

D'autres avantages :

- ☺ Les pommes ne coûtent pas cher.
- ☺ Les pommes sont disponibles à l'année.
- ☺ Les pommes se transportent bien pour nos collations.
- ☺ Les pommes se cuisinent bien.
- ☺ Beaucoup de pommes viennent du Québec. Elles n'ont pas fait le tour du monde avant d'arriver dans notre assiette.

Alors, vive les pommes !



Vrai ou faux sur les fruits

1. Il y a beaucoup de vitamine C dans la pelure des fruits.

2. Les diabétiques ne devraient pas manger beaucoup de fruits.
Ils sont trop sucrés.

3. Les pommes et les autres fruits aident à se protéger contre les maladies cardiaques et certains cancers.

4. Les pommes font grossir.

5. Les pommes font partie du groupe alimentaire «Légumes et fruits». Il faut manger plusieurs légumes et fruits à chaque jour.

6. Le Québec est un gros producteur de pommes.

Des aliments à approfondir

B- Les légumineuses

Objectifs :

1. Découvrir les légumineuses et leurs bienfaits pour le corps humain.
2. Démontrer que les alternatives à la viande peuvent être délicieuses.
3. Se familiariser avec les livres de recettes.

Dans ce module, vous trouverez :

- une grille d'animation sur les légumineuses,
- un texte visant la découverte des légumineuses,
- un exercice de compréhension à choix multiples sur ce texte,
- une fiche d'évaluation des coûts des recettes à base de légumineuses que nous avons expérimentées en groupe,
- un exercice de recherche dans des livres de recettes dont vous trouverez les références dans la bibliographie générale à la fin du présent document.

En annexe, vous trouverez les recettes saines et économiques que nous avons expérimentées pendant le thème des légumineuses ainsi qu'une fiche d'évaluation des recettes. (Voir annexe 1)

Bon travail !

Quelques questions pour animer une discussion sur les légumineuses

1. Connaissez-vous des légumineuses ? Lesquelles ?
2. Selon vous, est-ce qu'au Québec, les gens mangent souvent des légumineuses ?
3. En mangez-vous ? Sous quelles formes ?
4. Est-ce que vous aimez ça ? Quelles sont vos recettes de légumineuses préférées ?
5. Quels sont les avantages des légumineuses ?
6. Quelle est, selon vous, la valeur nutritive des légumineuses ?

Découvrir les légumineuses



Les légumineuses sont des aliments du groupe alimentaire **viandes et substituts**. Elles sont très nourrissantes. Elles sont une bonne source de fibres, de vitamines, de minéraux et de protéines. Les légumineuses peuvent remplacer la viande quand on les mange avec du pain, du riz, des pâtes, du couscous, etc. Elles ne contiennent pas de cholestérol, à moins qu'on y ajoute de la viande.

Un peu partout dans le monde, les peuples ont leurs légumineuses préférées qui servent de base à leur alimentation. En Afrique du Nord, on cuisine beaucoup avec les pois chiches qui sont souvent accompagnés de couscous. En Inde, on mange plusieurs variétés de lentilles avec du riz.

Au Québec, dans l'ancien temps, on mangeait souvent des fèves blanches, nos fameuses *beans*, et des pois que nos grands-mères et nos mères utilisaient principalement dans la soupe.

Aujourd'hui, on a accès à une très grande variété de légumineuses : fèves blanches, rouges, noires, pois chiches, lentilles, etc. Il y a aussi le tofu qui est fait à partir des fèves de soya. Tous ces aliments nous permettent de faire des plats très économiques et variés.

En voici quelques exemples :

- ♥ soupe aux lentilles
- ♥ soupe aux fèves rouges
- ♥ soupe aux pois
- ♥ salade de fèves
- ♥ chili
- ♥ couscous aux pois chiches
- ♥ tartinade de pois chiches (hummus)
- ♥ sauce à spaghetti aux lentilles
- ♥ etc.

Plusieurs légumineuses sont très longues à cuire. On peut en trouver qui sont déjà cuites, en boîtes de conserve. C'est très pratique. Il s'agit de les égoutter, de bien les rincer et de les ajouter dans nos recettes.

En résumé, les légumineuses sont nourrissantes, délicieuses et très économiques. Il s'agit maintenant de les découvrir. Ce ne sont pas les discours qui nous persuaderont d'en manger plus, mais le goût et la variété des recettes qu'on peut en faire. Alors, place à la popote et à la dégustation !



Les légumineuses

Choisis la bonne réponse.

Attention, parfois, il y en a plus qu'une.

1. Selon le Guide alimentaire canadien, il faut manger des aliments contenant des protéines
 - a) à tous les repas.
 - b) le moins souvent possible.
 - c) 2 à 3 fois par jour.

2. Les protéines peuvent provenir de différentes sources. Parmi ces aliments, souligne ceux qui en contiennent :
 - a) le poisson
 - b) le tofu
 - c) le poulet
 - d) le bœuf
 - e) les haricots rouges
 - f) les lentilles
 - g) les carottes

3. Les légumineuses
 - a) peuvent remplacer les légumes.
 - b) peuvent remplacer la viande quand elles sont accompagnées de riz, de pain, de pâtes alimentaires, etc.
 - c) peuvent remplacer le chocolat Ex-Lax.

4. Quand elles mangent des légumineuses, certaines personnes
 - a) développent une dépendance.
 - b) prennent du poids.
 - c) ont des flatulences.

5. Pour éviter ce problème, il faut
- a) bien rincer les légumineuses en boîte ou faire tremper les légumineuses sèches avant de les faire cuire.
 - b) éviter absolument de manger des légumineuses.
 - c) en manger seulement à la cabane à sucre.
6. Parmi les aliments qui suivent, souligne ceux qui sont des légumineuses :
- a) le gruau
 - b) les haricots rouges
 - c) les lentilles vertes
 - d) les spaghettis de blé entier
 - e) les pois secs
7. Les légumineuses sont des aliments importants
- a) dans quelques pays seulement, comme l'Inde et le Maroc.
 - b) un peu partout dans le monde, mais pas au Québec.
 - c) un peu partout dans le monde.
8. Dans les plats qui suivent, souligne ceux dans lesquels on peut mettre des légumineuses :
- a) les soupes
 - b) les salades
 - c) le couscous
 - d) les ragoûts
 - e) les desserts
 - f) la poutine
 - g) la sauce à spaghetti

9. Dans les phrases qui suivent, souligne celles qui s'appliquent aux légumineuses.

- a) Elles coûtent cher.
- b) Elles sont nourrissantes.
- c) Elles sont faciles à préparer.
- d) Elles aident à maintenir un poids santé.
- e) Leur valeur nutritive est bien connue de tout le monde.



Complète les phrases qui suivent à l'aide des mots qui sont dans l'encadré.

pois secs	haricots blancs	haricots rouges
	fèves soja	pois chiches

1. Le chili est fait avec des _____.
2. L'hummus est fait avec des _____.
3. La soupe aux pois de nos mères est faite avec des _____.
4. Les fèves au lard sont faites avec des _____.
5. Le tofu est fait avec _____.

Le coût de nos recettes végétariennes

(Voir ces recettes à l'annexe 1.)

Chili végétarien

Ingrédients

Prix

Total :



Purée de pois chiches

Ingrédients

Prix

Total :

Salade de fèves

Ingrédients

Prix

Total :



Soupe aux lentilles

Ingrédients

Prix

Total :



Chasse au trésor

Découvre les légumineuses et les livres de recettes de La Marée des Mots en faisant les recherches suivantes.

1. Louise a le goût de manger un plat nourrissant qui ne coûte pas trop cher. Elle a une boîte de légumineuses et du riz. Quelle recette pourrait faire son bonheur dans le livre **Bouffe-santé rapide** ?

Recette : _____

Page : _____

2. Jean-Pierre veut manger plus de fibres. Il se demande si on en retrouve dans les légumineuses. Va dans le livre **Votre santé dans votre assiette** pour lui trouver la réponse.

Page : _____

3. Sylvie est en ménopause et sa médecin lui conseille de manger plus de tofu. Elle ne sait pas comment cuisiner ça. En regardant dans le livre **La ménopause**, peux-tu lui trouver une bonne recette?

Recette : _____

Page : _____

4. Dans le livre **Chic ! Des recettes pop !**, Gaston Lepage propose une recette qui va plaire aux amateurs de soupes. Quelle est-elle ?

Recette : _____

Page : _____

5. Nicole aime bien les hamburgers, mais elle doit diminuer la viande rouge à cause de son cholestérol. Dans le livre **Qu'est-ce qu'on mange ?**, cherche une recette de hamburger au tofu qui pourrait lui plaire.

Page : _____

6. Patrick et Richard ont une réunion du comité vie sociale et ils doivent apporter un repas froid. Ils sont tannés de manger des sandwichs. Dans le livre **La cuisine naturelle**, trouve-leur une recette simple de salade de lentilles. Ça va leur boucher un coin.

Page : _____

7. Francine reçoit son amie Marie pour le souper. Marie aime beaucoup la soupe et elle est végétarienne. Trouve dans le livre **La nouvelle cuisine santé** une recette de soupe avec des légumineuses qui pourrait lui faire plaisir.

Recette : _____

Page : _____

8. Jean-Marie est fou des spaghettis. Il doit manger moins de viande sur les conseils de son docteur, mais il veut se faire une bonne sauce consistante. Dans le livre **La nouvelle cuisine santé**, va dans la section «Mets principaux» pour lui trouver une sauce avec moins de viande.

Recette : _____

Page : _____

9. Marielle est tannée de manger tout le temps la même chose. L'autre jour, elle a goûté à du taboulé et elle a bien aimé ça. Aide-là à en trouver une recette dans le livre **Bouffe-santé rapide**.

Page : _____

Quelles légumineuses peut-on utiliser dans cette recette ?

10. Roger a rencontré une femme très gentille. Pour la charmer, il veut lui cuisiner un repas à son goût. Malheureusement, ça fait longtemps qu'il ne cuisine pas beaucoup et il n'a pas d'idée. En plus, il ne veut pas que sa recette soit trop compliquée. Dans les livres qu'on a vus aujourd'hui, quel est celui que Roger devrait regarder pour trouver une recette à son goût ?

Titre du livre : _____

Fiche d'évaluation de notre thème



Des aliments à approfondir : les légumes et les légumineuses

1. Est-ce que tu as trouvé ce thème intéressant ?



2. Qu'est-ce qui t'a le plus intéresséE ?

3. Est-ce que tu as appris des choses nouvelles ?



4. Les exercices qu'on a faits pendant ce thème étaient

a) trop faciles.

b) trop difficiles.

c) juste corrects.

5. Quels sont les exercices que tu as préférés ?

6. Est-ce que tu aurais le goût de poursuivre le travail sur ce thème ?

Oui

Non

Ça ne me dérange pas.

7. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour améliorer le travail sur ce thème ?

8. Est-ce que tu penses que ce thème peut t'aider dans l'amélioration de ta santé ?

Oui

Non

Je ne sais pas.

9. Donne une note sur 10 pour l'ensemble du thème.

____/10

10. As-tu d'autres commentaires à faire ?



Module 4 :
Le petit déjeuner

Le petit déjeuner

Objectifs :

1. Prendre conscience de l'importance de prendre un bon petit déjeuner à tous les jours.
2. Découvrir le plaisir de bien manger le matin.
3. Promouvoir le petit déjeuner et le beurre d'arachides sans sucre auprès des membres de La Marée des Mots.

Dans ce module, vous trouverez :

- un texte sur l'importance du petit déjeuner,
- un exercice d'écriture de notre menu habituel du matin,
- une liste d'idées d'aliments bons au petit déjeuner pour chacun des groupes alimentaires,
- un exercice «Trouver l'intrus» dans différents menus de petits déjeuners,
- un exercice de composition d'un menu idéal pour le petit déjeuner,
- un sketch de promotion du petit déjeuner écrit à partir de séances d'improvisation réalisées en atelier,
- des menus de petits déjeuners des personnages de notre sketch à analyser et à commenter en groupe.

Bon travail !

Le petit déjeuner



Quelle est l'importance du petit déjeuner ?

Déjeuner veut dire briser le jeûne. Quand on se lève le matin, ça fait une douzaine d'heures qu'on n'a pas mangé. On est donc complètement à jeûn.

Partir notre journée avec l'estomac vide, ce n'est vraiment pas une bonne idée. C'est comme faire avancer une voiture quand le réservoir d'essence est vide. La nourriture et l'eau sont les carburants dont on a besoin pour que notre corps fonctionne correctement.

Déjeuner est donc nécessaire pour rester en santé. C'est vrai que c'est le repas le plus important. Le petit déjeuner nous permet de commencer notre journée avec énergie. Il est essentiel pour bien se concentrer. Un estomac vide fait que notre cerveau a de la misère à apprendre des choses nouvelles.

Il y a des gens qui pensent qu'ils vont maigrir en ne déjeunant pas le matin. Ils ont tort. Au contraire, le fait de prendre trois repas équilibrés est très bon pour garder ou atteindre notre poids santé.

Quelques trucs pour les personnes qui n'ont pas faim le matin :

☺ Ne pas manger trop tard le soir...

Quand on soupe tard et qu'on mange un repas très lourd, on n'a pas vraiment fini de digérer au lever. Il n'est pas surprenant qu'on ne déjeune pas. Il faut savoir que se coucher l'estomac plein n'est pas très bon pour la ligne. La nourriture est un carburant pour nous permettre de bouger et non de nous coucher.

☺ Commencer tranquillement pour habituer notre estomac et notre esprit...

On peut prendre un fruit ou un verre de jus. Quand on n'a pas faim, c'est plus facile à avaler que des rôties ou des céréales et ça peut aider à ouvrir l'appétit. On peut aussi manger plus tard en amenant des aliments à notre travail ou à notre lieu de formation.

☺ Choisir des aliments qu'on aime beaucoup...

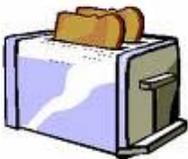
Par exemple, si on ne raffole pas des céréales, ça ne donne rien d'essayer d'en manger quand on n'a pas vraiment faim. Ça ne rentrera pas. Il y a beaucoup de choses qui sont bonnes à manger le matin. Alors, choisis ce que tu aimes.



Et bon petit déjeuner !

Mon petit déjeuner ce matin





Une chose à améliorer pour mon petit déjeuner :

Idées d'aliments bons pour le petit déjeuner

Dans l'atelier, on a sorti des idées de choses bonnes à manger le matin. J'ai ajouté des aliments et on peut en trouver d'autres...



Groupe des légumes et fruits

- ♥ des fruits (pommes, oranges, pamplemousses, bananes, raisins, poires, kiwis, etc.)
- ♥ du jus de fruit
- ♥ de la salade de fruits non sucrée
- ♥ de la compote de fruits non sucrée
- ♥ des tomates, de la salade et d'autres légumes qui sont bons en sandwichs.
- ♥ etc.



Groupe des produits céréaliers

- ♥ du pain fait de céréales entières, rôti ou non
- ♥ des bagels faits de céréales entières
- ♥ des muffins non sucrés faits de céréales entières
- ♥ du gruau
- ♥ un bol de céréales non sucrées (ou pas trop)
- ♥ un bol de granola
- ♥ etc.



