



Service de formation en alphabétisation de Charlevoix



TROUSSE PÉDAGOGIQUE

Formation de base
en saine alimentation

Mentions et remerciements

COORDINATION

FAC : Diane Mailloux-Truchon

RECHERCHE, RÉDACTION ET CRÉATION

Julie Poulin, Agente de projet

CONCEPTION GRAPHIQUE ET ILLUSTRATIONS

Agence Bix : Julie Létourneau

RÉVISION LINGUISTIQUE

Nathalie Loignon et Geneviève Bouchard

VALIDATION ET REMERCIEMENTS

Un merci spécial pour leur participation à la validation de la trousse, pour leurs idées et pour leurs commentaires : Diane Ouimet, Marie-France Dufour, Réjeanne Bouchard, Micheline Bergeron, Mariette Tremblay, Johanne Tremblay et Monique Dufour.

Merci à l'Association canadienne du diabète et aux Diététistes du Canada pour laisser à notre disposition les documents: « Faites provision de saine alimentation ».

La FAC remercie également le ministère de l'Éducation, du loisir et du sport (MELS) pour sa contribution à la réalisation de ce projet.

ISBN 2-9807185-5-6

© Service de formation en alphabétisation de Charlevoix (FAC)

2009

Tous droits réservés

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Table des matières

Introduction	
Présentation du projet : Une saine alimentation, c'est à ma portée!	3
Présentation de la trousse	3
Qui peut l'utiliser?	3
Contenu de la trousse	4
Objectifs	4
Présentation des ateliers	4
Niveau de difficulté des ateliers et objectifs	5
Onze capsules express	6
Inventaire des logos santé ; Recommandations	6
Documents de référence	7
Survol : FAC	7

Une saine alimentation, c'est à ma portée!
Trousse pédagogique à consulter sur le support CD ci-joint.



INTRODUCTION

Présentation du projet

Bien s'alimenter pour être et demeurer en santé est un objectif social de premier plan. Suite à une rencontre organisée par le *Service de formation en alphabétisation de Charlevoix* (FAC) en 2007, rencontre dont le thème était « La littératie est-elle un nouveau déterminant pour la santé? », nous avons effectivement constaté un lien direct entre littératie et choix alimentaires.

La littératie, c'est l'aptitude à comprendre et à utiliser l'information écrite dans la vie courante en vue d'atteindre des buts personnels et d'étendre ses connaissances et ses capacités. La littératie est aussi perçue comme la façon dont les adultes utilisent l'information écrite pour fonctionner dans la société. Nous avons donc réalisé que, dans bien des cas, des gens peu scolarisés, analphabètes ou ayant certaines difficultés de lecture comprennent ou interprètent mal les informations inscrites sur les produits d'épicerie. Préoccupées par leur santé, mais souvent seules et limitées par leur revenu, ces personnes perdent l'envie de cuisiner et se tournent plus facilement vers des repas préparés, généralement riches en sel, en matière grasse et en sucre. De plus, comme plusieurs compagnies adoptent différents moyens pour la mise en marché de leur produit tels des logos, des images ou des mots faisant référence à la santé, il devient difficile pour tout le monde de s'y retrouver. Sur quoi peut-on se fier pour faire des choix éclairés?

La FAC a donc soumis l'idée d'élaborer une trousse de formation sur la saine alimentation suite à une sollicitation soutenue de la part des groupes de cuisine collective et d'alphabétisation. Comme notre clientèle désirait plus d'outils et d'information facilitant l'accès à une saine alimentation, l'idée d'élaborer une trousse de formation venait combler ses besoins.

TROUSSE : UNE SAINTE ALIMENTATION, C'EST À MA PORTÉE!

Présentation de la trousse

Il y a longtemps qu'on entend parler de saine alimentation, mais on ne change pas nos habitudes alimentaires pour autant. Il semble que les principes de base d'une saine alimentation, l'importance des nutriments pour notre bon fonctionnement et l'information nutritionnelle affichée sont des concepts non acquis et encore peu utilisés. Ainsi, nous avons créé une trousse pédagogique simple, dynamique, facilement adaptable à différentes clientèles et répondant à leurs besoins. Nous souhaitons que les apprenants maîtrisent les concepts de base d'une saine alimentation, qu'ils perçoivent adéquatement les outils disponibles et qu'ils intègrent le tout graduellement dans leurs choix.

Qui peut utiliser cette trousse?

La trousse est conçue pour des formateurs, des animateurs et des responsables de groupes d'alphabétisation ou de cuisines collectives. Elle peut aussi servir au personnel cadre qui forme les employés de marchés d'alimentation et à des responsables de groupes simplement intéressés à la saine alimentation.

Les ateliers de la trousse s'adressent à une clientèle peu scolarisée et intéressée à avoir une alimentation plus saine. Les ateliers peuvent s'enchaîner ou être donnés séparément selon les besoins et les connaissances du groupe d'apprenants.

Contenu de la trousse :

- Deux affiches promotionnelles ;
- Un calepin pour faire notre liste d'épicerie équilibrée ;
- Huit ateliers de niveaux débutant, intermédiaire et avancé ;
- Huit annexes qui complètent les ateliers (incluant une présentation Power point) ;
- Des feuilles d'information, de questions courantes et d'aide à l'instruction pour les ateliers 4 et 5 ;
- Onze capsules express (d'une durée de 5 à 15 minutes) pour des informations utiles que l'on peut transmettre rapidement dans le cadre d'un atelier, d'un cours de français, d'une cuisine collective ou autre ;
- Cinq feuilles réponse pour les capsules ;
- Une évaluation des ateliers par les formateurs ;
- Une évaluation des ateliers par les participants.

4

Objectifs de la trousse :

- Offrir une formation sur la saine alimentation aux personnes qui fréquentent les groupes de cuisine collective ou d'alphabétisation et à tout autre groupe;
- Fournir des outils concrets qui facilitent la transition vers une meilleure alimentation.

Présentation des ateliers

Les sept ateliers sont présentés selon la structure suivante :

- **Niveau de difficulté ;**
- **Titre de l'atelier ;**
- **Durée approximative ;**
- **Objectifs ;**
- **Format ;**
- **Préparation ;**
- **Ce que vous devez savoir ;**
- **Description/animation ;**
- **Matériel requis.**

En plus, chaque atelier comprend un «  **clin d'œil interactif** » pour une version plus dynamique, mais aussi ce que nous avons appelé un «  **incontournable** » et  **une tâche à donner aux participants pour la prochaine rencontre.**

Niveau de difficulté des ateliers et objectifs

Atelier 1 : Groupe de discussion – C'est quoi une saine alimentation?

Niveau : Débutant

Principaux objectifs :

- Vérifier les connaissances des participants et les mettre à niveau ;
- Reconnaître les quatre groupes alimentaires ;
- Se familiariser avec les principes de base d'une saine alimentation ;
- Visualiser ce que représente une portion selon les recommandations du Guide alimentaire canadien.

Atelier 2 : Devinettes sur les groupes alimentaires et sur les portions.

Niveau : Débutant

Principaux objectifs :

- Reconnaître les quatre groupes alimentaires ;
- Découvrir des aliments ;
- Identifier ce que représente une portion pour les aliments de chaque groupe.

Atelier 3 : Mon portrait gastronomique

Niveau : Débutant – Intermédiaire

Principaux objectifs :

- Intégrer les principes de base d'une saine alimentation dans la réalité des participants ;
- Reconnaître les quatre groupes alimentaires ;
- Identifier ce que représente une portion pour les aliments des différents groupes.

Atelier 4 : Regardez l'étiquette

Niveau : Intermédiaire

Principal objectif :

- Comprendre comment l'étiquette de la valeur nutritive peut aider à faire de meilleurs choix pour la santé.

Atelier 5 : Lecture du tableau de la valeur nutritive

Niveau : Avancé

Principal objectif :

- Découvrir les nutriments et en apprendre davantage sur le tableau de la valeur nutritive.

Atelier 6 : Découverte de nouveaux aliments en épicerie

Niveau : Débutant - Intermédiaire

Principaux objectifs :

- Favoriser la diversité dans les choix des aliments et en découvrir de nouveaux ;
- Apprendre à faire de meilleurs choix pour la santé ;
- Intégrer les principes de base d'une saine alimentation comme critère de choix ;
- Prendre le temps de découvrir et de visiter des recoins jamais explorés.

Atelier 7 : Improvisation culinaire (invention de recettes)

Niveau : Débutant – Intermédiaire - Avancé

Principal objectif :

- Explorer et développer la capacité des participants à inventer de nouvelles recettes.

Atelier 8 : Aliments méconnus

Niveau : Débutant – Intermédiaire

Principal objectif :

- Développer l'autonomie du participant par la recherche ;
- Élargir les connaissances en lien avec différents aliments existants afin d'atteindre plus facilement un principe de base de saine alimentation : la diversité.

Onze capsules express

1. Principes de base
2. Grain entier
3. Le goût
4. Choix de viandes
5. Trucs
6. Apports et contribution à ma santé
7. Apprêter
8. Question Étiquette
9. Ordinateur
10. Vitamines et minéraux
11. Les nutriments



6

Inventaire des logos santé ; recommandation

Dans le cadre du projet, nous avons eu la chance d'inventorier près de cinquante produits desquels nous en avons analysé 33. Nous voulions vérifier avec une nutritionniste si un logo santé particulier pouvait être une référence en matière de choix sains. Nous avons conclu qu'il faut se référer au tableau de la valeur nutritive, aux allégations nutritionnelles et à la liste des ingrédients pour avoir l'heure juste sur ce que contient réellement un produit d'épicerie ; c'est donc notre recommandation. En effet, les logos affichés à l'avant des produits semblent répondre davantage à un objectif de vente et de marketing qu'à celui de l'information pour la clientèle. De plus, ces « logos santé » ne sont pas régis par une instance indépendante, contrairement à l'information nutritionnelle réglementée par Santé Canada.

Documents de référence

- « Faites provision de saine alimentation » par l'Association canadienne du diabète et Les Diététistes du Canada ;
- « Trousse de sensibilisation à la saine alimentation » par le Regroupement des cuisines collectives du Québec ;
- « À la soupe! » Trousse pédagogique par Équiterre.

Survol : FAC

Fondé en 1996, le Service de formation en alphabétisation de Charlevoix s'est donné comme mission de sensibiliser la population à la réalité et aux impacts de l'analphabétisme, de favoriser des rapports égalitaires dans notre communauté, de promouvoir l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et du calcul et d'encourager la participation active des adultes à la vie en société.

Axée sur l'éducation populaire, la FAC offre des cours de base en français, en francisation et en informatique et des formations de connaissances générales adaptées aux besoins et aux demandes de notre collectivité. Dynamiques et ambitieux, le conseil d'administration, l'équipe de travail et les bénévoles qui forment l'organisme voient sans cesse à innover et à réaliser de nouveaux projets qui répondent aux besoins de sa clientèle. Le Service de formation en alphabétisation de Charlevoix travaille avec acharnement à accomplir l'objectif social de premier plan qui est de rendre les personnes plus fonctionnelles sur les plans personnel, social et collectif.



ATELIER 1



CLIN D'OEIL INTERACTIF

En terminant cette animation, utilisez la Capsule express 1 afin de vérifier les acquis et l'intérêt de vos participants.

Niveau : Débutant

Atelier 1 : Qu'est-ce qu'une saine alimentation?

Durée approximative : 30 minutes

Objectifs :

- Vérifier les connaissances des participants et les mettre à niveau ;
- Reconnaître les quatre groupes alimentaires ;
- Se familiariser avec les principes de base d'une saine alimentation ;
- Visualiser ce que représente une portion selon les recommandations du Guide alimentaire canadien.

Format : Animation / groupe de discussion



INCONTOURNABLE

Prévoyez une dégustation de deux fruits ou légumes méconnus.

Préparation :

1

Cinq semaines avant le premier atelier, commander le Guide alimentaire canadien à X exemplaires (selon votre besoin) et le document « Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs ». (*Voir le site www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire*)

Ce que vous devez savoir :

- Lire le Guide alimentaire canadien et le document à l'intention des éducateurs ;
- Prendre connaissance du diaporama électronique avant l'atelier.

Description/animation :

Visualiser le diaporama électronique (annexe 6). Poser les questions et discuter avec les participants. Il faut mettre l'emphasis sur la discussion ; il n'y a donc pas de mauvaises réponses. Faire remarquer les couleurs associées aux groupes. Distribuer le Guide alimentaire seulement à la fin de l'exercice.

Matériel requis :

Instructeur

Ordinateur portable
Annexe 6 : diaporama électronique
Projecteur
Tableau, craies

Participants

Guide alimentaire canadien

TÂCHE POUR LA PROCHAINE RENCONTRE



Chaque participant devra parler d'une épice et de mets dans lesquels il incorpore cette épice.

1



ATELIER 2



CLIN D'OEIL INTERACTIF

Pendant cet atelier, animez la Capsule express 3 sur le goût, ou laissez les participants présenter leurs épices (tâche de la dernière rencontre).

Niveau : Débutant

Atelier 2 : Devinettes sur les groupes alimentaires et sur les portions

Durée approximative : 60 minutes

Objectifs :

- Reconnaître les quatre groupes alimentaires ;
- Découvrir des aliments ;
- Identifier ce que représente une portion pour les aliments de chaque groupe.

Format : Animation / jeux éducatifs interactifs



INCONTOURNABLE

Faites une dégustation d'aliments amers, sucrés, salés ou acides.