Groupe des produits laitiers

- ♥ du lait 1% ou 2%
- ♥ du yogourt nature ou aux fruits
- ♥ du fromage (s'il est gras, on en mange en petite quantité)
- ♥ du lait de soya non sucré
- ♥ etc.



Groupe des viandes et substituts

- ♥ un peu de beurre ou de margarine
- ♥ du beurre d'arachides
- ♥ du beurre de noix
- ♥ de l'hummus
- ♥ des cretons non gras en petite quantité (ou végé-cretons)
- ♥ des œufs (2 à 3 œufs par semaine) sous différentes formes (œufs à la coque, omelette, etc.)
- ♥ des tranches de dinde ou de jambon maigre (occasionnellement)
- ♥ etc.

Des aliments qui entrent dans plusieurs groupes

- ♥ une crème Budwig
- ♥ un smoothie

ET un café ou un thé !

Le déjeuner

Trouver l'intrus

Dans les menus de déjeuners qui suivent, il y a un aliment qui n'est pas fameux pour la santé ou qui est mangé en trop grande quantité. Trouve-le.

Le déjeuner de Josette

- la moitié d'un pamplemousse
- un sandwich (pain brun) aux tomates, laitue et fromage
- 4 tasses de café

Le déjeuner de Denis

- une orange
- deux rôties de blé entier avec 4 cuillères à table de confiture maison
- un œuf
- un verre de lait

Le déjeuner de Dominic

- un jus d'orange
- deux rôties au beurre d'arachides
- une barre tendre
- un yogourt

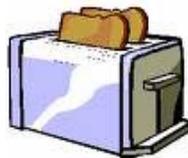
Le déjeuner de Louise

- une boisson à l'orange
- une banane
- un bol de céréales avec du lait
- un café

Marie vient déjeuner !

Et oui, je vais déjeuner chez toi. Tu sais comment le petit déjeuner est important pour moi. Compose-moi un menu qui tient compte des 4 groupes alimentaires. Merci !





Sketch publicitaire pour la promotion du petit déjeuner

(présenté devant les membres de La Marée des Mots)

Marie : Bon matin tout le monde !

Georges : Bon matin mon amour !

Rita : Mon amour, mon petit chat, gnan, gnan,
gnan ! Vous êtes tannants avec ça.

Georges : Ce que j'aime de toi Rita, c'est que tu as l'humeur
égale, matin, midi, soir...

Rita se verse un verre de liqueur.

Marie : Rita, arrête de boire du 7 UP le matin. Prends-toi
un bon jus d'orange ou un fruit à la place.

Rita : C'est pas de tes affaires.

Marie : T'es toujours aussi fine Rita ! Tu es ma sœur et je
veux que tu restes en santé. Bien manger le matin,
c'est super important. Tu ne peux pas m'empêcher
de te vouloir du bien.

Rita : Au lieu de t'occuper de moi, occupe-toi donc de ton gros matou. Il veut maigrir, pis il mange le bol de cretons à lui tout seul. Il va être beau son cholestérol.

Georges : Je le sais que je mange trop gras. C'est promis, à partir de demain, je vais manger un petit déjeuner bon pour la santé. Je lâche les cretons pour le beurre d'arachides. Pis toi Rita, qu'est-ce que tu promets ?

Rita : Je promets rien pantoute.

Marie apporte un déjeuner à sa sœur.

Marie : Regarde Rita. Je t'ai préparé la moitié d'un pamplémousse et une bonne toast au beurre d'arachides. Mange un petit quelque chose.

Rita goûte à sa rôtie.

Rita : Il est ben bon ce beurre d'arachides là.

Rita s'adresse aux spectateurs et aux spectatrices en disant :

Rita : Voulez-vous y goûter ? Je vais vous faire des toasts.

Georges : Tiens, elle change d'humeur !

Georges montre un pot de beurre d'arachides aux spectateurs et spectatrices en disant, la bouche fendue jusqu'aux oreilles :

Georges : Elle n'a plus son humeur de truck grâce au beurre de peanuts.

Fin du sketch publicitaire et début de l'activité de dégustation à l'aveugle de différents beurres d'arachides et d'autres produits santé pour le petit déjeuner, suivie d'une discussion sur l'importance du petit déjeuner pour nous.

Bon appétit !

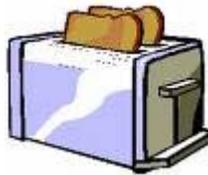
Les petits déjeuners de nos amis Marie, Georges et Rita



**Est-ce que les menus qui suivent sont équilibrés ?
Discutez-en en équipe de deux.**

Marie

- une orange
- deux rôties de pain de blé entier avec du beurre d'arachides non sucré et la moitié d'une banane
- un petit yogourt aux fruits non sucré
- un café noir



Georges

- quatre rôties de pain blanc avec des cretons et de la moutarde
- un bol de gruau avec du sirop d'érable
- deux cafés avec sucre et lait

Rita

- un jus d'orange
- une rôtie avec du Nutella
- un café noir



Fiche d'évaluation de notre thème



Le petit déjeuner

1. Est-ce que tu as trouvé ce thème intéressant ?



2. Qu'est-ce qui t'a le plus intéresséE ?

3. Est-ce que tu as appris des choses nouvelles ?



4. Les exercices qu'on a faits pendant ce thème étaient

- a) trop faciles.
- b) trop difficiles.
- c) juste corrects.

5. Quels sont les exercices que tu as préférés ?

6. Est-ce que tu aurais le goût de poursuivre le travail sur ce thème ?

Oui

Non

Ça ne me dérange pas.

7. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour améliorer le travail sur ce thème ?

8. Est-ce que tu penses que ce thème peut t'aider dans l'amélioration de ta santé ?

Oui

Non

Je ne sais pas.

9. Donne une note sur 10 pour l'ensemble du thème.

____/10

10. As-tu d'autres commentaires à faire ?



Module 5 :
L'importance de l'eau

L'importance de l'eau

Objectifs :

1. Prendre conscience de l'importance de l'eau pour le corps humain.
2. Amener les membres de La Marée des Mots à boire davantage d'eau et à diminuer la consommation de «liqueur» et de café.

Dans ce module, vous trouverez :

- un texte sur l'importance de l'eau pour le corps humain,
- un «Vrai ou faux» sur le texte,
- deux versions d'un exercice de compréhension sur le texte : la première avec des choix de réponse (groupe intermédiaire) et une autre sans choix de réponse pour les plus avancés,
- deux versions d'un exercice visant à compléter des expressions populaires contenant le mot EAU : la première avec des choix de réponse et la deuxième sans choix.

Bon travail !

L'eau



L'eau est essentielle à la vie.

Le corps est composé de 60 à 70 % d'eau. Dans la journée, les humains en perdent beaucoup et ils doivent compenser en buvant deux litres d'eau.

L'eau sert à absorber les vitamines et les minéraux. Elle sert aussi à éliminer les déchets de notre corps. Elle le purifie.

L'eau est nécessaire pour notre cerveau et pour les cellules de tout notre corps. Elle aide à avoir une belle peau.

Deux litres ?

Deux litres, c'est beaucoup quand on n'est pas habitué à boire de l'eau. On peut commencer tranquillement. D'abord, on met de l'eau à portée de la main et des yeux. Comme ça, on n'oublie pas d'en boire.

On peut commencer par boire un verre d'eau à chaque repas. Puis, on en ajoute un verre entre les repas. Si ce sont des grands verres, on n'est pas loin de notre deux litres. Les fruits et les légumes sont remplis d'eau. Si on en mange beaucoup, ça aide aussi à notre hydratation.

Pour s'aider à apprécier l'eau, on peut la boire fraîche, mais pas trop. On peut y ajouter une tranche de citron ou d'orange pour lui

donner du goût. On la boit à petites gorgées afin de ne pas se sentir ballonné. Il est préférable de ne pas boire trop d'eau le soir, histoire de ne pas être obligé de se lever toute la nuit !

L'eau enlève vraiment la soif. Ce n'est pas comme les boissons gazeuses ou les autres breuvages sucrés qui ne servent qu'à ajouter des calories vides dans notre journée.



À votre santé!

Vrai ou faux sur l'eau

1. L'eau est essentielle à la vie.

2. L'eau sert à hydrater et à purifier tout notre corps.

3. Il faut boire deux verres d'eau par jour.

4. Sur la planète, il y a beaucoup de personnes qui meurent à cause du manque d'eau dans leur région.

5. Les enfants sont les premières victimes du manque d'eau potable.

6. L'eau est une des plus grandes richesses. Sans elle, il n'y a pas de vie sur terre.

L'eau

Réponds aux questions suivantes.

1^{re} version (avec choix de réponse)

1. Vrai ou faux ?

Le mot hydratation veut dire donner de l'eau à notre corps.

2. Quand tu as soif, qu'est-ce que tu as l'habitude de boire ?

3. Quels sont tes breuvages favoris ?

4. Est-ce que tu aimes boire de l'eau ?

Oui

Non

5. Combien en bois-tu de verres par jour ?

6. À quoi sert l'eau que l'on boit ?

a) Ça sert à garder notre corps en santé.

b) Ça sert juste à avoir une belle peau.

c) Ça ne sert à rien. La liqueur, ça fait pareil.

7. On retrouve de l'eau dans différents aliments. Parmi les aliments qui suivent, choisis ceux qui sont une bonne source d'eau pour notre corps :

- a) la viande
- b) les fruits
- c) le pain
- d) les légumes

8. Est-ce que tu connais des trucs qui aident à boire plus d'eau ?



L'eau

Réponds aux questions suivantes.

2^e version (sans choix de réponse)

1. Que veut dire le mot hydratation dans le dictionnaire ?

2. Quand tu as soif, qu'est-ce que tu as l'habitude de boire ?

3. Quels sont tes breuvages favoris ?

4. Est-ce que tu aimes boire de l'eau ? Pourquoi ?

5. Combien en bois-tu de verres par jour ?

6. À quoi sert l'eau que l'on boit ?

7. On retrouve de l'eau dans différents aliments. Peux-tu me donner des exemples d'aliments qui aident à nous hydrater ?

8. Est-ce que tu connais des trucs qui aident à boire plus d'eau ?

L'eau



Complète les expressions qui suivent à l'aide des mots qui sont dans l'encadré.

1^{re} version (avec choix de réponse)

jeter

vin

cochons

poisson

dort

Première série

1. Mettre de l'eau dans son _____.
2. Méfie-toi de l'eau qui _____.
3. Se _____ à l'eau.
4. On n'engraisse pas les _____ à l'eau claire.



5. Être heureux comme un _____ dans l'eau.

Deuxième série

bec feu bébé bouche vase

6. Il ne faut pas jeter le _____ avec l'eau du bain.



7. Se retrouver le _____ à l'eau.

8. Être comme le _____ et l'eau.

9. C'est la goutte qui fait déborder le _____.

10. J'en ai l'eau à la _____.



D'autres expressions qui contiennent le mot eau :

1. _____

2. _____

L'eau



Complète les expressions qui suivent.

2^e version (sans choix de réponse)

1. Mettre de l'eau dans son _____.
2. Méfie-toi de l'eau qui _____.
3. Se _____ à l'eau.
4. On n'engraisse pas les _____ à l'eau claire.



5. Être heureux comme un _____ dans l'eau.
6. Il ne faut pas jeter le _____ avec l'eau du bain.



7. Se retrouver le _____ à l'eau.
8. Être comme le _____ et l'eau.
9. C'est la goutte qui fait déborder le _____.
10. J'en ai l'eau à la _____.

D'autres expressions qui contiennent le mot eau :

1. _____
2. _____

Fiche d'évaluation de notre thème



L'eau

1. Est-ce que tu as trouvé ce thème intéressant ?



2. Qu'est-ce qui t'a le plus intéresséE ?

3. Est-ce que tu as appris des choses nouvelles ?



4. Les exercices qu'on a faits pendant ce thème étaient

- a) trop faciles.
- b) trop difficiles.
- c) juste corrects.

5. Quels sont les exercices que tu as préférés ?

6. Est-ce que tu aurais le goût de poursuivre le travail sur ce thème ?

Oui

Non

Ça ne me dérange pas.

7. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour améliorer le travail sur ce thème ?

8. Est-ce que tu penses que ce thème peut t'aider dans l'amélioration de ta santé ?

Oui

Non

Je ne sais pas.

9. Donne une note sur 10 pour l'ensemble du thème.

____/10

10. As-tu d'autres commentaires à faire ?



Module 6 :

L'industrie alimentaire et la publicité

L'industrie alimentaire et la publicité

Objectifs :

1. Prendre conscience du rôle que joue l'industrie alimentaire dans l'épidémie d'obésité et de diabète qui touche une partie de plus en plus importante de la planète.
2. Prendre conscience de l'omniprésence de la publicité sur l'alimentation et développer notre sens critique face à elle.
3. Utiliser la publicité pour promouvoir un produit santé.
4. Se donner des moyens de résister aux stratégies de l'industrie alimentaire.

Dans ce module, vous trouverez :

- une grille d'animation sur l'industrie alimentaire et la publicité,
- un texte sur le même sujet. Compte tenu de l'ampleur de ce dernier, il est divisé en 4 fiches de lecture qui sont destinées à un groupe avancé :
 1. Une épidémie d'obésité et de diabète
 2. Que mange-t-on au juste ?
 3. Pourquoi est-ce si difficile de résister à la nourriture industrielle ?
 4. Résumé et conclusion.

Vous trouverez également :

- un exercice de compréhension de texte sur l'obésité et le diabète,
- un «Qui suis-je ?» et un exercice de vocabulaire sur l'industrie alimentaire,
- un texte sur le Père Noël et Coca-Cola accompagné d'une autre version dans laquelle les participantEs ont à trouver les erreurs qui y ont été glissées,
- un exercice d'analyse d'une publicité d'aliment publiée dans des revues,
- une grille d'observation de la place occupée à la télévision par la publicité portant sur des aliments,
- une fiche de conception de publicité sur un aliment santé : le beurre d'arachides.

Bon travail !

Quelques questions pour animer une discussion sur l'industrie alimentaire

1. Quand je dis «industrie alimentaire», à quoi ça vous fait penser ?
2. Nommez des grosses compagnies du domaine de l'alimentation que l'on connaît bien au Québec.
3. Quelles sont les compagnies les plus connues partout sur la planète ?
4. Quels sont les buts de ces grosses compagnies du domaine de l'alimentation ?
5. Quels sont les moyens qu'elles mettent en œuvre pour atteindre leurs buts ? (*Publicité destinée aux enfants et aux adultes, étiquetage alléchant, ajout de sucre, de gras, de couleur pour attirer la clientèle, baisse des coûts de production, etc.*)
6. En général, quel est le but premier de la publicité ?
7. Quels sont les procédés utilisés pour nous vendre un produit ?
8. Dans le domaine de l'alimentation, quelles sont les publicités qui passent le plus souvent ?
9. Qu'est-ce que ces publicités nous font comme effet ?
10. Quels sont les effets de la publicité destinée aux enfants ?

L'industrie alimentaire

Fiches de lecture ³

L'industrie alimentaire agit comme n'importe quelle autre industrie. Son but est de faire le plus d'argent possible. On vit dans un système économique où ça peut sembler normal. Le problème est de vouloir faire de l'argent à n'importe quel prix même si cette industrie touche directement la santé des gens.



³ Pour écrire ces textes, nous avons utilisé le livre Toxic écrit par William Reymond, le texte L'épidémie d'obésité au Canada écrit par Sheena Starky ainsi que le contenu des discussions que nous avons eues en groupe.

Fiche 1

Une épidémie d'obésité et de diabète

L'obésité

On a tous entendu parler de l'épidémie d'obésité qu'il y a aux États-Unis. Cette épidémie est en train d'envahir la planète. On devient trop gros en Chine, au Japon, en France, au Canada, etc. parce qu'on mange de plus en plus les mêmes aliments qu'aux États-Unis. Dans le livre Toxic, l'auteur dit qu'il n'y a pas un pays au monde où l'obésité n'est pas en augmentation.

En 2004, 58,8 % des Canadiens et des Canadiennes adultes avaient un surplus de poids. L'obésité comme telle touchait 23,4 % de la population.

Cette épidémie touche même les enfants. Aux États-Unis, environ 250 000 enfants de 1 à 6 ans sont considérés comme obèses. Ce problème est tellement répandu que les fabricants de sièges d'auto pour bébés doivent changer leurs mesures. Au Canada, depuis les 25 dernières années, il y a 3 fois plus d'enfants d'âge scolaire qui souffrent d'obésité.

L'obésité a beaucoup de conséquences. C'est la première cause de décès aux États-Unis. Selon William Reymond, si on continue comme ça, les enfants américains d'aujourd'hui risquent de mourir plus jeunes que la génération précédente. Autre conséquence, beaucoup de personnes obèses sont mises à part des autres. C'est encore pire pour les femmes. Plusieurs d'entre elles n'ont pas d'amis, ni de relations intimes et ne trouvent pas de bons emplois à cause de leur apparence.

Le diabète

Il y a un lien entre l'obésité et le diabète. Cette maladie est, elle aussi, une véritable épidémie. Il y a 21 millions de personnes diabétiques aux États-Unis. Au Canada, ce serait 2 millions, mais sur une population 10 fois plus petite.

Dans le passé, le diabète de type 2 touchait les personnes de 50 ans et plus. Aujourd'hui, il y a beaucoup d'enfants qui en sont atteints. Dans le livre Toxic, on nous dit qu'au Texas, où l'épidémie d'obésité est catastrophique, 45 % des nouveaux cas de diabète sont des enfants de moins de 16 ans.

Le diabète est une maladie grave qui peut avoir de grosses conséquences si elle n'est pas contrôlée. À quoi va ressembler la vie des personnes qui sont diabétiques dès leur enfance ? Quelle sera leur espérance de vie ?

Il y a plusieurs choses qui expliquent cette épidémie d'obésité et de diabète. C'est sûr qu'on bouge moins qu'avant. Beaucoup de personnes travaillent assises. La télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo occupent de plus en plus de place dans nos vies. On mange trop pour ce qu'on dépense comme énergie. Résultats : on grossit, on fait du diabète, du cholestérol, de l'hypertension et j'en passe. Si on mangeait moins et mieux et si on bougeait davantage, c'est sûr qu'on serait plus mince et plus en santé. Mais pourquoi est-ce si difficile ?

L'obésité, le diabète et les autres problèmes de santé liés à l'alimentation ne s'expliquent pas seulement par la génétique ou le fameux manque de volonté. C'est plus compliqué que ça. Avec les fiches de lecture qui suivent, on va tenter de comprendre pourquoi il y a une telle épidémie d'obésité et de diabète un peu partout dans le monde.

Fiche 2

Que mange-t-on au juste ? ou Réduire les coûts de production à n'importe quel prix

Rappelons-nous les épiceries avant les années 1970. Elles n'avaient pas besoin d'être très grandes, car on y vendait peu de produits transformés. Tout était fait à la maison : soupe, plat principal, accompagnement et même le dessert. C'est sûr que le choix de fruits et de légumes frais n'était pas très grand pendant l'hiver et le printemps. Plusieurs familles faisaient des conserves de légumes et de compote de fruits ainsi que des marinades pour compenser.

Aujourd'hui, les épiceries sont immenses et on y retrouve des choses dont on n'aurait pas pu imaginer l'existence trente ans plus tôt. Il y a du positif dans les choix que nous offrent les supermarchés : une grande variété de fruits et de légumes, des pains complets, des produits santé prêts à manger, etc. Le problème, c'est que la plus grande partie des tablettes et des congélateurs est remplie de produits faits en industrie avec les ingrédients les moins chers possible. Des milliers de produits sucrés et gras sont offerts aux gens dans leurs beaux emballages.

Au chapitre du sucre, gâteaux, tartes, chocolats, biscuits, céréales sucrées, liqueurs et autres breuvages envahissent les tablettes et sont proposés avec l'aide d'une publicité bien ciblée. Au chapitre du sel, presque tous les plats qu'on peut imaginer sont offerts par l'industrie sans compter les chips et autres cochonneries du même genre. Sucre ou sel, les gras utilisés pour fabriquer ces produits sont souvent les plus mauvais pour notre santé comme, par exemple, le fameux gras trans. En plus, ces produits alimentaires

sont remplis d'additifs chimiques pour qu'ils durent plus longtemps. Tout ça pourquoi ? Pour faire toujours de plus en plus de profit !

L'agriculture

Et il n'y a pas que la fabrication des aliments qui a été industrialisée. L'agriculture a aussi été modernisée de manière à faire plus de profits.

Croyez-vous que les petits agriculteurs ont profité de cette modernisation ? Et bien non ! Les terres sont concentrées dans les mains de grosses compagnies, particulièrement aux États-Unis, mais aussi un peu partout dans le monde.

La culture de la terre est de plus en plus considérée comme une industrie qui doit produire toujours davantage. Ces grandes industries agricoles ne cultivent souvent qu'un seul produit, ce qui épuise la terre. On utilise beaucoup d'herbicides, d'insecticides et d'engrais chimiques pour augmenter le rendement de la terre et aussi, pour que le prix des aliments soit le plus bas possible.



Le cas du sucre

Au Québec, vous avez sûrement remarqué que les champs de maïs occupent une part importante des terres agricoles. Aux États-Unis, c'est encore pire. Le maïs est en soi un bon aliment, mais sa

culture intensive épuise le sol. Malgré cela, il est produit en quantité industrielle. C'est pour utiliser ces stocks qui ne coûtent pas cher à produire que, pendant longtemps, l'industrie alimentaire américaine a cherché un moyen d'en tirer un produit pouvant remplacer le sucre de canne qui a un coût beaucoup plus élevé.

À la suite de plusieurs années de recherche, un sirop appelé HFCS a été mis au point à partir du maïs. C'est un sirop de fructose-glucose que l'industrie alimentaire a de plus en plus utilisé dans ses recettes afin de diminuer les coûts de production. Il a permis, à la compagnie qui l'a inventé, de faire un profit de 290 millions de dollars en 1995. En 20 ans, ce sirop est devenu l'ingrédient le plus consommé de la chaîne alimentaire américaine. On le retrouve partout, particulièrement dans les boissons gazeuses qui sont consommées en très grande quantité par les gens de tout âge et encore plus par les adolescentEs. Le HFCS permet aux compagnies de maintenir le prix de ces breuvages très bas, ce qui nous amène à en consommer davantage. Les bons jus et les autres breuvages meilleurs pour la santé ne peuvent pas rivaliser.



Quand l'aliment le plus consommé d'une population est le sucre, il ne faut pas se surprendre de l'épidémie de diabète et d'obésité qui la touche. En plus, ce fameux sirop est, selon certains scientifiques, encore plus dangereux que le sucre de canne pour la santé des gens.

L'élevage

L'élevage est aussi une très grosse industrie dont le but premier est de faire beaucoup de profits. Elle doit donc baisser ses coûts de production et nous faire manger le plus de viande possible.

- Résultats pour les humains : cholestérol, obésité, maladies cardio-vasculaires.
- Résultats pour les animaux : conditions d'élevage cruelles.
- Résultats pour la planète : pollution, destruction.

Saviez-vous que, sur la planète, il y a plus de têtes de bétail que d'êtres humains ? Pour produire autant, ça prend de la place, énormément de grains pour nourrir les animaux, des pesticides et herbicides pour produire ces grains ainsi que des antibiotiques et hormones pour augmenter la production laitière et animale.

La viande que l'on mange en très grande quantité est malade et elle nous rend malades. Les pesticides et autres produits utilisés dans l'élevage industriel se retrouvent dans nos assiettes, mais aussi dans notre eau. À la liste cholestérol, obésité et maladies cardio-vasculaires, ajoutons les cancers, la résistance aux antibiotiques ainsi que les dangers d'être infecté par des bactéries de type E-Coli et la maladie de la vache folle.

C'est incroyable tous les moyens que l'industrie agroalimentaire prend pour augmenter sa production et diminuer ses coûts. Elle pose des gestes sans prendre en considération les effets sur la santé des gens. Conséquence, on mange du poulet, du bœuf et du porc bourrés d'antibiotiques et élevés dans des conditions inhumaines, accompagnés de patates cultivées avec plein d'engrais et insecticides chimiques et frites la plupart du temps, le tout arrosé d'une sauce fabriquée en industrie avec des mauvais gras, du sel et du sucre en quantité. Comme breuvage, pourquoi pas un litre de

Coke qui contient l'équivalent de 26 morceaux de sucre. J'oubliais le petit gâteau au gras trans et au sirop de fructose-glucose dont on ne connaît pas encore tous les effets sur le corps humain.

Beaucoup de gens savent bien que ce genre d'alimentation n'est pas bon pour la santé. Les questions suivantes sont donc : Pourquoi embarque-t-on dans ce jeu dangereux ? Pourquoi est-ce si difficile de résister à la malbouffe et de bien manger ? La prochaine fiche nous donne une partie de la réponse.

Fiche 3

Pourquoi est-ce si difficile de résister à la nourriture industrielle ?

ou

La publicité et la puissance de l'industrie alimentaire

Quand on demande aux gens pourquoi ils ne cuisinent pas, ils répondent qu'ils n'ont pas le temps ou l'énergie de le faire. Le travail, la famille, les commissions, les loisirs ..., la vie va vite ! C'est vrai que le temps nous manque et qu'il est plus facile de s'arrêter au Macdo que de cuisiner un bon repas.

Ce n'est pas la seule chose qui explique que nous consommons autant de nourriture grasse et sucrée. Quand on pense nourriture, on pense souvent «cochonneries», car les cochonneries sont partout, partout, partout. La bouffe santé n'occupe pas autant de place, loin de là. Les chaînes de restauration rapide et les grosses industries alimentaires sont très riches et très puissantes. Elles ont les moyens d'être toujours dans nos pensées, de notre naissance à notre mort.

Jouer sur la nature des être humains

Pour faire plus d'argent, l'industrie alimentaire joue sur la nature et les faiblesses des êtres humains. Le goût du sucré est inné chez les humains. L'industrie alimentaire le sait et joue là-dessus en mettant du sucre partout. Si on mange de la soupe aux tomates sucrée pendant des années, celle qui l'est moins nous semblera fade et sans intérêt. Le sucre est comme une drogue. Plus on en mange, plus on en veut.

De plus, l'être humain est programmé pour emmagasiner la nourriture quand elle est disponible. Il est prouvé que plus les portions sont grosses, plus on mange. Devant des grosses quantités de bouffe, on est porté à manger 30 % de plus que devant une assiette normale. L'industrie alimentaire nous tente en ajoutant du sucre partout, mais aussi en nous offrant des portions énormes capables de réveiller le goinfre qui dort en nous. Ce ne sont pas là les seules stratégies de l'industrie alimentaire. Les grosses compagnies alimentaires ont d'autres moyens de nous amener à acheter leurs produits.

Envahir notre esprit

Le matin, on ouvre la radio pour savoir la météo. On entend «Moi, j'aime Macdonald !» On s'habille et part pour le travail ou l'école. Pour s'y rendre, on passe par un grand boulevard envahi par toutes les chaînes de restauration rapide. Au bureau, on prend le journal, on y voit d'autres publicités. Les enfants arrivent à l'école devant les distributrices de boissons gazeuses et autres cochonneries. De retour à la maison, on soupe et on regarde la télévision. À toutes les dix minutes, il y a des publicités dont plusieurs sur la nourriture. Tout y passe : restaurants, Coke, Pepsi, tablettes de chocolat, chips, bières, etc. Samedi midi, les enfants voudront aller au Macdo. Puis, on ira faire l'épicerie où les tablettes seront pleines de toutes les «bonnes» choses qu'on aura vues à la télévision pendant la semaine. Il va sans dire que toutes ces cochonneries seront emballées et placées de manière à attirer le regard des enfants. Au retour des commissions, chips et liqueurs pour tout le monde !

Cette petite histoire est à peine exagérée, et il y a pire encore. Saviez-vous qu'aux États-Unis, des compagnies comme Coke financent des écoles à condition d'avoir l'exclusivité de la vente

des boissons gazeuses ?... Que certaines grandes chaînes de «fast-food» vendent leurs produits dans des hôpitaux ?

Les aliments très sucrés, salés et gras envahissent nos vies. C'est un vrai lavage de cerveau. Les publicitaires savent sur quelles cordes jouer pour nous vendre les produits de l'industrie et ils ne se gênent pas pour s'adresser directement aux enfants. La publicité peut même être vraiment mensongère et nous vendre, par exemple, des boissons aux fruits très sucrées comme «Sunny Deligth» en les faisant passer pour des produits santé simplement en écrivant sur l'emballage «Contient du vrai jus». Conséquences : On ne se pose pas de question sur l'effet qu'a la nourriture que nous mangeons sur notre corps. Les diététistes et autres professionnelLES de la santé encouragent les gens à mieux manger, mais ils et elles ne font pas le poids face à la publicité. C'est difficile pour les adultes et encore plus pour les enfants et les adolescentES de résister à l'attrait de la malbouffe. L'obésité augmente donc dans tous les groupes d'âge et les enfants en sont les premières victimes. Avec la malbouffe, on empoisonne le corps des humains et avec la publicité, on empoisonne leur esprit...

Pendant ce temps, les grandes compagnies comme Coke, Pepsi, Macdonald, Burger King, Cadbury, Del Monte, etc. font des profits de plus en plus gros et elles ont de plus en plus les moyens de faire de la publicité efficace pour convaincre les gens d'acheter leurs produits sans réfléchir aux conséquences.

Fiche 4

Résumé et conclusion

Beaucoup de personnes dans le monde ont un surplus de poids important. On peut même considérer qu'il y a une épidémie d'obésité. Malheureusement, le problème de l'obésité touche aussi de plus en plus les enfants. Même chose pour le diabète de type 2 qui, dans le passé, était une maladie développée par des personnes de plus de 50 ans. Ce n'est pas un bon départ dans la vie, car le diabète est une maladie très grave. C'est sûr qu'on mange trop et qu'on ne bouge pas suffisamment. En tant qu'individu, on a des efforts à faire, mais ce n'est pas aussi simple.