Préparation :

- 1 Imprimer les documents sur les aliments des 4 groupes alimentaires en annexe 5 ;
- 2 Découper chaque aliment en petits coupons. Chaque coupon doit inclure l'image de l'aliment, son nom et la portion adéquate ;
- 3 Plier les coupons et les mélanger dans un sac ou dans un bol ;
- 4 Imprimer le document sur les groupes alimentaires en annexe 1 (un par équipe) ;
- 5 Imprimer le document sur les portions en annexe 2 (un par équipe).

Ce que vous devez savoir :

- Lire le Guide alimentaire canadien et le document à l'intention des éducateurs ;
- Prendre connaissance du diaporama électronique en annexe 6.

Description/animation :

Former 4 équipes si possible (pour les quatre groupes alimentaires). Nommer un responsable par équipe.

1



Cet atelier se réalise en deux temps :

Jeu 1 : Demander aux équipes de piger environ 10 coupons d'aliments différents sans les regarder. À tour de rôle, on joue à : « Devine c'est quoi ? » : chaque membre prend un coupon sans le montrer aux autres et doit faire deviner l'aliment en donnant des indices (ex. : « C'est vert et poilu. »). Une fois l'aliment deviné, l'équipe doit le classer dans les groupes alimentaires à l'aide de l'annexe 1 (il faut coller le coupon avec de la gomme bleue). *Si certains aliments restent méconnus, les mettre de côté et faire une recherche à la fin des devinettes.* Une fois que tous les aliments sont classés et connus, et qu'on a cherché ceux moins connus, le responsable présente les résultats au reste du groupe en spécifiant quels aliments appartiennent à quel groupe. Les participants font les corrections s'il y a lieu.

Jeu 2 : Chaque responsable choisit un groupe alimentaire et prend les aliments de chaque groupe déjà pigés et classés par toutes les équipes. Le responsable retourne dans son équipe et nomme les aliments de son groupe en demandant à l'équipe d'identifier ce que représente une portion pour chaque aliment à l'aide de la feuille des portions (ex. : « Que représente une portion de patates douces? »). En principe, les équipes détermineront 2 ou 3 types de mesure par groupe. Attention : le responsable doit s'assurer de ne pas montrer les coupons, car la réponse y est inscrite.

Matériel requis :**Instructeur**

Dictionnaire
Sac ou bol avec coupons
Gomme bleue
Annexe 1 (groupes alimentaires)
Annexe 5 (à découper en coupons)
Annexe 2 (portions)

Participants

Guide alimentaire canadien
(si nécessaire)

**TÂCHE POUR
LA PROCHAINE
RENCONTRE**

Attribuez un groupe alimentaire à chaque participant en lui demandant de trouver un aliment de ce groupe avec lequel il n'a jamais cuisiné.



ANNEXE 1



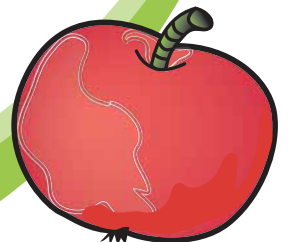
Vert

Jaune

Bleu

Rouge

1



ANNEXE 2



Des mesures qui représentent une portion de?



Le poing



$\frac{1}{3}$ tasse



$\frac{1}{2}$ tasse



$\frac{3}{4}$ tasse



2 bouts
de pouce



30 g



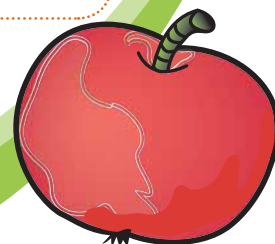
1 tasse

1 tranche

$\frac{1}{2}$

Ajouter les mesures manquantes :

1





Santé
Canada

Health
Canada

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Your health and
safety... our priority.

Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien*

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire de ...

Lait et substituts

Lait



Lait, écrémé, 1 %, 2 %
250 mL, 1 tasse



Lait, entier
250 mL, 1 tasse



Lait, évaporé, en conserve
125 mL, ½ tasse non dilué



Lait, au chocolat
250 mL, 1 tasse



Lait, chèvre, enrichi
250 mL, 1 tasse



Lait, en poudre
250 mL, 1 tasse dilué



Lait, en poudre
25 g, 75 mL, 1/3 tasse non dilué



Lait, réduit en lactose
250 mL, 1 tasse

Substituts du lait

*Les personnes qui ne boivent pas de lait peuvent choisir des boissons de soya enrichies.



Babeurre
250 mL, 1 tasse



Boisson de soya enrichie
250 mL, 1 tasse



Fromage, chèvre
50 g, 1½ oz



Fromage, cottage ou quark (caillebotte)
250 mL, 1 tasse



Fromage, pâte ferme (cheddar, Mozzarella, suisse, féta)
50 g, 1½ oz



Kéfir
175 g, 175 mL, ¾ tasse



Panir
50 g, 1½ oz



Pouding/flanc (préparé avec du lait)
125 mL, ½ tasse



Yogourt (nature ou aromatisé)
175 g, ¾ tasse



Yogourt à boire
200 mL



Santé
Canada

Health
Canada

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Your health and
safety... our priority.

Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien*

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire de ...

Viandes et substituts

Viandes, poissons, crustacés et volailles

Toutes les portions du Guide alimentaire de viande, poisson, volaille et crustacés sont illustrées telles que cuites.



Abats (exemple : foie, rognons)
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Gibier à plumes (exemple : lagopède des rochers, perdrix, coq de bruyère, oie)
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Agneau
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Jambon
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Bison/buffle
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Lapin/lièvre
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Boeuf
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Poissons et fruits de mer, en conserve (crabe, saumon, thon)
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Canard
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Poissons et fruits de mer, frais ou congelés (exemple : hareng, maquereau, truite, saumon, sardines, calmar, thon)
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Charcuteries, faibles en gras, faibles en sel
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Porc
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Chèvre
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Poulet
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Dinde
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Veau
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Fruits de mer, frais ou congelés (exemple : palourdes, crabe, homard, moules, pétoncles, crevettes)
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)



Gibier (exemple : cerf, orignal, caribou, wapiti)
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire de...

Substituts de la viande



Beurre d'arachide ou beurres de noix
30 mL, 2 c. à table



Graines écalées
60 mL, ¼ tasse



Haricots, cuits ou en conserve
175 mL, ¾ tasse



Hoummos
175 mL, ¾ tasse



Lentilles
175 mL, ¾ tasse



Noix écalées
60 mL, ¼ tasse



Oeufs
2



Tofu
150 g, 175 mL, ¾ tasse



Santé
Canada

Health
Canada

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Your health and
safety... our priority.

Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien*

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire de ...

Produits céréaliers

Produits à grains entiers



Bagel, grains entiers
½ bagel, 45 g



Boulghour
125 mL, ½ tasse cuit



**Céréales, chaudes, grains entiers
(exemple : gruau)**
150 g, 175 mL, ¾ tasse cuites



Céréales, froides, grains entiers
30 g



Couscous, blé entier
125 mL, ½ tasse cuit



Craquelins, blé entier
30 g



Galettes de seigle
30 g



Gaufre, blé entier
1 petite, 35 g



Maïs éclaté, nature
500 mL, 2 tasses



Muffin anglais, grains entiers
½ muffin, 35 g



Muffin, grains entiers
½ muffin, 35 g



Orge
125 mL, ½ tasse cuite



**Pâtes alimentaires/
nouilles, grains entiers**
125 mL, ½ tasse cuites



Pain, grains entiers
1 tranche, 35 g



Pain, pumpernickel ou seigle
1 tranche, 35 g



Petit pain, blé entier
1 petit pain, 35 g



Pita, grains entiers
½ pita, 35 g



Quinoa
125 mL, ½ tasse cuit



Riz, brun
125 mL, ½ tasse cuit



Riz, sauvage
125 mL, ½ tasse cuit



Tortilla, blé entier
½ tortilla, 35 g

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire de...

Autres produits céréaliers



Baguette française
1 tranche, 35 g



Bannique
1 moyenne, 35 g



Céréales chaudes (exemple : crème de blé)
150 g, 175 mL, $\frac{3}{4}$ tasse cuites



Céréales, froides
30 g



Congee
125 mL, $\frac{1}{2}$ tasse cuit



Couscous
125 mL, $\frac{1}{2}$ tasse cuit



Craquelins, biscuits soda
10 craquelins, 30 g



Crêpe
1 petite, 35 g



Galettes de riz
2 moyennes



Gaufre
1 petite, 35 g



Muffin anglais, blanc
 $\frac{1}{2}$ muffin, 35 g



Naan
 $\frac{1}{4}$ naan, 35 g



Pain, blanc
1 tranche, 35 g



Pain de maïs
1 tranche, 35 g



Pâtes alimentaires/nouilles, blanches
125 mL, $\frac{1}{2}$ tasse cuites



Petit pain, blanc
1 petit pain, 35 g



Pita, blanc
 $\frac{1}{2}$ pita, 35 g



Polenta
125 mL, $\frac{1}{2}$ tasse cuite



Riz, blanc
125 mL, $\frac{1}{2}$ tasse cuit



Tortilla, maïs
 $\frac{1}{2}$ tortilla, 35 g



Santé
Canada

Health
Canada

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Your health and
safety... our priority.

Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien*

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire de ...

Légumes et fruits

Légumes vert foncé et légumes orangés



Algues

125 mL, ½ tasse



Asperges

125 mL, ½ tasse, 6 tiges



Bette à carde

125 mL, ½ tasse



Brocoli

125 mL, ½ tasse



Carotte

125 mL, ½ tasse, 1 grosse



Chou vert frisé/chou vert

250 mL, 1 tasse cru



Choux de Bruxelles

125 mL, ½ tasse, 4 choux



Citrouille

125 mL, ½ tasse



Courge

125 mL, ½ tasse



Crosses de fougère (têtes-de-violon)

125 mL, ½ tasse



Edemame (haricots de soya)

125 mL, ½ tasse



Endive

250 mL, 1 tasse



Épinards

250 mL, 1 tasse crus



Feuilles de moutarde

250 mL, 1 tasse crues



Feuilles de pissenlit

250 mL, 1 tasse crues



Gombo (okra)

125 mL, ½ tasse



Haricots verts

125 mL, ½ tasse



Igname

125 mL, ½ tasse



Laitue romaine

250 mL, 1 tasse crue



Mesclun

250 mL, 1 tasse cru



Pak-choï / chou chinois (Choi sum)

125 mL, ½ tasse cuit



Patate douce

125 mL, ½ tasse



Poireau

125 mL, ½ tasse, ½ poireau



Pois

125 mL, ½ tasse



Pois mange-tout

125 mL, ½ tasse



Poivrons, vert

125 mL, ½ tasse, ½ poivron



Zucchini

125 mL, ½ tasse

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire de...

Autres légumes et fruits

Certains fruits de couleur orangée peuvent remplacer un légume orangé. Voir les fruits accompagnés d'un astérisque (*).

 Abricots, frais * 3 fruits	 Goyave 125 mL, ½ tasse, 1 fruit	 Pêche * 1 moyenne
 Ananas 125 mL, ½ tasse, 1 tranche	 Haricots, jaunes 125 mL, ½ tasse	 Petits fruits (baies) 125 mL, ½ tasse
 Aubergine 125 mL, ½ tasse	 Jus de fruits 125 mL, ½ tasse	 Poire 1 moyenne
 Avocat ½ fruit	 Jus de légumes 125 mL, ½ tasse	 Poivrons, doux 125 mL, ½ tasse, ½ poivron
 Banane 1 moyenne	 Kiwi 1 gros fruit	 Pomme 1 moyenne
 Banane plantain 125 mL, ½ tasse	 Laitue (exemple : iceberg ou beurre) 250 mL, 1 tasse crue	 Pomme de terre 125 mL, ½ tasse, ½ moyenne
 Betteraves 125 mL, ½ tasse	 Légumes mélangés 125 mL, ½ tasse	 Pousses de bambou 125 mL, ½ tasse
 Cantaloup * 125 mL, ½ tasse	 Litchis 10 fruits	 Prune 1 fruit
 Céleri 1 tige moyenne	 Maïs 1 épi, 125 mL, ½ tasse	 Radis 125 mL, ½ tasse
 Cerises 20 fruits	 Mangue * 125 mL, ½ tasse, ½ fruit	 Raisins 20 fruits
 Champignons 125 mL, ½ tasse	 Margose (poire de merveille) 125 mL, ½ tasse, ½ fruit	 Rhubarbe 125 mL, ½ tasse
 Chayotte 125 mL, ½ tasse	 Melon d'eau 125 mL, ½ tasse	 Sauce aux tomates 125 mL, ½ tasse
 Chou 125 mL, ½ tasse	 Melon miel 125 mL, ½ tasse	 Tomates 125 mL, ½ tasse
 Chou-fleur 125 mL, ½ tasse, 4 fleurettes ou bouquets	 Navet 125 mL, ½ tasse	
 Chou-rave 125 mL, ½ tasse	 Nectarine * 1 fruit	
 Concombre 125 mL, ½ tasse	 Orange 1 moyenne	
 Figues, fraîches 2 moyennes	 Pamplemousse ½ fruit	
 Fruits, séchés 60 mL, ¼ tasse	 Papaye * ½ fruit	

ATELIER 3



CLIN D'OEIL INTERACTIF

Si vous avez accès à des ordinateurs, intégrez la Capsule express 9 et faites le numéro 1 de cette capsule pour compléter le portrait gastronomique. Si vous n'avez pas d'ordinateur, vous pouvez utiliser la Capsule express 7. De plus, je vous propose que chaque participant inscrive le nom de l'aliment jamais cuisiné (de la tâche de la dernière rencontre) sur un papier ; ensuite, piguez deux aliments que vous pourrez apprêter pour la dégustation de la prochaine rencontre.