Notre nourriture a beaucoup changé dans les 30, 40 dernières années. Maintenant, la plus grosse partie de ce qu'on mange est transformée par l'industrie alimentaire dans des usines avec des ingrédients de mauvaise qualité. Les gras trans et le sirop de glucose-fructose fait à partir du maïs font partie de ces produits très économiques, mais aussi très dommageables pour la santé des gens.

On le sait, l'industrie alimentaire ne se soucie pas de notre santé. C'est le profit qui l'intéresse. Elle baisse ses coûts de production, grossit ses portions pour nous attirer et nous convainc d'acheter ses produits grâce à la publicité. Elle préfère nous faire acheter une canette de boisson gazeuse qui lui donne 90 % de profit plutôt qu'une pomme qui elle, ne demande pas de transformation. Cette publicité vise particulièrement les enfants qui n'ont pas assez de maturité pour faire des choix santé et qui développent des habitudes alimentaires dont ils auront beaucoup de difficulté à se débarrasser. Les familles pauvres sont les premières victimes de la malbouffe, car elles n'ont souvent pas les moyens de se payer autre chose.

L'industrie alimentaire refuse d'admettre le lien entre la malbouffe qu'elle produit et l'épidémie d'obésité et de diabète. Elle refuse aussi l'idée que la publicité amène les gens à consommer encore plus. C'est comme les compagnies de tabac qui, pendant longtemps, ont ridiculisé ceux et celles qui disaient qu'il y avait un lien entre la cigarette et le cancer du poumon. A-t-on le droit de rendre malade et même de tuer pour vendre ? Une chose est certaine, on ne peut pas compter sur l'industrie alimentaire pour faire la promotion de la nourriture santé. Nous devons nous prendre en main et apprendre à mieux nous nourrir de manière économique.

On a des outils pour nous aider comme le Guide alimentaire canadien, le Défi 5/30, des émissions de télévision avec des nutritionnistes, des livres, des projets d'éducation populaire, etc.

Il y a de l'espoir pour l'avenir. Par exemple, au Québec, on a une volonté d'améliorer la qualité de la nourriture dans les écoles et d'enlever les distributrices de boissons gazeuses. Espérons que ces résolutions seront là pour longtemps afin de lutter contre l'épidémie d'obésité. Espérons aussi que d'autres projets pourront aider les gens à faire des choix santé au niveau de leur alimentation et de celle de leurs enfants.

Une épidémie d'obésité et de diabète

Réponds aux questions suivantes.

1. Le but premier de l'industrie alimentaire est
 - a) de bien informer la population sur la nutrition.
 - b) de faire le plus de profit possible.
 - c) qu'il n'y ait plus de famine sur la planète.

2. Nomme trois pays où l'obésité est une épidémie.

3. En 2004, quel pourcentage de Canadiens et de Canadiennes adultes avaient un surplus de poids ?
 - a) 10,5 %
 - b) 58,8 %
 - c) 48,8 %

4. Vrai ou faux ?
Au Canada en 2004, l'obésité touchait 23,4 % de la population.

5. Vrai ou faux ?
Aux Etats-Unis, 25 000 enfants de 1 à 6 ans sont considérés comme obèses.

6. Vrai ou faux ?
L'obésité est la dernière cause de décès aux États-Unis.

7. Les personnes obèses sont
- a) très en demande sur le marché du travail.
 - b) parfois victimes de discrimination.
8. Le diabète est
- a) une maladie facile à guérir.
 - b) une maladie de personnes âgées.
 - c) une maladie grave qui touche des gens de tout âge, même des enfants.
9. Combien de personnes sont diabétiques
- a) aux États-Unis ? _____
 - b) au Canada ? _____
10. L'épidémie d'obésité a plusieurs causes. Selon toi, quelles sont les plus importantes ?
- _____
- _____
- _____

L'industrie alimentaire et nous

Qui suis-je ?



Réponds aux questions suivantes à l'aide des mots qui sont dans l'encadré.

Première partie

sucre

diabète

obésité

profit

1. Je suis le premier but de l'industrie alimentaire. Qui suis-je ?

2. Je suis un aliment très mauvais pour la santé quand on me mange en grande quantité. Qui suis-je ?

3. Je suis une maladie qui frappe de plus en plus de gens, petits et grands. Je suis liée au sucre. Qui suis-je ?

4. Je suis un problème de santé qui nuit à la qualité de vie et qui est la première cause de décès aux États-Unis. Qui suis-je ?

Deuxième partie

malbouffe

boisson gazeuse

gras trans

publicité

5. Je suis un moyen que les grandes compagnies utilisent pour vendre plus de produits. Qui suis-je?

6. Je suis un mot qui veut dire «nourriture mauvaise pour la santé». Qui suis-je ?

7. Je suis un breuvage très sucré. Je suis présent partout et il y a beaucoup de publicité à mon sujet. Qui suis-je ?

8. Je suis un ingrédient qu'on trouve en grande quantité dans la nourriture vendue par les grandes chaînes comme Macdonald et Burger King. Qui suis-je ?

L'industrie alimentaire et nous

Associe les mots de la colonne de droite à ceux de la colonne de gauche en les reliant par une flèche.

Première série

1. boisson	trompeuse
2. diabète	gazeuse
3. calories	trans
4. surplus	de type 2
5. gras	vides
6. publicité	de poids

Deuxième série

7. taux	rapide
8. industrie	de profit
9. restauration	publique
10. machine	alimentaire
11. santé	chimiques
12. engrais	distributrice

Coca-Cola et le Père Noël



Le Coca-Cola a été inventé en 1886. Au début, c'était un genre de tonic qui était supposé guérir toutes sortes de malaises. Ce breuvage était fait avec des feuilles de coca et des noix de cola. C'est de là que vient son nom.

Dans les années 1930, il ne restait plus de feuilles de coca dans la recette du Coke, mais les gens ne faisaient quand même pas confiance à ce produit. Pour refaire son image, la compagnie a décidé d'utiliser le Père Noël dans sa publicité. Avec cette image rassurante, le Coca-Cola pourrait passer pour un produit destiné à tous les membres de la famille. Comme vous pouvez le voir, ce n'est pas d'hier que la publicité joue sur les cordes sensibles des gens.

Le personnage du Père Noël existait déjà, mais Coca-Cola l'a rendu encore plus célèbre. Avec sa grosse bedaine, son costume blanc et rouge et sa bonne humeur, il a été utilisé pendant 35 années par cette compagnie. Et il a eu un grand succès.

Depuis plusieurs années, le Coca-Cola est vraiment entré dans la vie des familles américaines et plus tard, dans celle des familles d'autres pays.



Aujourd'hui, Coke et Pepsi sont les plus grosses compagnies de sodas au monde. Dans certaines familles, le Coke est même devenu le breuvage d'accompagnement des repas.

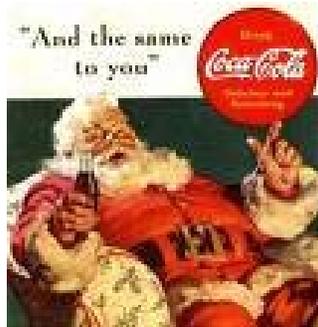
Le succès de ces compagnies très puissantes est dû au fait qu'elles ont les moyens de charmer les consommateurs, petits et grands, avec des publicités attrayantes qu'on voit et qu'on entend partout.

Que pensez-vous du fait que les gens boivent autant de boissons gazeuses ?

Qu'auriez-vous envie de dire aux compagnies comme Coca-Cola ?

Oups ! Dans cette version du texte, il y a 11 erreurs. Lis attentivement et souligne-les.

Coca-Cola et le Père Noël



Le Coca-Cola a été inventé en 1886. Au début, c'était un genre de tonic qui était supposé guérir toutes sortes de malaises. Ce breuvage était fait avec des feuilles de coca et des noix de cola. C'est de là que vient son nom.

Dans les années 1930, il ne restait plus de feuilles de coca dans la recette du Coke, mais les gens ne faisaient pas confiance à ce produit. Pour refaire son image, la compagnie a décidé d'utiliser le Père Noël dans sa publicité. Avec cette image épeurante, le Gogo-Cola pourrait passer pour un poison destiné à tous les membres de la famille. Comme vous pouvez le voir, ce n'est pas d'hier que la publicité joue sur les cordes raides des gens.

Le personnage du Père Noël existait déjà, mais Coca-Cola l'a rendu encore plus célèbre. Avec sa grosse bedaine, son costume blanc et rose et sa mauvaise humeur, il a été utilisé pendant 135 années par cette compagnie. Et il a eu un grand succès.

Depuis plusieurs années, le Coca-Cola est vraiment entré dans la vie des familles africaines et plus tard, dans celle des familles d'autres pays.



Aujourd'hui, Coke et Pepsi sont les plus grosses compagnies de poison au monde. Dans certaines familles, le Coke est même devenu le breuvage d'accompagnement des repas.

Le succès de ces compagnies très puissantes est dû au fait qu'elles ont les moyens de charmer les consommateurs, petits et grands avec des publicités attrayantes qu'on voit et qu'on n'entend nulle part.

Que pensez-vous du fait que les gens boivent autant de boissons gazeuses ?

Qu'auriez-vous envie de dire aux compagnies comme Coca-Cola ?

Les messages publicitaires sur la nourriture dans les revues

Dans une revue, choisis une publicité sur un aliment et réponds aux questions suivantes.

1. Quelle est la publicité que tu as choisie ?

2. Est-ce que cette publicité parle d'un aliment santé ?



3. À qui cette publicité s'adresse? Quel est son public cible ?

4. Quel est le message que cette publicité fait passer ? Qu'est-ce que cette image raconte ?

5. Est-ce que cette publicité te donne le goût d'acheter le produit? Pourquoi ?

La publicité



Exercice d'observation des messages publicitaires sur la nourriture à la télévision

1. J'ai regardé la télévision :

- a) Quel jour ? _____
- b) À quelle heure ? _____
- c) À quel poste ? _____
- d) Quel est le nom de l'émission : _____

2. Pendant cette période, j'ai observé :

- a) Combien de messages publicitaires ?

- b) Combien de messages qui portaient sur la nourriture ?

- c) Combien de messages qui portaient sur la nourriture santé ? _____

3. Écris quelques exemples de messages publicitaires que tu as vus pendant ta période d'observation ?

Au prochain atelier, nous ferons une mise en commun de nos observations.

La Marée des Mots vous aide à mieux acheter...

Fiche de conception d'une publicité

**Notre produit aujourd'hui :
Le beurre d'arachides non sucré**



1. Est-ce que tu as aimé le goût du beurre d'arachides non sucré ?

2. Est-ce qu'il est très différent du beurre d'arachides sucré ?

3. Qu'est-ce que le beurre d'arachides et le beurre de noix peuvent remplacer ? Qu'est-ce que ça nous apporte d'en manger ?

4. Quand peut-on en manger ?

5. Est-ce que le beurre d'arachides non sucré et le beurre de noix sont recommandés pour les personnes diabétiques ?
Pourquoi ?

6. Quelles sont les différences entre le beurre d'arachides non sucré Yum et le beurre d'arachides non sucré Kraft ?

7. Quel pourrait être le slogan de notre campagne de publicité pour le beurre d'arachides non sucré ?

Fiche d'évaluation de notre thème



L'industrie alimentaire et la publicité

1. Est-ce que tu as trouvé ce thème intéressant ?



2. Qu'est-ce qui t'a le plus intéresséE ?

3. Est-ce que tu as appris des choses nouvelles ?



4. Les exercices qu'on a faits pendant ce thème étaient

- a) trop faciles.
- b) trop difficiles.
- c) juste corrects.

5. Quels sont les exercices que tu as préférés ?

6. Est-ce que tu aurais le goût de poursuivre le travail sur ce thème ?

Oui

Non

Ça ne me dérange pas.

7. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour améliorer le travail sur ce thème ?

8. Est-ce que tu penses que ce thème peut t'aider dans l'amélioration de ta santé ?

Oui

Non

Je ne sais pas.

9. Donne une note sur 10 pour l'ensemble du thème.

_____/10

10. As-tu d'autres commentaires à faire ?



Module 7 :

La lecture des étiquettes des produits alimentaires

La lecture des étiquettes des produits alimentaires

Objectifs :

1. S'outiller contre la désinformation pratiquée par l'industrie alimentaire en développant l'habitude de lire les étiquettes des produits alimentaires.
2. Se familiariser avec les informations que l'on peut retrouver sur les étiquettes de produits alimentaires afin de faire des meilleurs choix pour la santé.

Sur ce thème, nous avons fabriqué peu d'outils pédagogiques, car il était plus pertinent de travailler avec du matériel réel soit, des étiquettes de produits alimentaires. Nous avons aussi utilisé le site de Santé Canada dans lequel on retrouve beaucoup d'informations très pertinentes au sujet de l'étiquetage des aliments. Voici l'adresse de ce site : www.hc-sc.gc.ca

Dans ce module, vous trouverez :

- la démarche poursuivie en atelier pour nous familiariser avec les étiquettes de produits alimentaires,
- un exercice de résolution de problèmes de santé faisant appel à la lecture des étiquettes des produits alimentaires. (Cet exercice nécessite une collection d'emballages d'aliments et il est à adapter selon cette dernière et les problèmes de santé de votre groupe.)

Bon travail !

L'étiquetage des aliments

Démarche en atelier

(destinée aux animatrices)

Tout au long du projet, les membres du comité santé-alimentation ont ramassé différents emballages de produits alimentaires tels que des sacs de pain, des boîtes de céréales et de pâtes alimentaires, des étiquettes de diverses boîtes de conserve, etc. Nous avons un véritable petit magasin.

Après une brève animation et un exposé sur l'étiquetage des aliments (pour lequel toute l'information est disponible sur le site de Santé Canada), ce matériel nous a permis d'aller vers du concret. Nous avons comparé plusieurs produits de consommation courante afin d'apprendre à appliquer la même chose lorsqu'on fait notre épicerie. Par exemple, nous avons comparé des pains au niveau des fibres et du sucre, des boîtes de légumes en conserve au niveau du sodium, des aliments prêts à manger au niveau des gras, du sucre, du sodium et des protéines, etc. Cette activité a nécessité l'utilisation d'une loupe pour plusieurs membres de l'atelier, particulièrement pour les lecteurs et les lectrices les moins avancés.

Après avoir bien manipulé nos emballages et fait collectivement nos choix santé, nous sommes allés sur le site de Santé Canada pour compléter, en équipe de deux, le quiz interactif sur la compréhension des étiquettes. Ce questionnaire explore les différentes dimensions des étiquettes (quantités sur lesquelles s'appliquent les données, les lipides, les allégations nutritionnelles, le nombre de calories, la quantité de sodium, de fibres et la lecture des ingrédients). Il permet à l'animatrice de revenir sur des éléments non compris et de compléter l'information.

Après avoir fait ce quiz, nous avons poursuivi le travail sur nos emballages avec l'exercice qui suit afin de consolider les acquis.

En lisant les étiquettes ...

Valeur nutritive	
Portion de 1 tasse (200 g)	
Teneur par portion	
Calories	280
<small>% valeur quotidienne basé sur un régime de 2000 calories</small>	
Lipides	13 g
Saturés	3 g
Cholestérol	30 mg
Sodium	580 mg
Glucides	31 g
Fibres	5 g
Sucres	5 g
Protéines	5 g
Vitamine A	6.4%
Calcium	15%
Vitamine C	2%
Fer	4%

...on fait de meilleurs choix santé !

En équipe de deux, lisez attentivement les questions qui suivent. Vous trouverez les réponses dans notre collection d'emballages vides !

1. Jean-Pierre veut manger plus de fibres. Le matin, il mange des Crispix Krispies. Est-ce un bon choix ?

Oui Non

Si non, que lui proposes-tu ? _____

2. Louise fait de l'ostéoporose. Elle doit manger plus de produits laitiers. En plus de boire du lait, elle mange du yogourt Activia aux fruits. Louise est aussi diabétique. Est-ce que c'est un bon choix de yogourt pour elle ?

Oui Non

Si non, que lui proposes-tu ? _____

3. Linda veut savoir s'il y a du sucre ajouté dans le jus de pommes «sans nom». Que lui réponds-tu ?

Oui Non

4. Combien de grammes de sucre ce jus contient-il ?

5. Nicole veut manger du pain brun avec des fibres. Elle aussi est diabétique. Quel serait le meilleur pain pour elle ?

6. Quand Sylvie revient de travailler le jeudi soir, elle n'a pas le goût de cuisiner. Elle veut quand même manger un repas nutritif qui contient beaucoup de protéines et peu de sucre. Entre le poulet au beurre «Le choix du Président» et la cuisse de canard «Lac Brome», que lui conseilles-tu de manger ?

7. Richard veut manger davantage de gras OMEGA-3. Ce gras est présent dans certains poissons en conserve. Lequel serait le meilleur pour lui ?

8. Francine mange de plus en plus de légumineuses, car c'est très bon pour sa santé et elle trouve que c'est un aliment délicieux. Dans les soupes du Commensal, laquelle contient le plus de fibres et de protéines ?

9. Jean-Marie dit qu'il y a un peu plus de protéines dans le fromage «Petit Québec» réduit en gras. A-t-il raison ?

Oui Non

10. Marielle mange beaucoup de riz, mais ces temps-ci, elle aurait le goût de faire changement. Suggère-lui un aliment du groupe «produits céréaliers» qui contient beaucoup de fibres et qui pourrait bien accompagner ses repas.
-

11. Roger prétend que les céréales All-Bran sont celles qui contiennent le plus de fibres. A-t-il raison ?

Oui Non

12. Patrick dit qu'il y a du sucre ajouté et plus de sel dans les boîtes de tomates avec épices italiennes. Est-ce qu'il a raison ?

Oui Non

J'espère que cet exercice t'a aidéE à mieux comprendre les informations qu'on trouve sur les produits alimentaires. Les étiquettes sont souvent écrites en petites lettres. Quand tu vas faire ton épicerie, amène-toi une petite loupe...



Fiche d'évaluation de notre thème



La lecture des étiquettes des produits alimentaires

1. Est-ce que tu as trouvé ce thème intéressant ?



2. Qu'est-ce qui t'a le plus intéresséE ?

3. Est-ce que tu as appris des choses nouvelles ?



4. Les exercices qu'on a faits pendant ce thème étaient

- a) trop faciles.
- b) trop difficiles.
- c) juste corrects.

5. Quels sont les exercices que tu as préférés ?

6. Est-ce que tu aurais le goût de poursuivre le travail sur ce thème ?

Oui

Non

Ça ne me dérange pas.

7. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour améliorer le travail sur ce thème ?

8. Est-ce que tu penses que ce thème peut t'aider dans l'amélioration de ta santé ?

Oui

Non

Je ne sais pas.

9. Donne une note sur 10 pour l'ensemble du thème.

____/10

10. As-tu d'autres commentaires à faire ?



Module 8 :

**Comment mieux manger avec
un petit budget ?**

Comment mieux manger avec un petit budget ?

Objectifs :

1. Mettre en commun les moyens que chaque membre du groupe a développés pour mieux se nourrir avec un petit budget.
2. Connaître les ressources de notre milieu qui peuvent nous aider à mieux manger malgré nos petits budgets.
3. Préparer notre repas d'adieu à la manière d'une cuisine collective afin de se familiariser avec cette manière de procéder.

Dans ce module, vous trouverez :

- un texte en trois parties sur les moyens de bien se nourrir à moindre coût écrit à partir des discussions que nous avons eues en groupe,
- un exercice visant à mieux comprendre et à concrétiser le contenu de chaque partie de ce texte,
- un autre texte sur les ressources communautaires en lien avec l'alimentation dans notre milieu, accompagné d'un exercice de reconstitution de phrases sur ce même thème,
- un exercice d'association de mots sur des plats économiques à cuisiner,
- un autre de planification de notre expérience de cuisine collective, ainsi qu'une fiche d'évaluation de cette démarche,
- un texte illustrant un éventuel groupe d'achats de spéciaux, suivi d'un exercice de phrases à compléter.

Compte tenu de l'aspect «local» de certains de ces documents, il va sans dire que vous devrez les adapter à votre réalité.

Bon travail !

Nos trucs pour économiser



On n'est pas des millionnaires et bien manger, ça coûte cher. Pour les personnes à faible revenu, les fins de mois sont parfois difficiles. Il faut faire beaucoup avec peu. Quand on a répondu au questionnaire au début du projet, la moitié des personnes ont dit avoir déjà manqué de nourriture à certains moments de leur vie. Ça arrive encore à certains d'entre nous. On n'a pas le goût que ça nous arrive encore et encore.

On a tous développé des trucs pour que ça nous coûte moins cher pour nous nourrir. Aujourd'hui, on a l'occasion de mettre nos trucs en commun pour s'aider à faire plus avec ce qu'on a.



1. Nos trucs avant d'aller faire l'épicerie

Premièrement, il faut faire son budget pour avoir assez de nourriture pour tout le mois. On peut même diviser notre argent par semaine.



On regarde les spéciaux dans les circulaires pour se donner une bonne idée de ce qu'on pourrait manger. Quand on peut, on

choisit de faire nos commissions là où il y a des plus beaux spéciaux. On peut même faire quelques épicerie différentes. C'est sûr que ce n'est pas évident pour les personnes qui n'ont pas d'auto. Elles n'ont pas le choix d'acheter près de chez elles.

À partir des spéciaux, on se fait un menu pour la semaine ou plus. C'est important d'aller faire nos commissions avec une bonne idée des choses dont on a besoin.

On se fait une liste des choses à acheter et on essaie de s'en tenir à notre liste.



Sinon, on risque d'avoir de la perte ou encore d'acheter des choses dont on n'a pas vraiment besoin. Il faut que notre liste soit assez complète pour qu'on ne soit pas obligé de retourner à l'épicerie plusieurs fois par semaine. Ce n'est pas bon pour le budget.

On mange avant de partir faire nos commissions, car un estomac vide est un mauvais conseiller dans le choix des aliments.



Attention, selon plusieurs personnes, les spéciaux sont moins beaux la première semaine du mois. Les commerçants savent qu'ils ont une clientèle captive (les personnes âgées et les personnes assistées sociales qui ont leur chèque au début du mois) et ils en profitent. Autant que possible, on ne fait pas toutes nos commissions au début du mois. On essaie de se garder des sous pour profiter des spéciaux des autres semaines.

Nos trucs pour économiser avant de faire notre épicerie...

Simulation en équipe de deux personnes



1. Choisissez le dépliant publicitaire d'une épicerie.



2. Quels sont les beaux spéciaux de la semaine au niveau des produits alimentaires ?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



3. Quelles sont les idées de repas que vous inspirent les spéciaux ?

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____



4. Quels sont les aliments que vous devez acheter pour réaliser ces recettes ?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

N'oubliez pas d'écrire sur votre liste des fruits et légumes en spécial.

2. Nos trucs pendant qu'on fait l'épicerie



Il est très important de s'en tenir à notre liste si on ne veut pas défoncer notre budget.

On évite d'acheter des aliments prêts à manger, car ça coûte beaucoup plus cher que s'en faire et souvent, ces mets sont de mauvaise qualité. Ils contiennent beaucoup de sel, de gras et de sucre.

On achète le moins souvent possible des aliments emballés individuellement. Ça coûte plus cher et ça détruit l'environnement. Par exemple, on est mieux d'acheter un yogourt en grand format et de se préparer des petits plats pour apporter dans nos lunchs.



Quand il y a des beaux spéciaux, on se fait des réserves d'aliments non périssables comme des boîtes de tomates, de légumineuses, de thon, des pâtes alimentaires, du riz, du beurre d'arachides, etc. Ce sont des choses qui peuvent nous dépanner quand il ne nous reste pas beaucoup de sous. Quand nos produits favoris ne sont pas en spécial, on peut choisir des aliments de la marque maison. Ils sont beaucoup moins chers et souvent aussi bons. Pendant l'hiver, quand les légumes coûtent les yeux de la tête, c'est une bonne idée de les acheter congelés. Ils sont parfois plus économiques.

De plus, ils ont une meilleure valeur nutritive que les légumes frais qui, pendant l'hiver, viennent de l'autre bout de la planète. On surveille donc les spéciaux de légumes congelés pour faire des provisions.



Attention aux beaux étalages des supermarchés. Les cochonneries sont généralement à la portée des yeux afin de nous faire consommer davantage. On en voit beaucoup sur le bout des allées et près des caisses.

C'est mieux de passer plus de temps dans les sections de produits sains : les légumes et fruits, les produits céréaliers, les produits laitiers, les viandes et poissons. On peut aussi éviter les allées où on a besoin de rien.

Si on en est capable, on lit les étiquettes avant de choisir un produit, quitte à s'amener une loupe si l'écriture est trop petite. On regarde aussi les quantités afin de comparer les prix.

Nos trucs pour économiser pendant l'épicerie



Vrai ou faux ?

1. Il est important d'oublier notre liste d'épicerie à la maison.

2. Ce n'est pas une bonne idée d'acheter beaucoup de produits prêts à manger. Ceux-ci sont souvent mauvais pour la santé.

3. À la maison, il faut se garder une bonne quantité d'aliments périssables pour se dépanner. On profite des spéciaux pour en acheter d'avance.

4. C'est une bonne idée d'acheter des légumes congelés pendant l'hiver.

5. Dans les épicerie, la nourriture santé est placée à la portée des yeux pour que les gens mangent mieux.

6. La section des légumes et des fruits est celle où on devrait passer le plus de temps quand on fait notre épicerie.

Dans la liste des produits qui suivent, souligne ceux qui sont très pratiques dans notre garde-manger et bons pour notre santé.

thon en boîte

beurre d'arachides

riz

tomates en boîte

pâtes alimentaires

biscuits à l'érable

arachides et noix

pouding à la vanille

compote de fruits

légumineuses en boîte

sauce brune en boîte

maïs en boîte

bouillon de poulet

Jello

ragoût de boulettes en boîte

Ajoute quelques aliments santé de ton garde-manger.



3. Nos trucs après l'épicerie

On peut préparer des petites portions pour la congélation. Si on achète un emballage familial de cuisses de poulet, on peut les congeler en paquet de 2 ou plus et s'en servir quand on en a besoin.

À propos de la viande, on peut la couper nous-mêmes. Ça permet d'économiser beaucoup. Par exemple, je peux acheter une pièce de bœuf en spécial pour en faire des cubes qui serviront dans un bœuf aux légumes. Ça revient beaucoup moins cher que des cubes déjà faits.

Un autre moyen d'économiser est d'utiliser les légumineuses comme source de protéines. On peut en mettre dans les soupes, dans la sauce à spaghetti, dans un riz, etc. Pour plus de détails, on peut retourner dans le texte qui parle des légumineuses.



Plus on cuisine nous-mêmes, plus on économise et plus on a du contrôle sur ce qu'on mange. C'est sûr que des fois, on vient tanné parce que ça nous prend du temps.

C'est pour ça qu'il est préférable de cuisiner des plats simples et à notre goût en assez grande quantité pour en congeler et pour qu'il en reste pour les lunches. Ça évite de faire de la grosse popote à tous les jours.



C'est aussi une bonne idée de faire cuire un poulet, une dinde ou même, de temps en temps, un jambon, car ces viandes

peuvent servir à faire plusieurs repas. En y ajoutant des légumes, du riz ou des pâtes, on peut faire des recettes économiques et délicieuses. Ça permet de manger de bons repas équilibrés sans que notre quantité de viande soit trop grosse.

On ne jette rien. Les carcasses de poulet sont utiles pour faire des bouillons délicieux qui vont servir dans des soupes. Les troncs de brocoli et les légumes un peu fanés peuvent être utilisés dans les soupes et potages. Nos petits restes peuvent servir pour des lunchs ou pour une petite entrée le lendemain. Le pain sec peut servir à faire de la chapelure. Etc.



Nos autres trucs

Manger trop souvent au restaurant coûte cher et c'est rarement bon pour la santé. Si on est tanné de manger seul, on peut faire une petite recette à notre goût et inviter une personne qu'on aime à partager notre repas. Ou encore, on organise des repas communautaires avec un groupe d'amiEs ou des membres de notre famille.

On peut aussi s'inscrire dans une cuisine collective ou cuisiner des grosses recettes avec des amiEs.

On peut échanger de la nourriture. Par exemple, Nicole donne de la sauce à spaghetti à Richard qui lui amène des pâtés au saumon.

Enfin, on peut

- ♥ acheter des aliments cuisinés à prix modiques comme ceux de La Baratte,
- ♥ utiliser les banques alimentaires,
- ♥ s'inscrire dans un groupe d'achats de nourriture.

Nos trucs pour économiser après avoir fait l'épicerie

Complète les phrases qui suivent à l'aide des mots qui sont dans l'encadré.

vitamines	économique	cubes
congélateur	recettes	spécial

Première série

1. Francine est économe. Parfois, elle achète du veau en spécial et elle le coupe en _____ pour se faire des recettes.
2. Patrick participe à une cuisine collective. Ça lui permet d'avoir de la bonne nourriture maison tout en apprenant des nouvelles _____.
3. Le _____ de Nicole ne va pas bien. Pour ne pas perdre de nourriture, elle fait des recettes rapides avec ses restes.
4. Marielle raffole des légumineuses. Quand il y a un gros _____ à l'épicerie, elle en achète beaucoup pour faire des soupes et des salades. C'est très _____.
5. Jean-Pierre a trouvé un bon truc pour ne pas perdre de fruits et de légumes. Il les met dans son extracteur à jus et il se fait des breuvages délicieux et plein de _____.

Deuxième série

autonome	congélateur	plats
cuisiner	enfants	

6. Richard aime beaucoup cuisiner. Peut-être qu'il va faire des bons petits _____ et en échanger avec des amiEs.
7. Roger était tanné de _____ pour lui tout seul. Il a décidé de s'inscrire à un groupe de cuisine collective.
8. Linda cuisine beaucoup pour elle et son fils. Elle fait des grosses quantités pour se mettre des bons petits plats au _____. Comme ça, elle a de la nourriture pour tout le mois.
9. Louise a élevé 5 _____. Elle connaît ça la cuisine économique.
10. Jean-Marie est un homme très _____ dans une cuisine. Maintenant, il veut faire plus attention à lui et cuisiner davantage.



La visite de Marie-Pierre de Aliment'Action Beauport

Aliment'Action est un groupe mis sur pied pour aider les gens de Beauport à mieux se nourrir.