Niveau : Débutant – Intermédiaire

Atelier 3 : Mon portrait gastronomique

Durée approximative : 60 minutes

Objectifs :

- Intégrer les principes de base d'une saine alimentation dans la réalité des participants ;
- Reconnaître les quatre groupes alimentaires ;
- Identifier ce que représente une portion pour les aliments des différents groupes.

Format : Animation / groupe de discussion / jeux interactifs



INCONTOURNABLE

Servez des tisanes préparées à partir de fines herbes facilement accessibles comme le thym, le romarin, la sauge, etc.

Préparation :

1

Imprimer l'annexe 3 pour chaque participant.

Ce que vous devez savoir :

- Lire le Guide alimentaire canadien et le document à l'intention des éducateurs ;
- Prendre connaissance du diaporama électronique de l'atelier 1.

Description / animation :

Cet atelier se réalise en trois temps.

Débutant :

Jeu 1 : Animer l'activité sous forme de groupe de discussion. À tour de rôle, poser des questions ciblées prises dans l'annexe 3 (portrait gastronomique) à chacun des participants.

Jeu 2 : Demander aux participants de décrire leur met préféré en détail. Les participants doivent indiquer comment ils le préparent, quelles épices ils utilisent, etc. À tour de rôle, chacun présente son met. Le groupe vote pour le top 3.

Jeu 3 : Toujours en groupe de discussion, faire un retour sur les mets préférés. Ensemble, à partir du top 3, on analyse les mets et on voit ce qu'on peut faire pour les rendre meilleurs pour notre santé. Revenir sur les principes de base d'une saine alimentation, c'est-à-dire équilibre, diversité, modération et, surtout, n'oublions pas que le met doit rester savoureux. Questionner la façon d'apprêter les aliments, mais questionner aussi les portions, les groupes, etc.

1



Intermédiaire :

Jeu 1 : Commencer l'atelier en remettant le document du portrait gastronomique. Demander à chaque participant d'y penser et de répondre le plus honnêtement possible (l'éducateur participe aussi). Par la suite, chacun pourra se présenter en donnant quatre de ses réponses aux autres participants sans révéler toutefois son met préféré, ce dernier étant utilisé au prochain jeu.

Jeu 2 : Demander aux participants de « vendre » leur met préféré. Ils ont 20 minutes pour se préparer. Ils peuvent bricoler une publicité qui annonce le produit, inventer un slogan, créer un logo, etc. Ils ont le champ libre : il faut qu'ils laissent place à l'imaginaire afin de vanter les vertus de leur met préféré. L'important, c'est qu'ils nomment tous les ingrédients du met. À tour de rôle, chacun présente donc son met. Le groupe vote pour le top 3.

Jeu 3 : Ensemble, à partir du top 3 prédéterminé, on analyse les mets et on voit ce qu'on peut faire pour les rendre meilleurs pour notre santé. Il faut donc revenir sur les principes de base d'une saine alimentation (équilibre, diversité, modération et met qui demeure bien sûr savoureux!). Questionner la façon d'apprêter les aliments, mais questionner aussi les portions, les groupes, etc.

Matériel requis :**Instructeur**

Annexe 3
(portrait gastronomique)

Participants

Revues gastronomiques
Crayons de couleurs
Colle
Cartons
Papier
Ciseaux

**TÂCHE POUR
LA PROCHAINE
RENCONTRE**

Demandez aux participants d'apporter la boîte d'un produit d'épicerie, par exemple céréales, biscuits, jus, barres tendres, etc.



ANNEXE 3



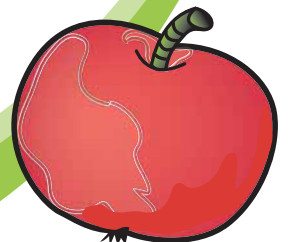
Mon portrait gastronomique

A. Oui ou non? Encerle ta réponse.

1. Lorsque je cuisine, j'essaie souvent des nouvelles recettes.
Oui Non
2. Lorsque je cuisine, j'aime inventer des nouvelles recettes.
Oui Non
3. En général, c'est moi qui fais le marché.
Oui Non
4. J'adore découvrir de nouveaux aliments.
Oui Non
5. J'ai l'habitude de faire l'épicerie rapidement pour vite retourner à la maison.
Oui Non
6. Je déteste faire l'épicerie ; pour moi, c'est une perte de temps.
Oui Non
7. Pour moi, faire l'épicerie, c'est un voyage de découvertes.
Oui Non
8. Je suis souvent pressé(e) de manger.
Oui Non
9. J'aime prendre le temps de déguster.
Oui Non

B. Dis-moi ce que tu préfères.

- 1) Fruit _____
- 2) Légume _____
- 3) Viande _____
- 4) Céréale _____
- 5) Fromage _____



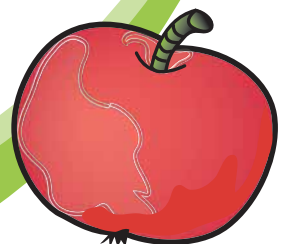
ANNEXE 3



- 6) Substitut de viande _____
- 7) Met cuisiné no 1 _____
- 8) Met de restaurant no 1 _____
- 9) Repas (déjeuner, dîner, souper) _____
- 10) Boisson _____

C. Transforme ton met préféré afin qu'il soit plus sain pour ta santé mais, attention : il doit être tout aussi succulent! Vas-y, c'est possible!

Pour t'aider, pense aux différentes façons d'apprêter les aliments, vérifie les portions et identifie les groupes alimentaires.



ATELIER 4



CLIN D'OEIL INTERACTIF

Intégrez la Capsule express 8 à cet atelier qui peut paraître un peu long et assez théorique pour les participants. Assurez-vous de lire les questions de cette capsule avant l'atelier, et fournissez quelques boîtes vous-même.

Niveau : Intermédiaire

Atelier 4 : Regardez l'étiquette

Durée approximative : 60 minutes

Glossaire

Allégations : Énoncé d'un fait, affirmation.

Édulcorant : Substance chimique qui donne un goût sucré.

Préemballé : Se dit d'un produit alimentaire conditionné sous une forme qui permet sa saisie par le consommateur sans intervention du vendeur.

Principal objectif :

- Comprendre comment l'étiquette de la valeur nutritive peut aider à faire de meilleurs choix pour la santé.

Format : Animation / formation



INCONTOURNABLE

Dégustation des deux aliments pigés peu connus (tâche de la dernière rencontre) apprêtés de façon originale mais simple. Pigez de nouveau pour la prochaine rencontre.

Préparation / Ce que vous devez savoir :

Pourquoi l'information nutritionnelle sur les étiquettes a-t-elle été modifiée?

L'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments préemballés fabriqués au Canada a été modifiée de façon à refléter les nouvelles connaissances dans le domaine de la science et de la santé ainsi que pour mieux servir les intérêts des consommateurs et répondre à leurs besoins en matière de santé. Ces modifications sont décrites dans le tableau suivant.

Source: Faites provision de saine alimentation / Healthy Eating is in Store for you.
Modifiée par Julie Poulin.



ATELIER 4

Préparation / Ce que vous devez savoir :

INFORMATION NUTRITIONNELLE SUR LES ÉTIQUETTES DES ALIMENTS PRÉEMBALLÉ

Système d'étiquetage nutritionnel actuel (en 2009)

- Un tableau de la valeur nutritive est obligatoire, à quelques exceptions près. (À noter : Depuis le 12 décembre 2005, l'étiquetage nutritionnel est obligatoire sur la plupart des aliments préemballés au Canada. Les petites entreprises ont dû afficher ces informations à partir du 12 décembre 2007.)

- L'information nutritionnelle apparaît selon un format standard dans le tableau de la valeur nutritive sur l'étiquette de la plupart des aliments préemballés.

- Ce format standard facilite la comparaison des produits par les consommateurs.

- Le tableau de la valeur nutritive fournit toujours des renseignements sur les calories et sur les treize nutriments suivants :

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. Lipides | 8. Sucres |
| 2. Gras saturés | 9. Protéines |
| 3. Gras trans | 10. Vitamine A |
| 4. Cholestérol | 11. Vitamine C |
| 5. Sodium | 12. Calcium |
| 6. Glucides | 13. Fer |
| 7. Fibres | |

- Santé Canada établit des règlements concernant les allégations relatives à la teneur nutritive afin d'assurer qu'elles cadrent avec la science, les recommandations alimentaires et les besoins actuels en matière de santé publique.

- Les allégations santé sont maintenant permises par Santé Canada. Celles qui décrivent les bienfaits de certaines habitudes alimentaires sont limitées aux quatre états de santé suivants :

1. Maladie du cœur
2. Certains types de cancer
3. Ostéoporose
4. Hypertension

- Des allégations relatives à la carie dentaire peuvent également paraître sur les aliments tels que la gomme à mâcher et les bonbons sans sucre.

Ancien système d'étiquetage nutritionnel

- La présentation d'un tableau de la valeur nutritive était volontaire.

- Aucun format standard n'existait.

- Les fabricants de produits alimentaires décidaient de l'information nutritionnelle à inclure sur les étiquettes des aliments préemballés.

- Les allégations relatives à la teneur nutritive étaient permises mais devenaient désuètes par rapport à la science, aux recommandations alimentaires et aux besoins en matière de santé publique.

- Les allégations santé n'étaient pas permises.



Règlements inchangés :

- Une liste des ingrédients était déjà requise sur l'étiquette de tous les aliments préemballés contenant plus d'un ingrédient.
- Aussi, selon l'ancien système d'étiquetage nutritionnel, les ingrédients étaient indiqués par ordre décroissant de poids, ce qui est toujours le cas.

Description/animation : Sur le rétroprojecteur, affichez la **feuille d'aide à l'instruction no2** (document intitulé « Regardez l'étiquette ») et informez les participants de ce qui suit :



- L'information nutritionnelle se trouve dans les trois éléments suivants sur l'étiquette :

- Tableau de la valeur nutritive
- Allégations nutritionnelles
- Liste des ingrédients

1**Tableau de la valeur nutritive**

1. Le tableau de la valeur nutritive est présent sur l'étiquette de la plupart des aliments préemballés.
2. Vous trouverez trois types de renseignements dans le tableau de la valeur nutritive :
 - Portion
 - Calories
 - Information relative à la valeur nutritive

2**Allégations nutritionnelles**

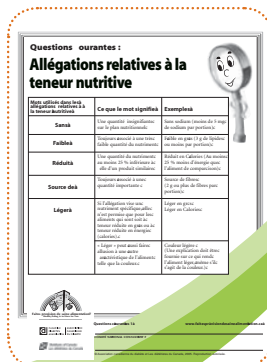
1. Dirigez l'attention des participants sur les allégations nutritionnelles inscrites sur la **feuille d'aide à l'instruction no 2** présentée sur le transparent. Informez les participants de ce qui suit :
 - Il y a deux types d'allégations nutritionnelles :
 - Allégations relatives à la teneur nutritive
 - Allégations santé

Allégations relatives à la teneur nutritive

1. Sur le transparent, dirigez l'attention des participants sur l'allégation relative à la teneur nutritive (qui souligne le fait que ce soit un aliment sans sucre ajouté). Informez les participants de ce qui suit :
 - L'allégation relative à la teneur nutritive ne renseigne que sur un nutriment de l'aliment préemballé.
 - Pour obtenir des renseignements sur la quantité précise de ce nutriment dans l'aliment choisi, vous devez lire le tableau de la valeur nutritive.

2. Dirigez l'attention des participants sur la **feuille de questions courantes no 1** (document intitulé « Allégation relatives à la teneur nutritive »). Informez les participants de ce qui suit :

- Cette feuille de questions courantes décrit certaines allégations relatives à la teneur nutritive que les fabricants ont le droit de faire ainsi que la définition de chaque allégation selon les règlements de Santé Canada.



3. Posez les questions suivantes :

- Quelle est l'allégation relative à la teneur nutritive de cette boîte de poires? (Rép. : Sans sucre ajouté.)
- Que veut dire « sans sucre ajouté », selon vous? (Selon les règlements de Santé Canada, cela signifie qu'aucun sucre n'a été ajouté au cours du traitement ou de l'emballage ; le terme « sucre » comprend ici les ingrédients contenant des sucres ajoutés ou les ingrédients contenant des sucres ayant un pouvoir édulcorant.)
- Quels renseignements sur les sucres le tableau de la valeur nutritive fournit-il? (Rép. : Une portion de ces poires en boîte contient 14 grammes de sucre.)
- Si aucun sucre n'a été ajouté, pourquoi croyez-vous qu'une portion contient 14 grammes de sucre? (Bien qu'aucun sucre n'ait été ajouté, les poires contiennent des sucres naturels.)

Allégations santé

1. Dirigez l'attention des participants sur l'allégation santé de la **feuille d'aide à l'instruction no 2** présentée sur le transparent. (Une alimentation saine riche en une variété de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de certains types de cancer.)

2. Informez les participants de ce qui suit :

- C'est la première fois que les allégations santé sont permises sur les étiquettes d'aliments préemballés au Canada.
- L'allégation santé décrit le lien entre un aliment ou un nutriment et un état de santé.

3. Sur le rétroprojecteur, affichez la **feuille d'aide à l'instruction no 3** (document intitulé « Tout sur les allégations santé »). Informez les participants de ce qui suit :

- Seules quatre allégations sur des liens précis entre l'alimentation et la santé appuyées par des connaissances scientifiques sont permises : faire la lecture de la **feuille d'aide à l'instruction no 3**.
- Vous pouvez aussi lire des allégations au sujet des caries dentaires sur les étiquettes de bonbons et de gomme à mâcher sans sucre.
- Santé Canada établit des règlements sur la formulation des allégations et des critères que les aliments doivent remplir pour que l'allégation soit permise. Par exemple, un aliment présentant une allégation santé relative à l'ostéoporose doit contenir une quantité précise de calcium et de vitamine D.



3

Liste des ingrédients

1. Sur le rétroprojecteur, affichez la **feuille d'aide à l'instruction no 2** (document intitulé « Regardez l'étiquette »). Dirigez l'attention des participants sur la liste des ingrédients apparaissant sur la boîte de poires. Informez les participants de ce qui suit :

- La liste figure toujours sur l'étiquette des aliments préemballés, à moins que le produit ne contienne qu'un seul ingrédient.
- Tous les ingrédients de l'aliment sont indiqués.
- Les ingrédients sont indiqués par ordre décroissant de poids.



2. Posez les questions suivantes :

- Pourquoi lisez-vous la liste des ingrédients? (Réponses possibles : pour déterminer ce que contient l'aliment, pour des raisons de santé, d'allergies alimentaires ou de religion.)
- Quels sont les ingrédients de cette liste? (Rép. : poires, jus de poire.)
- Quel est l'ingrédient le plus important en poids dans cet aliment? (Rép. : poires.)
- Comment le savez-vous? (Rép. : parce qu'il est indiqué en premier.)

3. Dirigez l'attention des participants sur la **feuille de questions courantes no 2** (document intitulé « Mots à surveiller »). Cette feuille aidera les participants à comprendre les différents termes pouvant figurer sur la liste des ingrédients.**Application et évaluation de l'apprentissage**

1. Posez les questions suivantes aux participants :

- Comment utiliserez-vous l'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments la prochaine fois que vous ferez l'épicerie?
- En quoi l'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments vous aidera-t-elle à choisir des aliments préemballés appartenant aux quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien?

2. Dirigez l'attention des participants sur la **feuille d'information no 1** (document intitulé « Regardez l'étiquette »). Informez les participants que cette feuille d'information résume les principaux points abordés.

3. Résumez l'atelier en offrant les conseils suivants, et ce, pour étudier l'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments préemballés :

- Regardez le tableau de la valeur nutritive pour obtenir un tableau « général » de la valeur nutritive. Il figure sur l'étiquette de la plupart des aliments préemballés et renseigne sur les calories et sur les treize nutriments.
- Lisez les allégations relatives à la teneur nutritive pour vous renseigner rapidement sur un nutriment particulier de l'aliment préemballé.
- Lisez les allégations santé pour savoir en quoi votre alimentation peut être bénéfique pour votre santé.
- Lisez la liste des ingrédients pour savoir ce que contient l'aliment préemballé. Cette liste figure toujours sur l'étiquette des aliments préemballés renfermant plus d'un ingrédient.

ATELIER 4

Matériel requis :

Instructeur

Faire un transparent pour chaque feuille d'aide à l'instruction indiquée ci-dessous.

Feuille d'aide à l'instruction :
No2 : Regardez l'étiquette (transparent)

Feuille d'aide à l'instruction :
No3 : Tout sur les allégations santé (transparent)

Rétroprojecteur

Participants

Préparer une trousse complète comprenant une copie de chaque feuille dans l'ordre indiqué ci-dessous et distribuer cette trousse à chaque participant avant le début de l'atelier.

Feuille de questions courantes :
No 1 : Allégations relatives à la teneur nutritive

Feuille de questions courantes :
No 2 : Mots à surveiller

Feuille d'information :
No 1 : Regardez l'étiquette

TÂCHE POUR LA PROCHAINE RENCONTRE



Lorsqu'ils font l'épicerie, demandez aux participants de comparer l'étiquette d'un nouveau produit par semaine afin de faire de meilleurs choix pour leur santé.



Résultats d'apprentissage

Module 1 :

- Établir des objectifs individuels d'apprentissage à propos de l'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments préemballés.
- Faire comprendre comment les aliments préemballés s'intègrent dans Bien manger avec le Guide alimentaire Canadien
- Faire comprendre le système canadien d'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments préemballés.
- Faire comprendre comment l'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments préemballés peut aider à faire des choix éclairés.



Module 2 :

- Lire, interpréter et appliquer l'information nutritionnelle du tableau de la valeur nutritive.
- Évaluer et comparer des produits alimentaires préemballés et choisir entre eux à l'aide du % valeur quotidienne et de l'information sur la portion.

Aide à l'instruction 1

Regardez l'étiquette

Les allégations nutritionnelles

sont de deux types :

- 1) L'allégation relative à la teneur nutritive parle d'un nutriment—sodium, gras ou sucre, par exemple.
- 2) L'allégation santé explique comment votre régime alimentaire peut affecter votre santé.



Le tableau de la valeur nutritive

indique la teneur en Calories et en 13 nutriments pour la portion précisée.

Valeur nutritive

par 1/2 tasse (125 mL)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 5 mg	0 %
Glucides 17 g	6 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 14 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 4 %
Calcium 0 %	Fer 4 %

La liste des ingrédients

vous explique quels ingrédients l'aliment préemballé contient.

Tout sur les allégations santé

1 Une alimentation à faible
sodium à forte
potassium
les
d'hypertension artérielle.

Une alimentation
calcium insuffisante
vitamine D
d'ostéoporose

Une alimentation à faible
les
cœur

4 Une alimentation riche en fruits et légumes
à les types



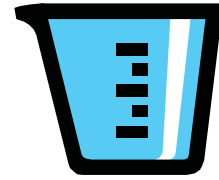
les

gr
maladies

Vous pouvez aussi lire des allégations au sujet des caries
les
mâcher sans sucre. gomme à

Aide à l'instruction 3

Portion



	Portion indiquée sur l'emballage	Demi-portion (il : div sez p r 2)	Double portion (il : multi l z par 2)
Portion	_____ (____)	_____ (____)	_____ (____)
Calories			
	% valeur quotidienne	% valeur quotidienne	% valeur quotidienne
Lipides			
Gras saturés et <i>trans</i>			
Cholestérol	(ou mg)	(ou mg)	(ou mg)
Sodium			
Glucides			
Fibres			
Sucres	(g)	(g)	(g)
Protéines	(g)	(g)	(g)
Vitamine A			
Vitamine C			
Calcium			
Fer			

Aide à l'instruction 7

Pain

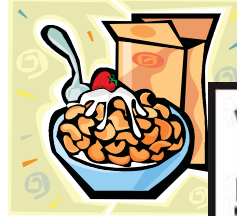


Valeur nutritive

par

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

Céréales



Valeur nutritive

par

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

Pâtes



Valeur nutritive

par

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

Riz



Valeur nutritive

par

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

Soupe aux légumes



Valeur nutritive

par

Teneur	% valeur quotidienne
--------	----------------------

Calories

Lipides

%

saturés	g	%
+ trans	g	%

Cholestérol	mg
-------------	----

Sodium	mg	%
--------	----	---

Glucides	g	%
----------	---	---

Fibres	g	%
--------	---	---

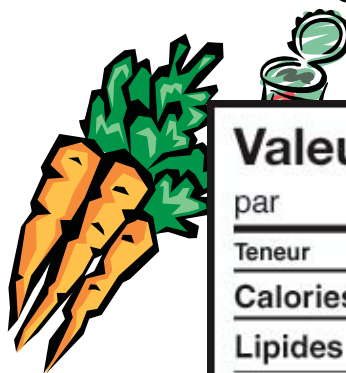
Sucres	g
--------	---

Protéines	g
-----------	---

Vitamine A	%	Vitamine C	%
------------	---	------------	---

Calcium	%	Fer	%
---------	---	-----	---

Carottes



Valeur nutritive

par

Teneur	% valeur quotidienne
--------	----------------------

Calories

Lipides

%

saturés	g	%
+ trans	g	%

Cholestérol	mg
-------------	----

Sodium	mg	%
--------	----	---

Glucides	g	%
----------	---	---

Fibres	g	%
--------	---	---

Sucres	g
--------	---

Protéines	g
-----------	---

Vitamine A	%	Vitamine C	%
------------	---	------------	---

Calcium	%	Fer	%
---------	---	-----	---

Compote de pommes



Valeur nutritive

par

Teneur	% valeur quotidienne
--------	----------------------

Calories

Lipides

%

saturés	g	%
+ trans	g	%

Cholestérol	mg
-------------	----

Sodium	mg	%
--------	----	---

Glucides	g	%
----------	---	---

Fibres	g	%
--------	---	---

Sucres	g
--------	---

Protéines	g
-----------	---

Vitamine A	%	Vitamine C	%
------------	---	------------	---

Calcium	%	Fer	%
---------	---	-----	---

Jus d'orange



Valeur nutritive

par

Teneur	% valeur quotidienne
--------	----------------------

Calories

Lipides

%

saturés	g	%
+ trans	g	%

Cholestérol	mg
-------------	----

Sodium	mg	%
--------	----	---

Glucides	g	%
----------	---	---

Fibres	g	%
--------	---	---

Sucres	g
--------	---

Protéines	g
-----------	---

Vitamine A	%	Vitamine C	%
------------	---	------------	---

Calcium	%	Fer	%
---------	---	-----	---

Lait

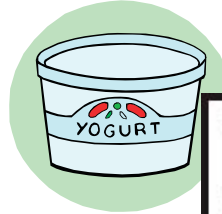


Valeur nutritive

par

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

Yogourt

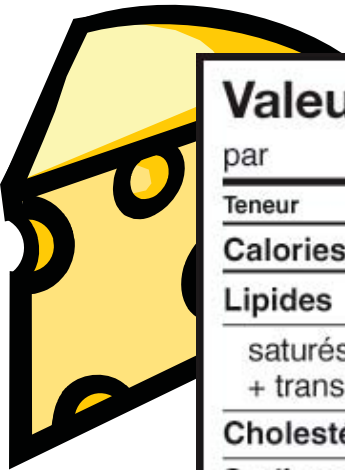


Valeur nutritive

par

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

Fromage



Valeur nutritive

par

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

Crème glacée



Valeur nutritive

par

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

Thon



Valeur nutritive

par

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

Haricots au lard



Valeur nutritive

par

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

Ragoût



Valeur nutritive

par

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

Beurre d'arachide



Valeur nutritive

par

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

Valeur nutritive

par

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

Valeur nutritive

par

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

Valeur nutritive

par

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

Valeur nutritive

par

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

Regardez l'étiquette

L'information nutritionnelle sur l'étiquette...

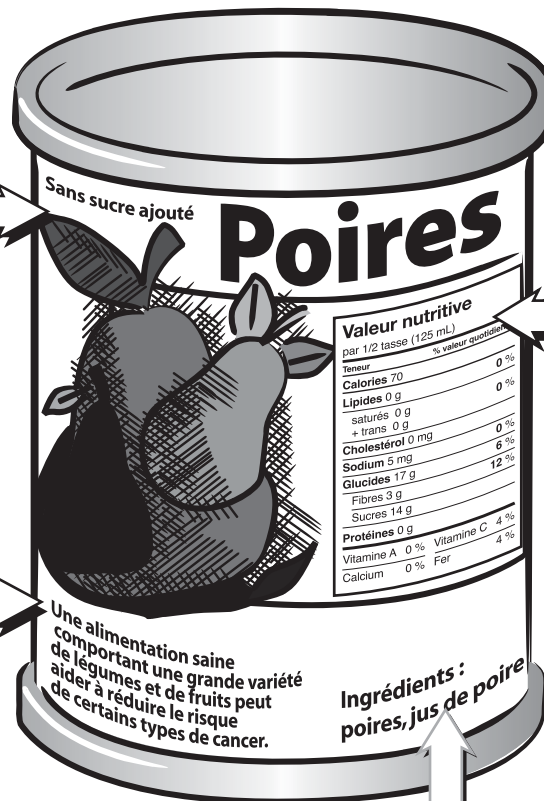
- Aide à faire des choix éclairés et
- Aide à suivre le Guide alimentaire canadien
- a suivi le Guide alimentaire canadien pour manger sainement.
- Est requise pour la majorité des aliments préemballés
- est requise pour la majorité des aliments préemballés et
- Est fondée sur les règlements de Santé Canada.
- est fondée sur les règlements de Santé Canada.



Les allégations nutritionnelles

sont de deux types :

- 1) L'allégation relative à la teneur nutritive parle d'un nutriment—sodium, gras ou sucre, par exemple.
- 2) L'allégation santé explique comment votre régime alimentaire peut affecter votre santé.



Le tableau de la valeur nutritive

indique la teneur en Calories et en 13 nutriments pour la portion précisée.

Valeur nutritive

par 1/2 tasse (125 mL)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 5 mg	0 %
Glucides 17 g	6 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 14 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 4 %
Calcium 0 %	Fer 4 %

La liste des ingrédients

vous explique quels ingrédients l'aliment préemballé contient.



Healthy Eating is in Store for You™
Faites provision de saine alimentation™

www.healthyeatingisinstore.ca



CANADIAN
DIABETES
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE
DU DIABÈTE



Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santé^{MC}
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

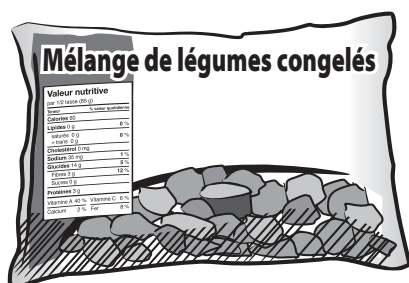
© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007. Reproduction autorisée.