Les cuisines collectives

Une de leurs activités les plus importantes est d'aider les gens de Beauport à s'organiser en cuisines collectives. Il y a des groupes de cuisine collective à Giffard, Montmorency et Sainte-Thérèse. Ça coûte 3\$ par mois par personne.

Chaque groupe est composé de 5 à 6 personnes. Elles préparent des mets pour leur famille. Elles se rencontrent une journée et demie par mois. La première demi-journée est pour recevoir la nourriture de Moisson-Québec et pour planifier le menu à partir de cette nourriture et des spéciaux de différentes épicereries. Chaque personne propose une recette et elle en est responsable. On fait une liste de commissions et on se répartit les achats.

Le lendemain, c'est le temps de cuisiner ensemble. Si le groupe est composé de 5 personnes, il y aura 5 recettes. On doit les faire en quantité suffisante pour qu'il y ait des portions pour tout le monde.

Par exemple, on peut décider de faire une sauce à spaghetti, un ragoût, des nouilles, un pâté chinois et des cuisses de poulet.

Il y a beaucoup d'entraide dans les cuisines collectives. Les gens qui ne savent pas cuisiner peuvent aider les autres en leur coupant des légumes par exemple.

Présentement, il n'y a pas beaucoup de places disponibles dans les groupes de cuisine collective. Ceux et celles qui sont intéresséEs peuvent donner leur nom et Marie-Pierre les appellera quand une place se libèrera.

La Baratte

Aliment'Action travaille aussi avec La Baratte et avec Bouffesanté. Ces groupes cuisinent de la nourriture santé qui est vendue à prix modique aux personnes qui ont des petits revenus. Aliment'Action s'occupe de vendre cette nourriture dans différents points de service :

- ☺ le groupe Refavie à Montmorency,
- ☺ le Carrefour Jeunesse-Emploi dans le Vieux Beauport,
- ☺ la p'tite Fabrique à Giffard.

Voici quelques exemples d'aliments qu'on peut acheter au prix coûtant : sauce à spaghetti, pâtés à la viande, croquettes de poisson, ragoût et bien d'autres choses. Pour les personnes seules qui n'ont pas toujours le goût de cuisiner, c'est une bonne manière de se dépanner.

Si vous avez des questions sur Aliment'Action, Marie-Pierre est disponible pour y répondre. D'ailleurs, si La Marée des Mots a d'autres projets en lien avec l'alimentation, Aliment'Action peut nous donner un coup de main.

Méli-Mélo sur les services alimentaires dans Beauport

Remets les mots en ordre pour former des phrases complètes. *Le début de la phrase est souligné.*

Les cuisines collectives

1. plusieurs- cuisine- Beauport- Il y a- groupes- dans- de- collective- .

2. famille- plats- gens- cuisinent- Les- pour- ensemble- des- leur- .

3. s'entraident- dans- cuisines- gens- Les- beaucoup- les- collectives-.

De la nourriture à prix modique

4. prépare- personnes- La Baratte- plats- à faible revenu- des- pour- les- .

5. pratique- qui- C'est- pour- ne savent pas- personnes- les- cuisiner- .

Des plats économiques



Associe les mots de la colonne de droite à ceux de la colonne de gauche pour retrouver des plats économiques que les gens peuvent préparer lors des cuisines collectives.

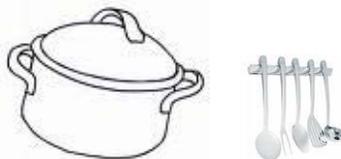
Première série

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. sauce | de poisson |
| 2. pâté | à spaghetti |
| 3. ragoût | bourguignon |
| 4. croquettes | de boulettes |
| 5. boeuf | au poulet |

Deuxième série

- | | |
|-------------|------------|
| 1. dinde | chinois |
| 2. pâté | rôtie |
| 3. nouilles | chinoises |
| 4. chili | à l'orange |
| 5. poulet | végétarien |

Expérimentation d'une cuisine collective



La semaine prochaine, on a la cuisine du Chalet St-Ignace. Au lieu de cuisiner autour d'un thème, je vous propose de faire comme si on était un groupe de cuisine collective. On va faire la démarche de A à Z pour voir si cette manière de fonctionner peut nous plaire.

Étape 1 : On planifie.

Pour faire les commissions, qui reste proche d'une épicerie et laquelle ?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

On regarde les spéciaux de ces épiceries.

Étape 2 : On choisit.

À partir des spéciaux, on fait une proposition de plat par équipe de deux.

Plat numéro 1 : _____

Plat numéro 2 : _____

Plat numéro 3 : _____

Plat numéro 4 : _____

Plat numéro 5 : _____

Chaque équipe reprend sa recette et fait une liste des choses à acheter pour la réaliser. On doit faire 10 portions.

Pour notre recette, on a besoin de :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Étape 3 : On fait les commissions.

On répartit les commissions entre les personnes qui restent près d'un supermarché.

Étape 4 : On cuisine.

Chaque équipe de deux est responsable de sa recette. Elle peut demander de l'aide à d'autres personnes qui sont disponibles.

Pendant que nos plats mijotent, on explique notre recette aux autres équipes.

Étape 5 : On déguste.

On prend le temps de goûter ensemble à au moins une de nos recettes.

Étape 6 : On évalue.

Après l'activité, remplis la fiche d'évaluation qui suit.

Fiche d'évaluation de l'activité de cuisine collective

1. Est-ce que tu as apprécié l'activité de cuisine collective ?



2. Est-ce que tu as aimé

a) prendre les décisions en groupe ?



b) cuisiner en groupe ?



c) faire des nouvelles recettes ?



d) avoir de la nourriture à prix modique ?



3. Est-ce qu'il y a des choses qui t'ont déplu pendant l'activité de cuisine collective ?



Si oui, lesquelles ?

4. Est-ce que tu as appris des choses nouvelles ?



Si oui, lesquelles ?

5. Mets les recettes d'aujourd'hui en ordre de préférence.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. Est-ce que tu aurais le goût de t'inscrire dans un groupe de cuisine collective qui se rencontre à tous les mois ?

Oui Non Je ne sais pas.

Pourquoi ?

7. Est-ce que tu aurais le goût de participer à des activités occasionnelles de cuisine collective ?

Oui Non Je ne sais pas.

8. Donne une note sur 10 pour l'ensemble de cette activité.

_____/10

9. As-tu des idées pour améliorer cette activité ? As-tu d'autres commentaires à faire ?



Le groupe d'achat de spéciaux

Rita a besoin de fruits congelés. Elle est à pied et le Métro, qui est l'épicerie la plus proche de chez elle, les vend à prix régulier cette semaine soit, 5.99\$. Ce n'est pas donné.

Elle voit que, chez Maxi, ces mêmes fruits sont en spécial à 3.99\$. Ça veut dire 2\$ de moins. Elle pense à prendre l'autobus pour s'en procurer, mais à 2.30\$ du billet d'autobus, elle ne sauverait rien.

Pour Rita comme pour nous, ce n'est pas toujours facile d'avoir accès aux meilleurs spéciaux des supermarchés. D'où l'idée de former un groupe d'achat de spéciaux.



D'habitude, un groupe d'achat est formé de personnes qui se mettent ensemble pour acheter des produits en grosse quantité et ainsi, sauver de l'argent.

Pour nous, ce serait un peu différent. Une fois par mois, on se réunirait pour regarder ensemble les dépliants publicitaires des principales épiceries. On pourrait choisir les deux épiceries où on retrouve les plus beaux spéciaux.



Puis, chaque personne intéressée ferait une liste des spéciaux qu'elle désire se procurer. Ensuite, on détermine les personnes qui feront les commissions ce mois-ci dans chacune des épiceries. Il est important que les commissions se fassent chacun notre tour.

Avec ce groupe, on pourrait obtenir plus de nourriture avec le même budget et en même temps, peut-être se motiver les unEs, les autres à manger plus santé.



1. Qu'est-ce que vous pensez de ce système ?



2. Quels en sont les avantages ?

3. Quels sont les problèmes qu'on pourrait rencontrer ?

4. Est-ce qu'il y aurait des améliorations à amener à cette proposition ? Lesquelles ?

5. Est-ce que ça vous intéresserait d'y participer ?

Oui Non Je ne sais pas.

Les groupes d'achat de spéciaux



Réponds aux questions suivantes à l'aide des mots qui sont dans l'encadré.

groupe	économie	spéciaux	acheter
ensemble	entraider	épicerie	

1. Je suis un mot qui veut dire le contraire du mot vendre.

2. Je suis un mot de la même famille que regrouper.

3. Je suis de la même famille que le mot épice.

4. Je suis un mot de la même famille que économiser.

5. Complète la phrase.
La première semaine du mois, les supermarchés offrent de moins beaux _____.
6. Complète la phrase.
Un groupe d'achat de spéciaux nous permet de nous _____.
7. Complète la phrase.
_____, on a plus de ressources que tout seul dans notre coin.

Fiche d'évaluation de notre thème



Comment mieux manger avec un petit budget ?

1. Est-ce que tu as trouvé ce thème intéressant ?



2. Qu'est-ce qui t'a le plus intéresséE ?

3. Est-ce que tu as appris des choses nouvelles ?



4. Les exercices qu'on a faits pendant ce thème étaient

- a) trop faciles.
- b) trop difficiles.
- c) juste corrects.

5. Quels sont les exercices que tu as préférés ?

6. Est-ce que tu aurais le goût de poursuivre le travail sur ce thème ?

Oui

Non

Ça ne me dérange pas.

7. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour améliorer le travail sur ce thème ?

8. Est-ce que tu penses que ce thème peut t'aider dans l'amélioration de ta santé ?

Oui Non Je ne sais pas.

9. Donne une note sur 10 pour l'ensemble du thème.

____/10

10. As-tu d'autres commentaires à faire ?



Bibliographie

Sur la santé et la nutrition, le nombre de publications et de sites Web est pratiquement infini. Nous mettons ici quelques références qui nous ont semblé particulièrement utiles.

Quelques documents théoriques

Barbeau, Marie-Claire et Geneviève Côté. Guide d'alimentation pour la personne diabétique. Gouvernement du Québec, Santé et services sociaux, 2003. 63 p.

Coll. Connaître son diabète...pour mieux vivre. Montréal, Unité de jour de diabète de l'Hôtel-Dieu du CHUM, 2004. 299 p.

Coll. Trousse de sensibilisation à une saine alimentation, Volume 1. Montréal, Regroupement des cuisines collectives du Québec, 2006. 227 p.

Desaulniers, Louise et Louise Lambert-Lagacé. Le végétarisme à temps partiel. Montréal, Éditions de l'homme, 2001. 239 p.

Kousmine, Catherine. Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus. Paris, Tchou, 1980. 334 p.

Raymond, Renée et Line Robitaille. Une meilleure alimentation pour le monde d'Atout-Lire. Rapport présenté au Bureau de la promotion de la santé et du développement social (Santé et Bien-être social Canada) dans le cadre du programme de contributions à la promotion de la santé. Septembre 1995, 61 p.

Reymond, William. Toxic. Obésité, malbouffe, maladies : enquête sur les vrais coupables. Paris, Flammarion, 2007. 355 p. (Collection EnQuête)

Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Ressource à l'intention des éducateurs et des communicateurs. Ottawa, Publications Santé Canada, 2007. 49 p.

Starenkyj, Danièle. Le bonheur du végétarisme. Principes de vie et recettes. Richmond, Orion, 1997. 345 p.

Starky, Sheena. L'épidémie d'obésité au Canada. Ottawa, Bibliothèque du Parlement, 2005.

Des livres de recettes de notre mini-bibliothèque dont il est question dans le matériel pédagogique

Cecchini, Tina. La cuisine naturelle. Paris, Éditions De Vecchi, 1976. 82 p.

Chapdelaine, Lise, Odette Drolet et all. Bouffe-santé rapide. Les impressions J.L. inc., 1987. 190 p.

Coll. Qu'est-ce qu'on mange ? Volume 3. Longueuil, Les cercles de fermières du Québec, 1994. 495 p.

Le Chic Resto Pop. Chic ! Des recettes pop ! Montréal, Les Éditions du Boréal, 2000. 166 p.

Lewis, Sally. La ménopause. Recettes et conseils pour atténuer les symptômes. Montréal, Les Éditions Hurtubise, 2003. 128 p.

Martin-Bordeleau, Lucile. Votre santé dans votre assiette. Montréal, Édimag, 2006. 104 p.

Poissant Laurin, Manon, Céline Raymond et Josée Rouette. La nouvelle cuisine santé. Outremont, Stanké, 1998. 272 p.

Des sites Web très utiles

Association des diététistes du Québec : www.adaqnet.org

Diabète Québec : www.diabete.qc.ca

Fondation des maladies du cœur du Québec : www.fmcoeur.qc.ca

Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca

On retrouve dans ce site tout ce qui touche au Guide alimentaire canadien, à la lecture des étiquettes et à plusieurs autres sujets pertinents ainsi que des quiz et différents outils d'animation.

Annexe 1 :

**Les recettes santé expérimentées
pendant le projet**

Liste de nos recettes

Chili sans viande	197
Crème de poireaux	198
Hummus (purée de pois chiches)	199
Jus de fruits frais	200
Lentilles aux tomates	201
Minestrone minute	202
Potage de brocoli et chou-fleur	203
Potage de carottes	204
Poulet au thym	205
Poulet aux poivrons et aux tomates	206
Salade de fèves	207
Salade de fruits	209
Sauce à spaghetti à la viande	210
Sauce à spaghetti végétarienne	212
Soupe au chou	214
Soupe aux légumes	215
Soupe aux lentilles et légumes	217
Trempelette aux épinards	219
Fiche d'évaluation de nos recettes	220

Chili sans viande

Ingrédients

2 cuillères à table d'huile d'olive
1 gros oignon haché
1 boîte de tomates
2 boîtes de haricots rouges bien égouttés et rincés
2 cuillères à thé de poudre de chili
1 cuillère à thé d'origan
Poivre
1 pincée de cumin (facultatif)

Méthode

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen.
2. Faire revenir l'oignon pendant environ 3 minutes.
3. Ajouter les autres ingrédients.
4. Couvrir et amener à ébullition.
5. Réduire le feu à moyen doux et laisser cuire pendant 45 à 60 minutes.
6. Servir sur du riz, des pâtes ou avec des tacos.

Variantes

◆ Cette recette peut aussi se faire en incluant une livre de bœuf haché maigre que l'on fait revenir au début en même temps que l'oignon.

◆ On peut également y ajouter du céleri et des carottes coupées en petits morceaux qu'on fait revenir aussi en même temps que l'oignon.

Qualités de cette recette

- ★ nourrissante
- ★ très, très économique

Crème de poireaux de Richard

Donne 6 portions

Ingrédients

2 tasses de poireaux émincés
1 oignon haché
3 pommes de terre en cubes
4 cuillères à thé de bouillon de poulet en poudre
6 tasses d'eau
1 tasse de lait
¼ de tasse de crème 35 %
3 cuillères à table de beurre
3 cuillères à table de farine
1 feuille de laurier
Sel et poivre au goût

Méthode

1. Faire fondre le beurre. Ajouter les poireaux, l'oignon et les pommes de terre.
2. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient attendris.
3. Saupoudrer avec la farine et cuire encore quelques minutes en brassant constamment.
4. Ajouter l'eau et bien mélanger. Saler et poivrer.
5. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
6. Passer au mélangeur.
7. Ajouter le lait, la crème et rectifier l'assaisonnement.
8. Si le mélange est trop clair, épaissir avec un peu de fécule de maïs ou de veloutine.

Hummus

(purée de pois chiches)

Ingrédients

1 boîte de pois chiches en conserve
2 ou 3 gousses d'ail pelées, dégermées et grossièrement hachées
Le jus de 3 ou 4 citrons verts (limes)
3 à 6 cuillères à soupe de crème de sésame
Persil haché
Paprika
½ tasse de noix de Grenoble hachées (facultatif)

Méthode

1. Égoutter les pois chiches à la passoire et bien les rincer à l'eau froide du robinet.
2. Dans le bol du robot culinaire, mettre les pois chiches et l'ail. Pulser à quelques reprises (5 ou 6) pendant quelques secondes (5 ou 6) en prenant soin, à la spatule, d'assurer un beau mélange homogène.
3. Ajouter le jus de lime. Pulser encore.
4. Ajouter la crème de sésame. Pulser encore 3 ou 4 secondes de plus.

Si la purée est trop épaisse, ajouter quelques gouttes d'eau. La purée devrait avoir la consistance d'une purée de pommes de terre assez légère.

Pour servir, étendre la purée de pois chiches dans une assiette plate. Garnir de persil et de noix de Grenoble. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Saupoudrer de paprika. Servir avec du pain pita ou du pain ordinaire. C'est tout simplement délicieux et très économique.

Jus de fruits frais

Recette 1

2 carottes
1 pomme
1 tangerine

Recette 2

1 poire
2 pommes
Un petit morceau de gingembre

Méthode

Ces recettes sont pour une personne. On doit multiplier les ingrédients par le nombre de personnes et passer le tout dans un extracteur à jus. C'est vraiment délicieux !

Lentilles aux tomates

Donne 4 à 6 portions

Ingrédients

2 cuillères à table d'huile d'olive
2 oignons hachés
3 carottes en rondelles
3 branches de céleri hachées
1 poivron vert ou rouge haché (facultatif)
1 boîte de tomates coupées en dés
3 tasses de bouillon (poulet, bœuf ou légumes)
1 tasse de lentilles vertes crues rincées et égouttées
Persil, origan et thym au goût
Poivre
Sel (si nécessaire)

Méthode

1. Faire revenir les oignons, les carottes et le céleri dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les fines herbes et cuire une minute de plus.
3. Ajouter les tomates, le bouillon, les lentilles et le poivre.
4. Laisser mijoter à feu moyen doux de 45 minutes à une heure.
5. Vers la fin de la cuisson, goûter et rectifier l'assaisonnement.
6. Pour un repas complet, servir avec du riz et des légumes. On peut ajouter du fromage râpé.

Qualités de cette recette

- ★ nourrissante
- ★ remplie de bonnes vitamines et de protéines
- ★ très économique

Minestrone minute de Jocelyne

Donne 8 portions

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2-3 gousses d'ail hachées
1 ½ tasses d'oignon haché finement
1 ½ tasses de céleri haché finement
1 ½ tasses de carottes hachées finement
1 ½ tasses de courgettes hachées finement
4 tasses d'eau ou de bouillon de poulet
3 tasses de jus de tomate
6 onces de haricots rouges égouttés et rincés
2/3 de tasse de pâtes alimentaires
2 cuillères à thé de basilic séché
¼ de cuillère à thé d'origan
¼ de cuillère à thé de poivre
Sel au goût
Persil frais, si désiré

Méthode

1. Sur un feu moyen, faire chauffer l'huile.
2. Ajouter l'oignon, le céleri et les carottes. Attendre un peu pour les courgettes.
3. Faire cuire 3 minutes en remuant de temps en temps.
4. Ajouter l'ail et cuire 2 autres minutes.
5. Ajouter les autres ingrédients et cuire environ 30 minutes.
6. Ajouter le persil à la fin de la cuisson.

Qualités de cette soupe

- ★ économique
- ★ très bonne pour la santé

Potage de brocoli et chou-fleur

Donne 8 portions

Ingrédients

2 oignons

2 pommes de terre

2-3 carottes

1 brocoli

1 chou-fleur

8 tasses de bouillon de poulet

Poivre

Fines herbes

1 ou 2 feuilles de laurier

Un peu de lait au moment de servir, si désiré

Méthode

1. Couper les légumes en morceaux.
2. Cuire tous les ingrédients ensemble sauf le lait.
3. Passer les légumes au mélangeur.
4. Au moment de servir, ajouter un peu de lait, si désiré.

Qualités de cette soupe

- ★ très bonne pour la santé
- ★ diététique
- ★ facile à faire

Potage de carottes

Donne 4 portions

Ingrédients

1 cuillère à table d'huile d'olive
1 oignon moyen haché
1 gousse d'ail
5 tasses de bouillon de poulet
2 ½ tasses de carottes en rondelles
1 petit navet en cubes
¼ de tasse de riz non cuit (ou une patate)
Sel et poivre au goût
Fines herbes au goût
Un peu de lait, si désiré

Méthode

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile.
2. Ajouter le reste des ingrédients (sauf le lait) et amener à ébullition.
3. Couvrir et laisser mijoter de 25 à 30 minutes.
4. Passer les légumes au mélangeur.
5. Au moment de servir, ajouter un peu de lait, si désiré.

Qualités de cette soupe

- ★ très bonne pour la santé
- ★ économique
- ★ facile à faire

Poulet au thym

Donne 6 portions

Ingrédients

6 cuisses de poulet sans la peau

1 tasse de bouillon de poulet

Marinade

¼ de tasse d'huile d'olive

2 gousses d'ail écrasées

Jus d'un citron

1 cuillère à table de sauce tamari (ou sauce soya)

1 cuillère à table de poudre de chili

2 cuillères à thé de paprika

2 cuillères à thé de thym séché

Sel et poivre au goût

Méthode

1. Mettre tous les ingrédients de la marinade dans un plat et bien mélanger.
2. Mettre les cuisses de poulet dans un sac plastique hermétique (genre Zyploc) et ajouter la marinade.
3. Laisser mariner de 4 à 6 heures en retournant le sac de temps en temps.
4. Mettre le tout dans une rôtissoire et ajouter le bouillon de poulet.
5. Faire cuire une heure ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

Qualités de cette recette

- ★nourrissante
- ★remplie de protéines
- ★très économique quand le poulet est en spécial

Poulet aux poivrons et aux tomates de Jocelyne

Donne 6 portions

Ingrédients

1 cuillère à table d'huile d'olive
2 livres de morceaux de poulet
2 oignons hachés
2 gousses d'ail hachées finement
1 cuillère à thé de basilic séché
½ cuillère à thé d'origan
½ cuillère à thé de thym séché
1 boîte de tomates (19 onces)
1 boîte de sauce tomate (14 onces)
2 tasses de poivrons grossièrement hachés
Sel et poivre

Méthode

1. Faire chauffer l'huile.
2. Ajouter les oignons, l'ail, le basilic, l'origan et le thym. Faire cuire en remuant pendant 3 minutes.
3. Ajouter les tomates et la sauce tomate.
4. Mettre la sauce tomate sur le poulet et cuire au four pendant une heure à 350 degrés F.
5. Ajouter les poivrons et cuire encore 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.
6. Servir sur du riz ou des pâtes alimentaires.

Qualités de cette recette

- ★ remplie de bonnes vitamines et de protéines
- ★ très économique quand le poulet et le poivron sont en spécial

Salade de fèves *

Donne 10 à 12 portions

Ingrédients

- 1 boîte de fèves rouges bien égouttées et rincées
- 1 boîte de fèves blanches bien égouttées et rincées
- 1 boîte de fèves de lima (ou autres) bien égouttées et rincées
- 2 tasses de fèves vertes cuites
- 1 poivron vert ou rouge coupé en petits morceaux

Vinaigrette

- 1/3 de tasse d'huile d'olive
- 1/3 de tasse de vinaigre de vin ou de jus de citron
- 1 petit oignon haché
- 2-3 gousses d'ail dégermées et hachées
- 1 cuillère à table de basilic
- 1 cuillère à table d'origan
- Poivre au goût
- Sel (si nécessaire)

Méthode

1. Mélanger l'huile, l'oignon, l'ail, les herbes et le poivre dans un petit chaudron.
2. Amener au point d'ébullition et laisser bouillir 3-4 minutes.
3. Laisser refroidir.
4. Mettre toutes les fèves ensemble dans un grand bol avec le poivron et verser la vinaigrette.
5. Laisser mariner quelques heures au réfrigérateur.
6. Servir sur un lit de laitue.

Qualités de cette recette

- ★ nourrissante
- ★ remplie de bonnes vitamines et de protéines
- ★ très économique

Cette salade se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.

*Tirée du document La petite cuisine d'Atout-Lire

Salade de fruits

Donne 16 portions

Ingrédients

7 poires
5 oranges
3 livres de pommes
2 livres de raisins rouges
6 kiwis
2 mangues
1 sac de bleuets congelés
2 limes
1 tasse de jus d'orange

Méthode

1. Couper les fruits en morceaux.
2. Tremper les poires et les pommes dans le jus de lime.
3. Quand tous les fruits sont coupés, ajouter le reste du jus de lime et le jus d'orange.

Qualités de cette recette

- ★ facile à faire
- ★ très bonne pour la santé
- ★ remplie de bonnes vitamines
- ★ diététique

Sauce à spaghetti à la viande

Donne 16 à 20 portions

Ingrédients

3 cuillères à table d'huile d'olive
5 gousses d'ail hachées finement
3 oignons hachés finement
6 branches de céleri hachées finement
3 poivrons verts coupés en morceaux
3 livres de bœuf haché maigre
3 boîtes de tomates en dés
2 boîtes de sauce tomate
3 petites boîtes de pâte de tomates
1 petite boîte de jus de tomate
2 cuillères à thé de poivre
3 cuillères à thé d'origan
1 cuillère à thé de basilic
½ cuillère à thé de cayenne
1 cuillère à thé de paprika
1 cuillère à thé de piments broyés
4 feuilles de laurier
Persil au goût
Sel (le moins possible)

Méthode

1. Chauffer l'huile dans un grand chaudron.
2. Faire cuire le céleri, l'ail et l'oignon quelques minutes.
3. Ajouter la viande et la faire dorer.
4. Ajouter les tomates, la sauce tomate, le jus de tomate, les poivrons et les épices.

5. Bien mélanger et laisser cuire à feu moyen doux sans couvercle pendant une heure et demie. Brasser régulièrement.
6. Ajouter la pâte de tomates et laisser cuire encore une heure, une heure et demie.
7. Servir sur des pâtes de blé entier.

On peut ajouter d'autres légumes comme des carottes et des courgettes en cubes, des champignons, etc.

Qualités de cette recette

- ★ économique
- ★ facile à faire
- ★ remplie de bonnes vitamines

On peut la congeler facilement.

Sauce à spaghetti végétarienne

Donne 16 à 20 portions

Ingrédients

3 cuillères à table d'huile d'olive
5 gousses d'ail hachées finement
3 oignons hachés finement
6 branches de céleri hachées finement
3 poivrons verts coupés en morceaux
1 paquet de 454 grammes de tofu régulier
2 tasses de lentilles oranges
3 boîtes de tomates en dés
2 boîtes de sauce tomate
3 petites boîtes de pâte de tomates
1 petite boîte de jus de tomate
2 cuillères à thé de poivre
3 cuillères à thé d'origan
1 cuillère à thé de basilic
½ cuillère à thé de cayenne
1 cuillère à thé de paprika
1 cuillère à thé de piments broyés
4 feuilles de laurier
Persil au goût
Sel (le moins possible)

Méthode

1. Chauffer l'huile dans un grand chaudron.
2. Faire cuire le céleri, l'ail et l'oignon quelques minutes.
3. Ajouter les tomates, la sauce tomate, le jus de tomate, les poivrons et les épices.
4. Amener à ébullition et ajouter les lentilles bien rincées ainsi que le tofu émietté.

5. Bien mélanger et laisser cuire à feu moyen doux sans couvercle pendant une heure et demie. Brasser régulièrement.
6. Ajouter la pâte de tomates et laisser cuire encore une heure, une heure et demie.
7. Servir sur des pâtes de blé entier.

On peut ajouter d'autres légumes comme des carottes et des courgettes en cubes, des champignons, etc.

Qualités de cette recette

- ★ économique
- ★ facile à faire
- ★ remplie de bonnes vitamines
- ★ diététique

On peut la congeler sans problème.

Soupe au chou de Josette

Donne 6 à 8 portions

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail hachée
1 gros oignon haché
¾ de tasse de carottes coupées en dés (environ 3 carottes)
1 petit chou haché grossièrement
½ tasse d'orge
3 tasses d'eau
3 tasses de bouillon de poulet, de bœuf ou de légumes
2 cuillères à thé de fines herbes (thym, basilic, persil)
1 feuille de laurier
Poivre

Méthode

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen.
2. Faire revenir l'ail et l'oignon pendant environ 3 minutes.
3. Ajouter le chou, les carottes, l'orge et brasser.
4. Ajouter les 3 tasses de bouillon et les 3 tasses d'eau.
5. Ajouter les fines herbes, la feuille de laurier et poivrer.
6. Laisser mijoter au moins 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Qualités de cette soupe

- ★ nourrissante
- ★ réconfortante
- ★ très économique

Soupe aux légumes de Francine

Donne environ 20 portions

Ingrédients

1 ou 2 boîtes de tomates en dés
1 grosse boîte de bouillon de poulet ou de bœuf
4 tasses d'eau ou plus
1 mélange à soupe Lipton (poulet et nouilles ou à l'oignon)
3 oignons
8 branches de céleri
8 grosses carottes
2 poivrons verts
2 boîtes de haricots verts ou l'équivalent de haricots frais ou congelés
Sel (le moins possible)
Poivre au goût
Persil
1 cuillère à thé de cari
1 cuillère à thé de sauce Worcestershire

Méthode

1. Couper les légumes à votre goût.
2. Les mettre dans un chaudron avec les tomates, le bouillon et les assaisonnements. Si haricots en conserve ou congelés, ne pas les mettre tout de suite.
3. Ajouter assez d'eau pour couvrir.
4. Amener à ébullition pendant 10 minutes.
5. Réduire la température à moyen et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Vers la fin de la cuisson, ajouter les haricots bien égouttés.

Qualités de cette soupe

- ★ réconfortante
- ★ très économique
- ★ facile à faire
- ★ remplie de bonnes vitamines
- ★ diététique

On peut la congeler sans problème.