Utiliser le pourcentage de la valeur quotidienne (% valeur quotidienne)

Utilisez le % valeur quotidienne pour savoir si une portion de l'aliment préemballé contient peu ou beaucoup d'un nutriment.

Que veut dire « % valeur quotidienne »?

Le pourcentage de la valeur quotidienne classe les nutriments selon une échelle de 0 à 100 %. Cela indique si l'aliment préemballé contient *peu* ou *beaucoup* d'un nutriment par portion.



Qu'est-ce qui est *peu* et qu'est-ce qui est *beaucoup*?

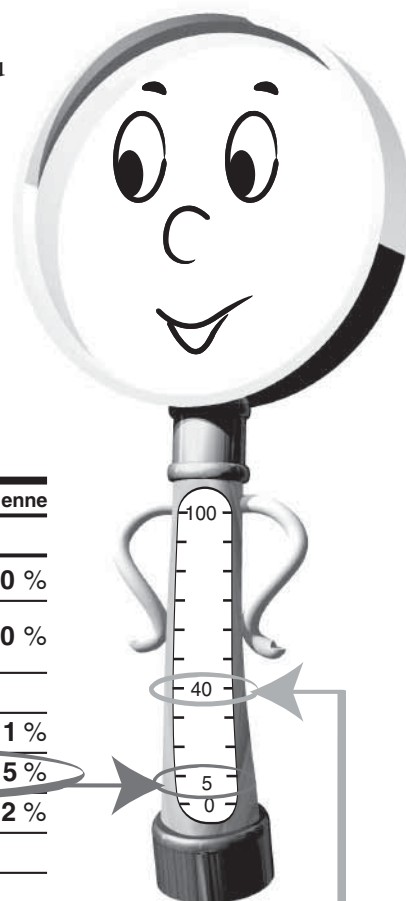
Examinons le % valeur quotidienne du tableau de la valeur nutritive d'un paquet de légumes :

- Une portion contient 5 % de la valeur quotidienne de glucides. C'est *peu* parce que c'est en *bas* de l'échelle
- Une portion contient 40 % de la valeur quotidienne de vitamine A. C'est *beaucoup* parce que c'est en *haut* de l'échelle.

Valeur nutritive

par 1/2 tasse (85 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 60	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 35 mg	1 %
Glucides 14 g	5 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 0 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 40 %	Vitamine C 6 %
Calcium 2 %	Fer 8 %



Healthy Eating is in Store for You™
Faites provision de saine alimentation™

Faites des choix santé en utilisant le % valeur quotidienne.

www.healthyeatingisinstore.ca



CANADIAN
DIABETES
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE
DU DIABÈTE



Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santé^{MC}
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007. Reproduction autorisée.

La portion et la nutrition

Pourquoi la portion est-elle importante sur les aliments préemballés?

La portion indique la quantité de l'aliment que vous devez manger pour obtenir la quantité de Calories et de nutriments figurant sur le tableau de la valeur nutritive.

Comment la portion est-elle indiquée dans le tableau de la valeur nutritive?

Deux types de renseignements précisent la portion :

- **une unité domestique**
indiquée par les mots familiers comme *tasse* et *morceaux*.
- **une unité métrique**
indiquée par des mesures en *mL* (millilitres) et *g* (grammes).

Et si vous en mangez moins? Ou plus?

Si vous mangez *moins* que la portion indiquée sur le tableau de la valeur nutritive vous obtiendrez *moins* que les calories et nutriments indiqués. Si vous mangez *plus* que la portion, vous obtiendrez *plus* que les Calories et nutriments indiqués.

Par exemple, si vous mangez une double portion de cette céréale, vous obtiendrez le double des Calories et de tous les nutriments, entre autres des fibres.

Portion unique



Valeur nutritive			
par 1 tasse (55 g)			
Teneur		% valeur quotidienne	
Calories 220			
Lipides 2 g		3 %	
saturés 0 g		0 %	
+ trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 270 mg		11 %	
Glucides 44 g		15 %	
Fibres 8 g		32 %	
Sucres 16 g			
Protéines 6 g			
Vitamine A 0 %		Vitamine C 0 %	
Calcium 4 %		Fer 40 %	

Double portion



Valeur nutritive	
par 2 tasses (110 g)	
Calories 440	
64 %	



Faites provision de saine alimentation

www.healthyeatingisinstore.ca



CANADIAN
DIABETES
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE
DU DIABÈTE



Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santé^{MC}
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007. Reproduction autorisée.

Tout sur les glucides

Pour les personnes qui ont le diabète, les glucides sont parmi les nutriments les plus importants sur le tableau de la valeur nutritive.

Comment les glucides affectent-ils votre corps?

Les glucides consommés se transforment en glucose (sucre) pour fournir de l'énergie au corps. Si vous avez le diabète, vous devez surveiller combien de glucides vous mangez pour contrôler la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Quels aliments vous donnent des glucides?

Vous obtenez des glucides des aliments suivants : céréales, pain, riz, pâtes et autres produits céréaliers, légumineuses, certains légumes, fruits, certains produits laitiers et sucres raffinés.

Quels sont les différents types de glucides?

- les amidons (pain, pâtes, pommes de terre)
- les sucres (naturels dans les fruits, les légumes et le lait, ou raffinés, tels que le sucre blanc et brun, le miel ou la mélasse)
- les fibres (aliments à grains entiers, légumes et fruits)

Le type de glucides consommé a-t-il un effet sur le taux de sucre dans le sang?

Oui. Pour les personnes qui ont le diabète, le type de glucides est un facteur qui permet d'équilibrer le taux de sucre dans le sang. À part les fibres, les différents types de glucides consommés se transforment en glucose dans le sang. La consommation d'aliments riches en fibres peut abaisser votre glycémie et vous aider à vous sentir rassasié.

La quantité totale de glucides consommés en une fois est également importante pour équilibrer la glycémie. Consulter un diététiste professionnel pour connaître la quantité qui vous convient.

Faut-il répartir également les glucides que l'on consomme sur l'ensemble de la journée?

Diviser les glucides en quantités égales dans vos repas et collations de la journée aide votre corps à mieux contrôler le taux de sucre dans le sang. Votre taux de sucre dans le sang augmente plus lentement si les glucides que vous consommez font partie d'un repas complet.

Valeur nutritive

par 1 tasse (55 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 2 g	3 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 270 mg	11 %
Glucides 44 g	15 %
Fibres 8 g	32 %
Sucres 16 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 4 %	Fer 40 %



Healthy Eating is in Store for You
Faites provision de saine alimentation



www.healthyeatingisinstore.ca

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santé^{MC}
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007. Reproduction autorisée.

Questions courantes :

Allégations relatives à la teneur nutritive



Mots utilisés dans les allégations relatives à la teneur nutritive	Ce que le mot signifie	Exemples
Sans	Une quantité insignifiante sur le plan nutritionnel	Sans sodium (moins de 5 mg de sodium par portion)
Faible	Toujours associé à une très faible quantité du nutriment	Faible en gras (3 g de lipides ou moins par portion)
Réduit	Une quantité du nutriment au moins 25 % inférieure à celle d'un produit similaire	Réduit en Calories (Au moins 25 % moins d'énergie que l'aliment de comparaison)
Source de	Toujours associé à une quantité importante	Source de fibres (2 g ou plus de fibres par portion)
Léger	Si l'allégation vise un nutriment spécifique, elle n'est permise que pour les aliments qui sont soit à teneur réduite en gras ou à teneur réduite en énergie (calories).	Léger en gras Léger en Calories
	« Léger » peut aussi faire allusion à une autre caractéristique de l'aliment telle que la couleur.	Couleur légère (Une explication doit être fournie sur ce qui rend l'aliment léger, même s'il s'agit de la couleur.)



Faites provision de saine alimentation
Healthy Eating is in Store for You™



CANADIAN
DIABETES
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE
DU DIABÈTE



Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

Questions courantes 1

www.faitesprovisiondesainealimentation.ca

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santéSM
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2005. Reproduction autorisée.

Questions courantes :

Mots à surveiller

Quels mots dans la liste des ingrédients correspondent à lipides, gras saturés, sodium et sucres?



Nutriment	Mots à surveiller dans la liste des ingrédients	
Lipides	• Glycérides • Glycérol • Esters	• Shortening • Huile
Gras saturés	• Suif, graisse d'animal, saindoux, graisse de rognon, graisse de poulet, gras de bacon • Beurre • Noix de coco ou huile de noix de coco	• Graisses et huiles hydrogénées • Beurre de cacao • Huile de palme ou huile de palmiste • Poudre de solides de lait entier
Gras trans	• Graisses et huiles hydrogénées	
Sodium (sel)	• Sel • Glutamate monosodique • Poudre à pâte, bicarbonate de soude • Phosphate disodique • Alginate de sodium, benzoate de sodium,	- hydroxyde de sodium, propionate de sodium • Bisulfate de sodium • Saumure • Sel d'ail, sel d'oignon, sel de céleri • Sauce soja
Sucres	• Fructose, sucrose, maltose, lactose, miel • Sucre liquide, sucre inverti, sucre inverti liquide, sirop Conseil : surveillez les mots finissant en « ose »	• Galactose, dextrose, dextrine, sirop de glucose déshydraté, mélasse, sirop de raisin
Alcools glucidiques	• Isomalt (aussi connu sous le nom de Palatinit) • Lactitol • Mannitol Conseil : surveillez les mots finissant en « ol ».	• Maltitol • Sorbitol • Xylitol



Faites provision de saine alimentation
Healthy Eating is in Store for You™



CANADIAN
DIABETES
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE
DU DIABÈTE



Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

Questions courantes 2

www.faitesprovisiondesainealimentation.ca

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santéSM
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

Questions courantes :

Allégations relatives au sucre



Feuillet d'information pour les personnes qui ont le diabète

Il y a de nombreuses allégations relatives aux sucres sur les étiquettes des aliments. Voici ce qu'elles signifient...

Type d'allégation	Exigences	Allégations sur l'étiquette
Sans sucres	Moins de 0,5 g de sucres et de 5 calories par portion	• Sans sucre • 0 sucre • Zéro sucre • Aucun sucre • Ne contient pas de sucre
Teneur réduite en sucres Moins de sucres	Modifié pour avoir au moins 25 % moins de sucres, soit au moins 5 g de moins par portion	• Teneur réduite en sucre • Moins de sucre • Moins sucré • Teneur plus faible en sucre • Plus pauvre en sucre
Non additionné de sucres	Ne contient pas de sucres additionnés, pas d'ingrédients contenant des sucres additionnés ou d'ingrédients qui contiennent des sucres remplaçant des sucres additionnés	• Non additionné de sucre • Sans sucre ajouté • Aucune addition de sucre

Que veut dire le mot « léger »?

L'allégation « léger » est une allégation qui n'est permise que sur un aliment « à teneur réduite en gras » ou « à teneur réduite en Calories ».

« Léger » peut aussi signaler une caractéristique de l'aliment telle que la couleur.

Si le mot « léger » fait partie de l'étiquette d'un aliment, un énoncé doit expliquer pourquoi il est « léger ». Dans le cas du sirop d'érable, « léger » signifie « de couleur claire » et l'expression ne doit pas être expliquée; mais cela ne veut pas dire qu'il est faible en sucre ou en Calories.



Faites provision de saine alimentation
Healthy Eating is in Store for You™

Questions courantes 4

www.faitesprovisiondesainealimentation.ca



COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santé^{MC}
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2005. Reproduction autorisée.

ATELIER 5



CLIN D'OEIL INTERACTIF

Cet atelier peut paraître un peu long, alors je vous propose de faire une pause et d'intégrer la Capsule express 6, 10 ou 11 pour mettre un peu de piquant. Aussi, à partir des feuilles de questions courantes, de celles d'aide à l'instruction et de celles d'information en lien avec l'Atelier 5, préparez un petit cahier pour chaque participant.

Niveau : Avancé

Atelier 5 : Lecture du tableau de la valeur nutritive

Durée approximative : 30 minutes

Principal objectif : Découvrir les nutriments et en apprendre davantage sur le tableau de la valeur nutritive.

Format : Animation / formation



INCONTOURNABLE

Dégustation des deux aliments peu connus (pigés lors de la dernière rencontre) apprêtés de façon originale mais simple.

Préparation / Ce que vous devez savoir :

Quand l'observation des nouveaux règlements sur l'étiquetage nutritionnel des aliments préemballés deviendra-t-elle obligatoire?

Depuis le 12 décembre 2005, l'étiquetage nutritionnel est obligatoire sur la plupart des aliments préemballés au Canada. Les petites entreprises doivent afficher ces informations depuis le 12 décembre 2007.

Existe-t-il plusieurs formats du tableau de la valeur nutritive?

Oui. Par exemple, le tableau de la valeur nutritive des aliments pour enfants de moins de deux ans n'inclut pas les gras saturés ou trans, et n'indique la valeur quotidienne que pour la vitamine A, la vitamine C, le calcium et le fer.

Le tableau de la valeur nutritive figure-t-il sur l'étiquette de tous les aliments préemballés?

Non. Il existe des exceptions.

Les nutriments autres que les treize nutriments principaux doivent-ils être indiqués dans le tableau de la valeur nutritive?

Oui. Les autres nutriments doivent être indiqués dans les conditions suivantes :

- Une allégation sur la teneur nutritive est faite sur un nutriment autre que les treize nutriments principaux.
- Un nutriment est ajouté à l'aliment.

La portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive est-elle basée sur la quantité moyenne habituellement consommée en une fois?

Oui.

Source: Faites provision de saine alimentation / Healthy Eating is in Store for you.
Modifiée par Julie Poulin.



La portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive est-elle différente de la portion recommandée dans le Guide alimentaire canadien?

Certaines portions peuvent différer parce que les portions indiquées dans le Guide alimentaire canadien sont basées sur la valeur nutritive et sur les groupes alimentaires.

Le pourcentage de la valeur quotidienne est-il basé sur une norme de référence pour un apport énergétique de 2 000 calories?

Oui. Cependant, si vous consommez moins ou plus de 2 000 calories, le pourcentage de la valeur quotidienne demeure un chiffre pertinent dans le choix et dans la comparaison des aliments préemballés.

Description / animation :

1. **Affichez la feuille d'aide à l'instruction no 4** (« Tableau de la valeur nutritive ») sur un rétroprojecteur. Informez les participants de ce qui suit :

- Voici le tableau de la valeur nutritive qui figure sur l'étiquette de la plupart des aliments préemballés.
- Treize nutriments sont indiqués dans le tableau de la valeur nutritive. Les scientifiques et les professionnels de la santé considèrent que ces treize nutriments sont importants pour la santé des Canadiens. Ces nutriments sont les suivants :

1. Lipides
2. Gras saturés
3. Gras trans
4. Cholestérol
5. Sodium
6. Glucides
7. Fibres
8. Sucres
9. Protéines
10. Vitamine A
11. Vitamine C
12. Calcium
13. Fer



- Nous devons tous consommer ces nutriments en quantité adéquate.

2. Posez la question suivante : Pourquoi croyez-vous que les lipides sont indiqués dans le tableau de la valeur nutritive? (Acceptez toutes les réponses.)

3. Informez les participants de ce qui suit :

- Les lipides indiqués dans le tableau de la valeur nutritive comprennent tous les types de lipides, soit :
 - Monoinsaturés (ex. : huile d'olive, huile de canola)
 - Polyinsaturés (ex. : huiles végétales liquides, huiles de poisson)

- Cholestérol (ex. : viande, beurre, œufs, crevettes)
 - Saturés (ex. : aliments d'origine animale, huile de noix de coco, huile de palme)
 - Trans (ex. : aliments transformés contenant des gras ou des huiles hydrogénés comme le shortening, certains types de margarine, craquelins et biscuits)
 - Les lipides représentent l'un des nutriments dont vous avez besoin, mais si vous en consommez trop, ou si vous avez l'habitude de consommer un certain type de lipides, par exemple les gras saturés et les gras trans, vous pourriez développer une maladie du cœur ou le diabète de type 2. C'est pourquoi ces deux types de lipides sont indiqués dans le tableau de la valeur nutritive :
 - Gras saturés (proviennent habituellement des produits d'origine animale ; sont solides à la température ambiante ; accroissent la cholestérolémie) ;
 - Gras trans (formés lorsque des huiles liquides sont durcies au cours de la transformation des aliments ; accroissent la cholestérolémie).
 - Posez les questions suivantes :
 - Quelle est la quantité totale de lipides dans une portion de ces céréales? (2 g.)
 - Quels gras composent les lipides? (Gras saturés, gras trans et autres types de gras, par exemple les gras monoinsaturés et polyinsaturés.)
 - Combien de gras saturés et de gras trans une portion de ces céréales contient-elle? (0 g)
 - Sous la rubrique « Glucides » du tableau de la valeur nutritive, deux types de glucides sont indiqués :
 - Fibres
 - Sucres
 - Ces deux nutriments sont isolés parce que certains d'entre nous se concentrent sur ces glucides particuliers.
4. Discutez des nutriments. Posez les questions suivantes :
- Qu'est-ce qu'un nutriment? (Une substance comme le calcium, qui nourrit et maintient l'organisme.)
 - D'où proviennent les nutriments? (Des aliments.)
 - Comment obtenons-nous tous les nutriments dont nous avons besoin? (En mangeant des aliments variés provenant de chacun des quatre groupes alimentaires indiqués dans le Guide alimentaire canadien.)

5. Affichez la feuille d'aide à l'instruction no 5 (« Importance des nutriments ») (page 1 sur le rétroprojecteur. **Cachez les colonnes 2 et 3 ; révélez les colonnes une fois que les participants ont répondu aux deux questions suivantes :**

- Quels aliments fournissent des lipides?
- En quoi les lipides aident-ils l'organisme?

Si le temps le permet, posez ces questions pour tous les autres nutriments du tableau de la valeur nutritive.

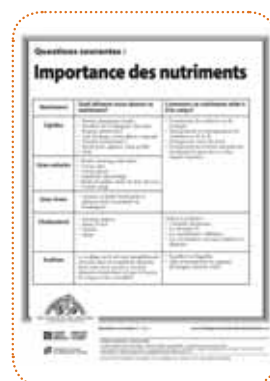
Source: Faites provision de saine alimentation / Healthy Eating is in Store for you. Modifiée par Julie Poulin.

Nutriment	Source alimentaire	Importance de la nutrition
Protéines	Viande, poisson, œufs, produits laitiers, légumineuses, noix, graines	Construisent et réparent les tissus, fournissent l'énergie, régulent les fonctions corporelles
Glucides	Céréales, légumes, fruits, produits laitiers	Fournissent l'énergie, régulent les fonctions corporelles
Lipides	Viande, poisson, œufs, produits laitiers, noix, graines, huiles végétales	Fournissent l'énergie, régulent les fonctions corporelles, aident à absorber les vitamines liposolubles
Fibres	Céréales complètes, légumes, fruits, légumineuses	Améliorent la digestion, aident à contrôler le cholestérol et la glycémie
Vitamines	Aliments variés	Régulent les fonctions corporelles, aident à maintenir la santé
Minéraux	Aliments variés	Régulent les fonctions corporelles, aident à maintenir la santé



6. **Dirigez l'attention des participants sur la feuille d'information no 2** (« Tout sur les nutriments ») et sur la feuille de questions courantes no 3 (« Importance des nutriments ») (pages 1 et 2). Informez les participants de ce qui suit :

- Ces feuilles résument les renseignements dont nous venons de discuter.
- Utilisez-les pour vous rappeler le lien entre les aliments, les nutriments et une saine alimentation.



Lecture du tableau de la valeur nutritive

Servez-vous de cette activité pour enseigner aux participants une stratégie en cinq étapes pour la lecture et pour l'interprétation de l'information nutritionnelle figurant dans le tableau de la valeur nutritive.

Aperçu

1. **Affichez la feuille d'aide à l'instruction no 4** (« Tableau de la valeur nutritive ») sur le rétroprojecteur.

2. Informez les participants de ce qui suit :

- Vous trouverez trois types de renseignements dans le tableau de la valeur nutritive :
 - Portion
 - Calories
 - Information nutritionnelle
- Les treize mêmes nutriments :
 - Sont habituellement indiqués dans le tableau de la valeur nutritive ;
 - sont toujours indiqués dans le même ordre.



3. **Faites savoir aux participants que**, même si le format présenté sur le rétroprojecteur est celui qu'ils verront le plus souvent sur l'étiquette des aliments préemballés, **d'autres formats peuvent être utilisés dans les conditions suivantes :**

- Un fabricant décide d'inclure des renseignements sur des nutriments autres que les treize nutriments principaux.
- L'emballage est trop petit ou la forme de l'emballage est trop différente par rapport au format standard.
- Le produit est destiné à des enfants de moins de deux ans.

4. **Amorcez une discussion sur la façon dont les participants lisent le tableau de la valeur nutritive. Posez les questions suivantes :**

- Le lisez-vous? Pourquoi?
- Par où commencez-vous?
- Lisez-vous tous les renseignements figurant sur le tableau ou certaines sections seulement? Lesquels? Pourquoi?

Source: Faites provision de saine alimentation / Healthy Eating is in Store for you.
Modifiée par Julie Poulin.



5. Dirigez l'attention des participants sur les cinq points numérotés présentés sur le transparent. Informez-les de ce qui suit :

- Ces points indiquent l'ordre que vous pouvez suivre pour lire l'information nutritionnelle dans le tableau de la valeur nutritive.
- Commencez par :
 1. La portion
 2. Les calories
 3. Le pourcentage de la valeur quotidienne
 4. Les nutriments à consommer en moins grandes quantités (lipides, cholestérol, sodium)
 5. Les nutriments à consommer en plus grandes quantités (fibres, vitamine A, vitamine C, calcium, fer).

1^{RE} ÉTAPE : PORTION**1. Dirigez l'attention des participants sur la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive présenté sur le transparent. Informez-les de ce qui suit :**

- Commencez par la portion parce que le nombre de calories et la valeur nutritive sont indiqués pour une portion.
- La portion est la quantité d'aliment que vous devez consommer pour obtenir la quantité de calories et de nutriments indiquée dans le tableau de la valeur nutritive.
- La portion peut être indiquée de trois façons :
 - par Exemple : par ½ tasse (125ml)
 - portion Exemple : portion de ½ tasse (125ml)
 - pour Exemple : pour ½ tasse (125 ml)
- La portion est indiquée selon deux types de mesure :
 - Unités domestiques (tasses, cuillères à soupe, morceaux) ;
 - Unités métriques (grammes, millilitres).
- La portion :
 - est basée sur la quantité consommée habituellement en une fois ;
 - peut différer de la portion recommandée par le Guide alimentaire canadien ;
 - peut différer de la portion que vous mangeriez habituellement.

2^E ÉTAPE : CALORIES**1. Dirigez l'attention des participants sur les calories indiquées dans le tableau de la valeur nutritive présenté sur le transparent. Informez-les de ce qui suit :**

- Ce chiffre indique le nombre de calories contenues dans une portion de l'aliment préemballé.
- La calorie est une unité de mesure. Elle indique la quantité d'énergie que procure l'aliment à l'organisme.
- Les lipides, les protéines et les glucides sont les nutriments constituant les calories de l'aliment.

Source: Faites provision de saine alimentation / Healthy Eating is in Store for you.
Modifiée par Julie Poulin.



- Les calories permettent de mesurer la quantité d'énergie absorbée par l'organisme. Votre corps a besoin d'énergie pour des fonctions de base comme la digestion et la respiration, ainsi que pour des activités comme s'asseoir, marcher, faire des tâches ménagères, etc.
- Les calories dont votre corps a besoin dépendent de votre âge, de votre masse corporelle, de votre sexe et de votre niveau d'activité.
- Pour maintenir votre poids, vous devez équilibrer la quantité d'énergie consommée (calories) et la quantité d'énergie dépensée (activité) :
 - Si l'énergie (calories) consommée = l'énergie dépensée, votre poids ne changera pas.
 - Si l'énergie (calories) consommée > l'énergie dépensée, vous prendrez du poids.
 - Si l'énergie (calories) consommée < l'énergie dépensée, vous perdrez du poids.

3^E ÉTAPE : VALEUR QUOTIDIENNE

1. **Dirigez l'attention des participants sur la colonne de % valeur quotidienne du tableau de la valeur nutritive présenté sur le transparent. Informez les participants de ce qui suit :**
 - Vous pouvez utiliser le pourcentage de la valeur quotidienne pour déterminer si l'aliment préemballé contient peu ou beaucoup d'un nutriment par portion.
 - Le pourcentage de la valeur quotidienne classe les nutriments sur une échelle de 0 à 100 %. Cette échelle indique si l'aliment préemballé contient peu ou beaucoup d'un nutriment par portion.
 - Le pourcentage de la valeur quotidienne est basé sur une norme de référence pour un apport énergétique de 2 000 calories.
2. **Mettez les participants au défi d'utiliser le pourcentage de la valeur quotidienne indiqué dans le tableau de la valeur nutritive présenté sur le transparent afin de déterminer ce qui suit :**
 - L'aliment préemballé contient-il peu ou beaucoup de certains des nutriments par portion? (Réponses dans le tableau suivant.)
 - Le pourcentage de la valeur quotidienne de certains des nutriments est-il élevé ou faible selon une échelle de 0 à 100 %? (Réponses dans le tableau suivant.)

Interprétation des termes « peu » et « beaucoup »

Le tableau suivant contient des directives générales pour l'interprétation du pourcentage de la valeur quotidienne. Cependant, il s'agit de lignes directrices seulement. La quantité du nutriment contenue dans l'aliment dépend de la quantité consommée au cours de la journée. Par exemple, si un aliment a une teneur en sodium de 11 % et qu'il constitue un repas complet, cela peut ne pas être considéré comme « beaucoup ». Cependant, si cet aliment est consommé comme collation, une teneur de 11 % peut être considérée comme importante. Encouragez les participants à évaluer l'aliment en fonction de leurs choix faits au cours d'une journée complète.

Source: Faites provision de saine alimentation / Healthy Eating is in Store for you.
Modifiée par Julie Poulin.

ATELIER 5

Nutriment	% valeur quotidienne dans le tableau de la valeur nutritive des céréales	Un peu ou beaucoup?	% valeur quotidienne élevé ou faible?
Lipides	3%	Un peu	Faible
Sodium	11%	Beaucoup	Élevé
Fibres	32%	Beaucoup	Élevé
Calcium	4%	Un peu	Faible
Fer	60%	Beaucoup	Élevé

- Informez les participants des directives générales suivantes pour les aider à interpréter le % valeur quotidienne indiqué dans le tableau de la valeur nutritive :

Nutriment	% valeur quotidienne	Un peu ou beaucoup?	%valeur quotidienne élevé ou faible?
• Lipides	5% ou moins	Un peu	Faible
• Sodium			
• Cholestérol			
• Gras saturés	10% ou moins	Un peu	Faible
• Gras trans			
• Calcium	15% ou plus	Beaucoup	Élevé
• Fer			
• Fibres			

Méthodes pédagogiques supplémentaires pour le pourcentage de la valeur quotidienne

Le pourcentage de la valeur quotidienne peut être un concept difficile à saisir pour les participants. Si c'est le cas de vos participants, faites appel aux idées suivantes pour expliquer le pourcentage de la valeur quotidienne.