Soupe aux légumes et lentilles de Sylvie

Donne 8 portions

Ingrédients

1 tasse et demie de lentilles vertes
1 cuillère à table d'huile d'olive
1 gros oignon haché
4 branches de céleri hachées finement
4 carottes en rondelles
1 poivron vert haché grossièrement
1 boîte de tomates en dés
2 boîtes de bouillon de poulet, de bœuf ou de légumes
4 tasses d'eau (en plus du bouillon)
Poivre au goût
Fines herbes (basilic, origan, persil, etc.)
2 feuilles de laurier

Méthode

1. Faire tremper les lentilles de 10 à 15 minutes. Les égoutter. Réserver.
2. Couper les légumes.
3. Faire revenir l'oignon et le céleri dans l'huile d'olive quelques minutes.
4. Ajouter le bouillon, l'eau, les tomates et les carottes. Amener à ébullition.
5. Ajouter les lentilles, le poivron, les fines herbes, les feuilles de laurier et le poivre.
6. Faire mijoter à feu moyen doux pendant 45 minutes et vérifier la cuisson.

Qualités de cette soupe

- ★nourrissante
- ★réconfortante
- ★remplie de bonnes vitamines
- ★très économique

On peut la congeler sans problème.

Trempelette aux épinards de Josette

Donne 4 portions

Ingrédients

1 tasse d'épinards cuits hachés grossièrement
¼ de tasse de fromage à la crème léger, ramolli
1/3 de tasse de yogourt nature léger
¼ de cuillère à thé de sauce Worcestershire
1 gousse d'ail hachée
1 échalote verte hachée
1 pincée de muscade
Sel et poivre

Méthode

1. Mélanger tous les ingrédients et faire chauffer au micro-ondes pendant une minute.
2. Servir sur des pointes de pain pita réchauffées au four **ou** utiliser comme trempelette pour des légumes crus.

Fiche d'évaluation de nos recettes



Nom de la recette : _____

1. Est-ce que cette recette est facile à comprendre ?



2. Est-ce que cette recette est facile à faire ?



3. Est-ce que vous avez trouvé cette recette bonne ?



4. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour améliorer cette recette ?

5. Avez-vous l'intention de la refaire?

Oui

Non

Je ne sais pas.

6. Selon vous, est-ce que cette recette est économique ?

Oui

Non

Je ne sais pas.

Annexe 2 :

Le Bingo sur les groupes alimentaires

Vous trouverez sur le disque joint au présent document tout le matériel nécessaire à un jeu de Bingo sur les groupes alimentaires. Il peut servir à la révision du module portant sur la nutrition et le Guide alimentaire canadien. Il y a 25 cartes de Bingo et vous pouvez en construire d'autres si besoin est.

Amusez-vous bien !

Animation du BINGO sur les groupes alimentaires

Avant de commencer le jeu, il est préférable que l'animatrice fasse un bref retour sur le Guide alimentaire canadien. Les personnes présentes peuvent donner des exemples d'aliments de chacun des groupes.

Chaque participantE a une carte de BINGO. On explique le fonctionnement du jeu. Les prix à gagner peuvent être des aliments santé des 4 groupes alimentaires. Voici quelques exemples : pâtes alimentaires de blé entier, fromage cottage 1%, compote de fruits sans sucre, humus Fontaine-Santé, salade de légumineuses, etc. Pour y avoir droit, la personne qui a un Bingo doit être capable d'identifier le groupe alimentaire auquel l'aliment appartient.

Le reste se passe comme dans un vrai Bingo. Vous n'avez qu'à inscrire les aliments des cartes de Bingo sur des cartons (voir la liste) et à en faire la pige (ou la faire faire par les participantEs). À chaque aliment pigé, le groupe doit dire dans quelle colonne le chercher.

Cette activité permet aux personnes présentes de réviser ou de se familiariser avec la notion de groupe alimentaire tout en s'amusant.

Sur ce disque, vous trouverez vingt-cinq cartes de Bingo prêtes pour le jeu, mais aussi une carte vierge. Si vous le désirez, vous pouvez construire vos propres cartes de Bingo, ce qui permet aux gens de maîtriser davantage les quatre groupes alimentaires. Le matériel nécessaire à la création de nouvelles cartes est dans le module 2 sur les groupes alimentaires.

Amusez-vous bien !

Les aliments choisis par les participantEs pour monter nos cartes de BINGO

(pour la pige)

Légumes et fruits



chou
brocoli
carotte
panais
chou-fleur
céleri
poivron
patate
pomme
orange
banane
pêche
poire
kiwi
fraise

Produits céréaliers



pain brun
gruau
céréales
muffin
riz brun
pâte à pizza
nouilles
pain blanc
spaghetti de blé entier
crêpe
couscous
pain pita
riz blanc
pain hamburger
muffin anglais
bagel

Lait et substituts



lait 1%
fromage cheddar
yogourt aux fruits
fromage bleu
brie
lait de soya
crème glacée
lait écrémé
lait évaporé
yogourt nature
fromage cottage
fromage en crème
fromage mozzarella
lait glacé
yogourt glacé

Viande et substituts



œuf
veau
poisson blanc
jambon
tofu
fèves rouges
pois secs
pois chiches
bœuf
poulet
beurre d'arachides
saumon
crevettes
noix
lentilles

Autres aliments



chips

chocolat

liqueur

maïs éclaté

gâteau

bonbon

beigne

biscuit

boisson aux fruits

café

vin rouge

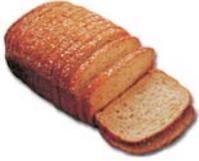
bière

croûtes au fromage

sauce brune

pouding

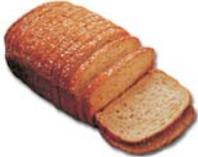
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
				

Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
céleri	céréales	lait de soya	tofu	chocolat
orange	crêpe	fromage en crème	poulet	gâteau
poivron	pain blanc		crevettes	bière
banane	pain pita	fromage mozzarella	veau	pouding
fraise	spaghetti de blé entier	crème glacée	poisson blanc	biscuit

Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
chou	gruau	fromage bleu	oeuf	maïs éclaté
chou-fleur	pâte à pizza	yogourt aux fruits	boeuf	chocolat
céleri	spaghetti de blé entier		crevettes	biscuit
patate	pain pita	fromage cottage	veau	pouding
kiwi	muffin anglais	fromage mozzarella	lentilles	vin rouge

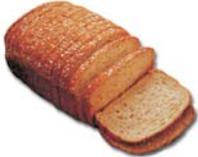
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
brocoli	riz blanc	lait écrémé	poulet	bonbon
poivron	riz brun	crème glacée	pois chiches	café
pêche	pain hamburger		saumon	bière
kiwi	muffin anglais	fromage cottage	noix	sauce brune
carotte	céréales	yogourt aux fruits	jambon	chips

Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
pomme	riz brun	lait de soya	boeuf	beigne
panais	gruau	fromage cottage	poulet	liqueur
banane	céréales		pois secs	sauce brune
carotte	pain hamburger	lait 1%	tofu	café
poire	muffin anglais	brie	saumon	biscuit

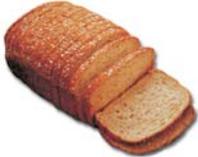
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
chou-fleur	nouilles	fromage en crème	tofu	sauce brune
poire	couscous	lait écrémé	poulet	liqueur
panais	muffin anglais		lentilles	boisson aux fruits
patate	muffin	yogourt aux fruits	pois secs	biscuit
carotte	riz brun	yogourt nature	pois chiches	crotttes au fromage

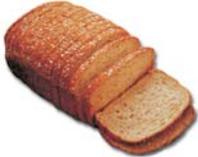
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
fraise	crêpe	lait écrémé	saumon	chocolat
brocoli	nouilles	fromage cheddar	veau	liqueur
pomme	muffin anglais		poisson blanc	café
chou	gruau	brie	tofu	chips
pêche	pain brun	yogourt aux fruits	oeuf	bière

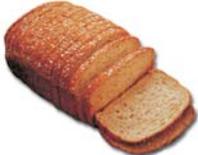
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
carotte	muffin	lait écrémé	crevettes	gâteau
céleri	céréales	lait évaporé	boeuf	chips
panais	pain brun		oeuf	biscuit
fraise	crêpe	fromage en crème	fèves rouges	beigne
poire	couscous	fromage mozzarella	pois chiches	liqueur

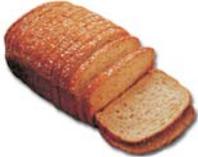
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
pêche	muffin anglais	lait évaporé	boeuf	vin rouge
patate	pain pita	brie	crevette	sauce brune
céleri	nouilles		poulet	café
poire	couscous	fromage cottage	beurre d'arachides	bonbon
brocoli	gruau	fromage bleu	veau	maïs éclaté

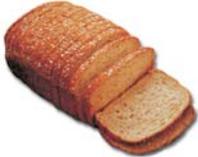
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
kiwi	pain blanc	yogourt nature	tofu	beigne
chou-fleur	spaghetti de blé entier	lait de soya	poisson blanc	gâteau
orange	riz brun		noix	bonbon
poivron	nouilles	fromage bleu	crevettes	biscuit
banane	bagel	crème glacée	lentilles	pouding

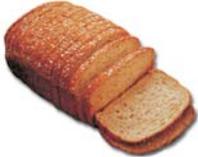
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
poivron	pâte à pizza	yogourt aux fruits	pois secs	crottes de fromage
brocoli	couscous	lait glacé	saumon	café
kiwi	pain brun		oeuf	chips
carotte	muffin anglais	fromage cottage	boeuf	boisson aux fruits
panais	pain blanc	brie	fèves rouges	sauce brune

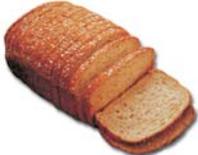
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
orange	crêpe	fromage mozzarella	fèves rouges	vin rouge
poivron	bagel	lait de soya	noix	chips
chou-fleur	gruau		saumon	bonbon
chou	céréales	brie	oeuf	café
fraise	couscous	fromage cheddar	pois chiches	beigne

Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
céleri	pâte à pizza	fromage bleu	jambon	bière
chou	gruau	lait 1%	tofu	chocolat
banane	riz blanc		boeuf	crotttes au fromage
pêche	bagel	brie	poulet	pouding
kiwi	nouilles	lait évaporé	crevettes	liqueur

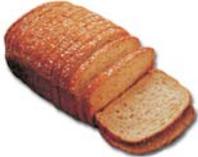
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
banane	gruau	yogourt nature	boeuf	biscuit
carotte	muffin anglais	lait écrémé	veau	crotes au fromage
poire	pain pita		poulet	vin rouge
céleri	nouilles	lait 1%	saumon	beigne
patate	bagel	fromage cheddar	pois secs	bière

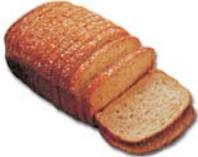
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
patate	riz blanc	yogourt glacé	pois secs	beigne
banane	pain brun	yogourt nature	lentilles	maïs éclaté
orange	spaghetti de blé entier		tofu	chocolat
chou-fleur	pâte à pizza	lait glacé	poulet	crotttes au fromage
céleri	couscous	fromage en crème	boeuf	café

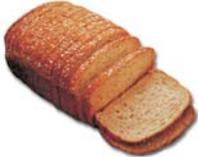
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
pêche	Pain hamburger	fromage cottage	saumon	biscuit
kiwi	couscous	lait de soya	fèves rouges	bière
panais	crêpe		veau	boisson aux fruits
brocoli	pain blanc	lait évaporé	noix	sauce brune
poivron	pâte à pizza	fromage cheddar	beurre d'arachides	chips

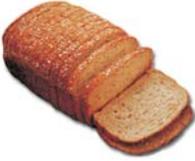
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
patate	pain pita	fromage en crème	lentilles	vin rouge
céleri	riz brun	lait écrémé	pois chiches	crotttes au fromage
pomme	bagel		oeuf	pouding
chou	pain brun	lait 1%	poisson blanc	liqueur
carotte	spaghetti de blé entier	fromage bleu	jambon	gâteau

Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
fraise	pain hamburger	fromage mozzarella	crevettes	sauce brune
chou-fleur	riz blanc	lait glacé	pois secs	bonbon
orange	muffin		tofu	beigne
panais	muffin anglais	crème glacée	saumon	café
brocoli	pain blanc	lait de soya	boeuf	maïs éclaté

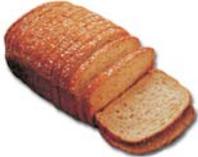
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
orange	nouilles	lait de soya	beurre d'arachides	pouding
chou	bagel	fromage cheddar	lentilles	chocolat
carotte	crêpe		poulet	gâteau
poivron	céréales	yogourt aux fruits	tofu	vin rouge
chou-fleur	pâte à pizza	brie	poisson blanc	chips

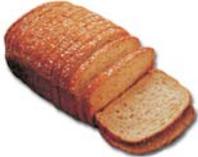
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
banane	spaghetti de blé entier	fromage cheddar	noix	boisson aux fruits
chou	crêpe	yogourt aux fruits	lentilles	café
orange	riz brun		saumon	vin rouge
carotte	bagel	Brie	crevettes	crottes aux fromage
céleri	pain hamburger	lait évaporé	poisson blanc	gâteau

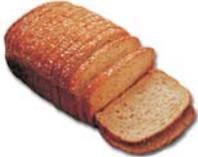
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
fraises	pain brun	yogourt glacé	veau	liqueur
pomme	céréales	fromage en crème	poulet	boisson aux fruits
chou	riz blanc		crevettes	bière
chou-fleur	couscous	fromage cheddar	fèves rouges	pouding
brocoli	pain pita	fromage mozzarella	jambon	sauce brune

Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
panais	gruau	brie	oeuf	chocolat
orange	muffin	crème glacée	pois chiches	bonbon
poire	nouilles		boeuf	vin rouge
patate	bagel	lait glacé	saumon	gâteau
brocoli	crêpe	lait 1%	noix	café

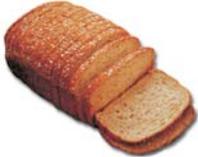
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
chou-fleur	pain hamburger	fromage bleu	jambon	boisson aux fruits
banane	couscous	lait de soya	beurre d'arachides	vin rouge
pêche	spaghetti de blé entier		pois chiches	pouding
patate	riz blanc	lait glacé	boeuf	maïs éclaté
panais	bagel	yogourt glacé	noix	bonbon

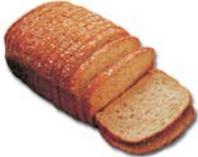
Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
orange	pain brun	fromage cheddar	crevettes	chips
pêche	gruau	fromage mozzarella	pois secs	chocolat
poivron	pain blanc		tofu	liqueur
panais	couscous	fromage bleu	fèves rouges	beigne
chou	riz blanc	lait glacé	oeuf	gâteau

Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
brocoli	spaghetti de blé entier	fromage cottage	veau	biscuits
pomme	Pain hamburger	brie	boeuf	chips
poire	nouilles		poulet	vin rouge
céleri	pâte à pizza	fromage en crème	crevettes	gâteau
kiwi	gruau	lait de soya	noix	maïs éclaté

Bingo groupes alimentaires

Légumes et fruits 	Produits céréaliers 	Lait et substituts 	Viandes et substituts 	Autres aliments 
panais	pain pita	lait évaporé	pois chiches	café
kiwi	riz brun	yogourt nature	poisson blanc	croquettes au fromage
fraise	bagel		Beurre d'arachides	sauce brune
poivron	muffin	lait glacé	saumon	pouding
patate	crêpe	lait écrémé	lentilles	beigne