- **Informez les participants qu'ils n'ont pas à « additionner » les pourcentages de la valeur quotidienne au cours de la journée.** Ils devraient plutôt utiliser le pourcentage de la valeur quotidienne comme un outil précieux pour choisir ou comparer les aliments.
- **Dirigez l'attention des participants sur la feuille d'information no 4** (« Utiliser le pourcentage de la valeur quotidienne »). Expliquez que le corps de Zoomer présente une échelle de pourcentage de la valeur quotidienne, échelle allant de 0 à 100 %. Lisez la feuille en groupe pour renforcer le concept de pourcentage de la valeur quotidienne.



Source: Faites provision de saine alimentation / Healthy Eating is in Store for you.
Modifiée par Julie Poulin.

4^e ÉTAPE : CONSOMMEZ MOINS DE CES NUTRIMENTS

1. **Affichez la feuille d'aide à l'instruction no 6** (« Consommez moins ou consommez plus ») **sur le rétroprojecteur. Dirigez l'attention des participants sur les gras saturés et trans, le cholestérol et le sodium. Informez-les de ce qui suit :**

- Consommez moins de ces nutriments.
- Une consommation excessive de l'un ou l'autre de ces nutriments peut entraîner les troubles de santé suivants (lisez la colonne « Trop de ces nutriments a comme effet » de la feuille d'aide à l'instruction no 6).



2. **Posez la question suivante :** Quels renseignements du tableau de la valeur nutritive pouvez-vous utiliser pour vous aider à consommer moins de ces nutriments ? (g., m.g. et % valeur quotidienne .)

3. **Informez les participants de ce qui suit :**

- Surveillez votre consommation quotidienne de ces nutriments en vous servant de :
 - La quantité en grammes ou en milligrammes du nutriment indiqué à droite de chaque nutriment

OU

- Le pourcentage de la valeur quotidienne indiqué à l'extrême droite pour les lipides, les gras saturés, les gras trans et le sodium.
- Vous devez aussi savoir ce qui suit :
 - Le pourcentage de la valeur quotidienne du total des lipides comprend les gras saturés, les gras trans et autres lipides.
 - Le pourcentage de la valeur quotidienne des gras saturés et des gras trans est combiné.
 - Le pourcentage de la valeur quotidienne peut être indiqué ou pas pour le cholestérol, l'inclusion de cette donnée étant facultative pour le fabricant.

4. **Posez la question suivante :** Regardez le pourcentage de la valeur quotidienne des lipides ; ces céréales représentent-elles un bon choix pour vous ? (Oui, parce que je désire réduire ma consommation de lipides et que le pourcentage de la valeur quotidienne de ce nutriment est de 3% , ce qui est bas sur l'échelle.)

5. **Résumez :**

- Pour les nutriments à consommer en faible quantité, choisissez des aliments préemballés dont le pourcentage de la valeur quotidienne est faible pour ces nutriments particuliers.

5^e ÉTAPE : CONSOMMEZ PLUS DE CES NUTRIMENTS

1. **Dirigez l'attention des participants sur les fibres, la vitamine A, la vitamine C, le calcium et le fer indiqués sur le transparent. Informez les participants de ce qui suit :**

- Consommez plus de ces nutriments :
- Ces cinq nutriments aident l'organisme de nombreuses façons, mais une consommation insuffisante de l'un ou l'autre d'entre eux peut entraîner les troubles de santé suivants (Lisez la colonne « Trop peu a comme effet » de la feuille d'aide à l'instruction no 6.).

2. **Posez la question suivante :** Quels renseignements du tableau de la valeur nutritive pouvez-vous utiliser pour vous aider à consommer plus de ces nutriments? (g. et % valeur quotidienne.)

3. **Informez les participants de ce qui suit :**

- Surveillez votre consommation quotidienne de ces nutriments en vous servant de ce qui suit :
 - La quantité en grammes indiquée à droite des glucides et des fibres
 - OU**
 - Le pourcentage de la valeur quotidienne indiqué à l'extrême droite pour les glucides, les fibres, la vitamine A, la vitamine C, le calcium et le fer.
- Vous devez aussi savoir ce qui suit :
 - Le pourcentage de la valeur quotidienne n'est jamais indiqué pour les sucres, car aucun apport quotidien n'est établi pour ce nutriment.
 - Le pourcentage de la valeur quotidienne n'est jamais indiqué pour les protéines, car l'apport de ce nutriment est adéquat pour la plupart des Canadiens.

4. **Posez la question suivante :** Regardez le pourcentage de la valeur quotidienne des fibres. Ces céréales représentent-elles un bon choix pour vous ? (Oui, parce que je désire augmenter ma consommation de fibres et que le pourcentage de la valeur quotidienne de ce nutriment est de 32%, ce qui est haut sur l'échelle.)

5. **Résumez :** Pour les nutriments à consommer en grande quantité, choisissez des aliments préemballés dont le pourcentage de la valeur quotidienne est élevé pour ces nutriments particuliers.

6. **Informez les participants que cette stratégie en cinq étapes pour la lecture du tableau de la valeur nutritive est présentée dans leur trousse** sur la feuille d'information no 3 (« Les faits en 5 temps »).



Source: Faites provision de saine alimentation / Healthy Eating is in Store for you.
Modifiée par Julie Poulin.

Matériel requis :

Instructeur

Faites un transparent pour chaque feuille d'aide à l'instruction indiquée ci-dessous.

Feuilles d'aide à l'instruction :
No 4 : Tableau de la valeur nutritive (pour les céréales)
No 5 : Importance des nutriments (pages 1 et 2)
No 6 : Consommez moins ou consommez plus

Rétroprojecteur

Participants

Préparer une trousse complète comprenant une copie de chaque feuille dans l'ordre indiqué ci-dessous et distribuez cette trousse à chaque participant avant le début de l'atelier.

Feuilles d'information :
No 2 : Tout sur les nutriments
Questions courantes :
No 3 : Importance des nutriments (page 1 et 2)
Feuille d'information :
No 3 : Les faits en 5 temps!

TÂCHE POUR LA PROCHAINE RENCONTRE



Organisez le transport pour le rendez-vous du prochain atelier à l'épicerie.



Tableau de la valeur nutritive

1

Portion

2

Calories

Valeur nutritive

par 1 tasse (55 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 2 g	3 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 270 mg	11 %
Glucides 44 g	15 %
Fibres 8 g	32 %
Sucres 16 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 4 %	Fer 60 %

3

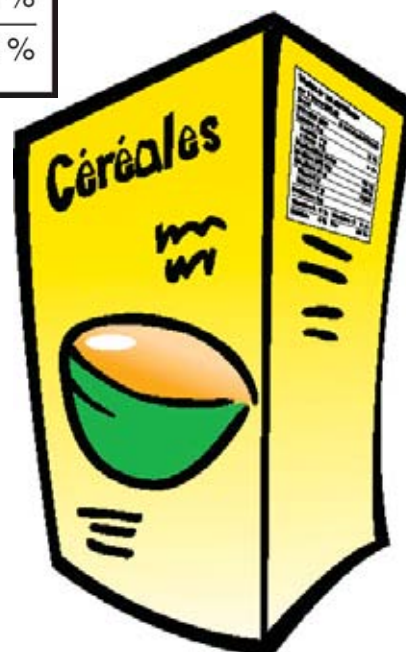
% valeur quotidienne

4

Obtenez moins

5

Obtenez plus



Aide à l'instruction 4

Importance des nutriments

Nutriment	Quel aliment nous donne ce nutriment?	Comment ce nutriment aide-t-il le corps?
Lipides	• Beurre, margarine, huile • Produits laitiers (biscuits, gâteaux, pâtes) • Fromages, crème glacée, yogourt • Viandes • Bœuf, agneau, veau, poulet • Noix	• Fournissent l'énergie • Transportent les vitamines A, D, E, K • Protègent le foie • Favorisent la croissance des os
Gras saturés	• Beurre, margarine, la crème • Crème glacée • Saucisses, hot dogs • Viandes	
Gras trans	• Graisses et huiles hydrogénées, aliments frits, margarine	
Cholestérol	• Produits laitiers • Jaune d'œuf • Viandes • Produits transformés	• Nécessaire à la production de : • Certaines hormones • Vitamine D • Système immunitaire • Sels biliaires servant à digérer les aliments
Sodium	• Sel de table • Produits transformés • Aliments transformés • Condiments, sauces, salades	• Équilibre l'eau dans le corps • Aide à transmettre les signaux électriques des nerfs

Importance des nutriments

Nutriment	Quel aliment nous donne ce nutriment?	Comment ce nutriment aide-t-il le corps?
Glucides	• Pain • Pâtes • Légumes • Fruits • Mil • Sucres •	• Fournissent l'énergie à l'organisme
Fibres	• Pain, céréales à grains entiers • Légumes • Fruits	• Aident à la digestion • Réduisent le cholestérol • Bloquent l'absorption du sucre
Sucres	Aliments aux sucres naturels : • Fruits • Légumes Aliments aux sucres ajoutés : • Jus • Boissons gazeuses • Bonbons • Bonbons	• Fournissent l'énergie à l'organisme
Protéines	• Viandes, fruits de mer, œufs • Oeufs • Végétaux, lait, yaourt • Noix, graines, céréales • Fèves	• Forment les muscles
Vitamine A	• Carottes • Fruits jaunes • Fruits jaunes • Fruits jaunes	• Gardent la vision • Aident à la croissance
Vitamine C	• Agrumes • Fruits	• Fortifient le système immunitaire • Gardent la peau saine • Aident à la digestion
Calcium	• Produits laitiers • Fruits de mer • Yaourt	• Forment les os
Fer	• Viandes • Produits de boulangerie • Raisins	• Produisent l'hémoglobine

Consommez moins ou consommez plus

Consommez moins de	Trop de ces nutriments a comme effet
Lipides, gras saturés, gras trans	• Obésité • Maladie du cœur
Cholestérol	• Maladie du cœur
Sodium	• Hypertension artérielle

Obtenez plus de	Trop peu a comme effet
Fibres	• Constipation • Cancer du côlon
Vitamine A	• Problème de peau • Piètre vision la nuit
Vitamine C	• Difficulté à guérir des blessures, à combattre les infections
Calcium	• Ostéoporose
Fer	• Piètre production de globules rouges, résultant en anémie et fatigue



Valeur nutritive	
Par 1 tasse (55 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 2 g	3 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 270 mg	11 %
Glucides 44 g	15 %
Fibres 8 g	32 %
Sucres 16 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 4 %	Fer 60 %

3 % valeur quotidienne

4 Obtenez moins

5 Obtenez plus

Aide à l'instruction 6

Tout sur les nutriments

Pourquoi les nutriments du tableau de la valeur nutritive sont-ils importants pour votre santé?

Lipides

Autrement dit, le gras. Le gras fournit de l'énergie et des nutriments dont votre corps a besoin. Mais *trop* ou *trop de certains types* de gras—par exemple, les gras saturés et les gras *trans*—pourraient causer une maladie du cœur ou le diabète de type 2.

Cholestérol

Le corps produit la *majorité* de son propre cholestérol mais en obtient aussi des aliments consommés. Le cholestérol forme les cellules et les hormones. Trop de cholestérol dans le sang peut entraîner une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Sodium

Autrement dit, le sel. Le sel aide à équilibrer les liquides dans le corps. Chez certaines personnes, cependant, manger *trop* de sel peut être nocif.

Glucides

Les glucides sont une source d'énergie pour vos muscles et votre cerveau. Les sucres et les fibres sont deux types de glucides indiqués dans le tableau de la valeur nutritive.

Si vous avez le diabète, vous pouvez contrôler votre taux de sucre dans le sang :

- en répartissant les glucides également entre les repas et les collations pris durant la journée; et
- en mangeant des aliments riches en fibres.

Protéines

Les protéines forment vos muscles, vos os et vos dents.

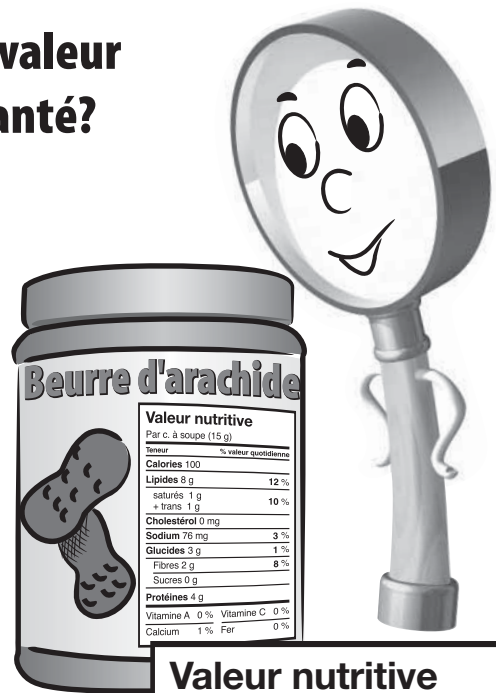
Vitamines

La vitamine A garde votre peau et votre vision en santé. La vitamine C aide à combattre les infections.

Minéraux

Le calcium vous donne des dents et des os solides et peut prévenir l'ostéoporose. Le fer aide vos globules rouges à transporter l'oxygène à travers votre corps.

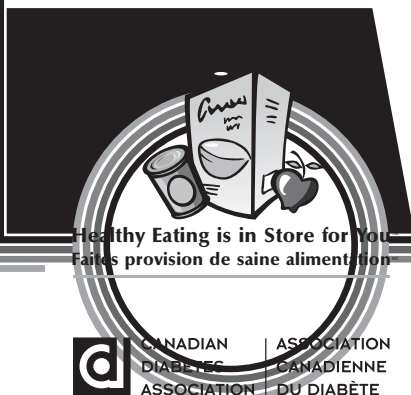
Mangez une variété d'aliments pour obtenir les nutriments dont votre corps a besoin.



Valeur nutritive

par c. à soupe (15 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 100	
Lipides 8 g	12 %
saturés 1 g	
+ trans 1 g	10 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 76 mg	3 %
Glucides 3 g	1 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 0 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 1 %	Fer 0 %



Healthy Eating is in Store for You
Faites provision de saine alimentation

www.healthyeatingisinstore.ca

CANADIAN DIABETES ASSOCIATION
ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE

Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santé^{MC}
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007. Reproduction autorisée.

Les faits en 5 temps!

Lisez le tableau de la valeur nutritive en 5 étapes simples.

1 Portion

Si vous mangez la quantité indiquée dans le tableau de la valeur nutritive, vous obtiendrez les calories et les nutriments indiqués. Comparez toujours la quantité de la portion indiquée sur l'étiquette à la quantité que vous mangez.

2 Calories

Le chiffre vous indique combien d'énergie contient une portion de l'aliment préemballé.

3 Pourcentage de la valeur quotidienne (% valeur quotidienne)

Le pourcentage de la valeur quotidienne classe les nutriments selon une échelle de 0 à 100 %. Cela indique si l'aliment préemballé contient *peu* ou *beaucoup* d'un nutriment par portion.

4 Obtenez moins des nutriments suivants :

- Lipides (gras), gras saturés et gras *trans*
- Cholestérol
- Sodium

Choisissez des aliments préemballés avec un *bas* pourcentage de la valeur quotidienne de lipides et de sodium, surtout si vous êtes posé à une maladie du cœur ou au diabète.



5 Obtenez plus des nutriments suivants :

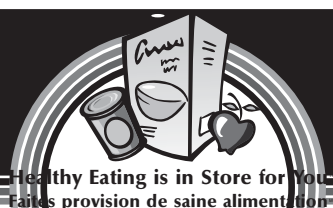
- Fibres
- Vitamines A et C
- Calcium
- Fer

Choisissez des aliments préemballés avec un *haut* pourcentage de la valeur quotidienne de ces nutriments. Si vous avez le diabète, surveillez les glucides, car ils influencent le taux de sucre dans votre sang.

Valeur nutritive

par 1 tasse (55 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 2 g	3 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 270 mg	11 %
Glucides 44 g	15 %
Fibres 8 g	32 %
Sucres 16 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 4 %	Fer 40 %



Healthy Eating is in Store for You
Faites provision de saine alimentation

www.healthyeatingisinstore.ca



CANADIAN
DIABETES
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE
DU DIABÈTE



Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santé^{MC}
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007. Reproduction autorisée.

Questions courantes :

Importance des nutriments

Nutriment	Quel aliment nous donne ce nutriment?	Comment ce nutriment aide-t-il le corps?
Lipides	• Beurre, margarine, huiles • Produits de boulangerie (biscuits, beignes, pâtisseries) • Lait, fromage, crème glacée, yogourt • Viandes transformées • Bœuf, porc, agneau, veau, poulet • Noix	• Fournissent des Calories ou de l'énergie • Transportent et emmagasinent les vitamines A, D, E, K • Protègent le corps du froid • Fournissent un coussin amortisseur protégeant la peau, les os et les organes internes
Gras saturés	• Beurre, fromage, lait entier • Crème sûre • Crème glacée • Saindoux, shortening • Huile de palme, huile de noix de coco • Viande rouge	
Gras trans	• Graisses et huiles hydrogénées, aliments frits et produits de boulangerie	
Cholestérol	• Produits laitiers • Jaune d'œuf • Viande • Abats	Aident à produire : • Certaines hormones • La vitamine D • Les membranes cellulaires • Les sels biliaires servant à digérer les aliments
Sodium	Le sodium ou le sel sont naturellement présents dans de nombreux aliments mais sont aussi ajoutés à certains aliments transformés tel que le bacon, les soupes et les croustilles.	• Équilibre les liquides • Aide à transmettre les signaux électriques dans les nerfs



Faites provision de saine alimentation
Healthy Eating is in Store for You™



CANADIAN
DIABETES
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE
DU DIABÈTE



Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santéSM
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

Questions courantes :

Importance des nutriments

Nutriment	Quel aliment nous donne ce nutriment?	Comment ce nutriment aide-t-il le corps?
Glucides	• Pain • Pâtes alimentaires • Légumes • Fruits • Miel • Sucres • Lait	Fournissent des Calories ou de l'énergie prêtes à être utilisées par vos muscles et votre cerveau
Fibres	• Pain, céréales et pâtes à grains entiers • Légumes et fruits • Légumineuses	• Aident à avoir des selles régulières • Réduisent le risque de cancer du côlon • Baissent le taux de cholestérol dans le sang
Sucres	Aliments aux sucres naturels : • Lait • Fruits • Légumes Aliments aux sucres ajoutés : • Jus édulcorés • Boissons gazeuses édulcorées • Bonbons	Fournissent des Calories ou de l'énergie prêtes à être utilisées par vos muscles et votre cerveau
Protéines	• Lait, fromage, yogourt • Oeufs • Viande, volaille, poisson • Noix, beurre d'arachide • Fèves au lard	Forment et réparent les tissus du corps
Vitamine A	• Carottes • Courge • Légumes-feuilles vert foncé	• Garde la peau en santé • Aide à avoir une bonne vision nocturne
Vitamine C	• Agrumes • Fraises	• Forme et maintient les tissus conjonctifs • Guérit les blessures • Combat les infections
Calcium	• Lait • Fromage • Yogourt	• Forme des dents et des os sains
Fer	• Viande rouge • Pain et céréales à grains entiers • Raisins secs	Produit les globules rouges qui transportent l'oxygène dans le corps



Faites provision de saine alimentation
Healthy Eating is in Store for You™

Questions courantes 3 - Page 2

www.faitesprovisiondesainealimentation.ca



COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Kraft Canada Inc.
• Fondation des maladies du cœur du Canada – Programme Visez santé^{MC} • Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2003. Reproduction autorisée.

ATELIER 6



CLIN D'OEIL INTERACTIF

Dès le début de la visite, demandez aux participants de vous montrer un aliment ou un produit qu'ils ne connaissent pas et qu'ils découvriront pendant la visite.

Niveau : Débutant - Intermédiaire

Atelier 6 : Découverte de nouveaux aliments en épicerie

Durée approximative : 60 minutes

Principaux objectifs :

- Favoriser la diversité dans les choix des aliments et en découvrir de nouveaux ;
- Apprendre à faire de meilleurs choix pour la santé ;
- Intégrer les principes de base d'une saine alimentation comme critère de choix ;
- Prendre le temps de découvrir et de visiter des recoins jamais explorés.

Format : Animation, guide en épicerie



INCONTOURNABLE

Remettre le calepin pour faire la liste d'épicerie équilibrée : « Une saine alimentation, c'est à ma portée! ». Disponible sur commande au Service de formation en alphabétisation de Charlevoix (nombre limité).

Préparation :

1

Imprimer l'annexe 4 pour la visite en épicerie.

Ce que vous devez savoir : Où est l'épicerie la plus proche et comment on s'y rend.

Description : Sortie à l'épicerie du coin. Je vous suggère, si cela est possible, de vous y rendre ensemble en marchant afin de marier activité physique et saine alimentation. À l'épicerie, nous allons simplement nous promener et répondre à l'Annexe 4.

Matériel requis

Instructeur

Annexe 4 : questionnaire

Participants

Rien : c'est important!
Donc, pas de papier,
pas de crayon.

TÂCHE POUR LA PROCHAINE RENCONTRE



Demandez aux participants de penser à des trucs en épicerie ou dans la cuisine qu'ils pourraient partager à la prochaine rencontre.

1



ANNEXE 4



Questionnaire de la visite en épicerie

Allée des fruits et légumes : devinettes

1. Légume bulbe, goûteux, qui apporte une saveur incomparable à de nombreux plats. Pour qu'il ne perde pas ses vertus, on suggère d'ajouter cet aliment en fin de cuisson.

Indice 1 ou information complémentaire : Les têtes doivent être fermes et lourdes, sans germes verts ni parties molles. D'ailleurs, sa saveur apparaît lorsqu'il est coupé, haché ou écrasé. Cet aliment peut aromatiser vinaigrettes, potages, légumes, tofu, viandes, ragoûts, charcuterie, marinades, etc.

Réponse : Ail.

2. Énergétique et nutritif, il se consomme habituellement cru. S'il est très mou, c'est qu'il est trop mûr, vaut mieux l'acheter dur et le laisser mûrir à la température de la pièce. Arroser de citron pour éviter son noircissement.

Indice 1 ou information complémentaire : Incorporer ce savoureux légume à vos sandwichs et salades ou servir en entrée, coupé en deux et auquel on a ajouté vinaigre balsamique, sel et poivre. Contient du gras monoinsaturés oméga-9, considéré comme un bon gras ayant un impact positif sur la fonction cardiovasculaire.

Réponse : Avocat.

3. C'est un bulbe charnu de couleur vert pâle ou blanchâtre formé à partir de feuilles qui s'imbriquent les unes dans les autres. Ces feuilles nous rappellent un léger goût d'anis.

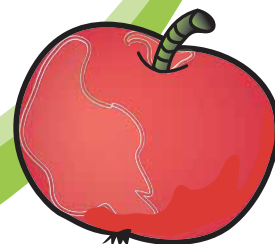
Indice 1 ou information complémentaire : Cru, on peut le couper en tranches ou en cubes et l'intégrer à nos salades. Braisé ou sauté, seul ou avec d'autres légumes, il peut s'apprêter comme le céleri.

Réponse : Fenouil.

4. Plus polyvalente que la pomme de terre, elle ravit par sa forte personnalité, sur le plan de la couleur comme sur celui de la saveur. Côté santé, ce légume en surpasse plusieurs autres grâce à sa teneur en vitamines et minéraux.

Indice 1 ou information complémentaire : Préparer en velouté, sauté à la poêle ou en tartinade, avec sa chair plus sucrée, ce légume peut même entrer dans la composition des desserts.

Réponse : Patate douce.



ANNEXE 4



5. Plante annuelle à tige velue, dont les feuilles riches en vitamines, à saveur piquante, sont consommées en salade.

Réponse : Roquette.

6. Graine dont le métabolisme se réveille au contact de l'eau, de l'air et de la chaleur et qui se met à croître. Plus nous en mangeons, plus nous fournissons à notre corps des substances vivantes et équilibrées.

Réponse : Germination.

Recommandation : Les légumes et les fruits contiennent des fibres, des vitamines et des minéraux et sont pauvres en lipides. Recherchez les jus faits à 100% de fruits. Choisissez les jus de légumes contenant moins de 650 mg de sodium par portion.

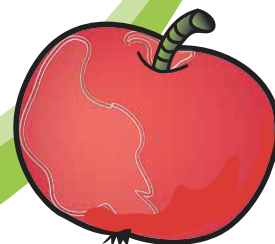
Allée des viandes et poissons

1. Repérez toutes les viandes maigres et extra maigres.

Recommandation : De façon générale, les viandes sauvages (chevreuil, sanglier, autruche, etc.) sont des viandes extra maigres. Le poulet, le cheval et le veau sont également de bons choix. Et nul besoin de vous priver des autres viandes ; il suffit de choisir les coupes les plus maigres ! En voici des exemples : chevreuil, autruche, dindon (poitrine, viande blanche sans la peau), sanglier, cheval, veau (côtelette, rôti d'épaule, bifteck de palette, escalope), poulet (poitrine, viande blanche sans la peau), bœuf (noix de ronde, bifteck d'intérieur de ronde, extérieur de ronde, longe, contre-filet, haut de pointe de surlonge, rôti de côtes croisées, bœuf à ragoût), agneau (jarret, rognons) et porc (intérieur de ronde, côtelettes désossées et longe).

2. Au comptoir des charcuteries, identifiez les charcuteries maigres et plus protéinées.

Recommandation : Les charcuteries sont moins intéressantes nutritionnellement parlant que les vraies viandes. Mieux vaut opter pour les plus protéinées et les plus maigres, dont les rôtis de dinde, de poulet, de bœuf et de porc. Il ne faut pas se laisser impressionner par des qualificatifs tels que « jambon de campagne », « rustique », « forêt noir » ou « authentique ».



ANNEXE 4



Allée des pains et céréales

Faire le jeu des comparaisons qui suit...

Céréales :

- a. Trouvez les céréales qui contiennent le moins de sodium ;
- b. Trouvez les céréales qui contiennent le plus de fibres ;
- c. Cherchez un produit céréalier que vous cuisinez rarement.

Pains :

- d. Trouvez un pain sans gras, sans sucre ;
- e. Trouvez un pain fait de flocons de blé à grains entiers.

Biscuits :

- f. Identifiez les biscuits sans gras trans.

Vrac :

- g. Voyez s'il y a une différence entre les céréales en sac et celles en boîte au niveau de leur valeur nutritive.

Pâtes alimentaires :

- h. Trouvez des pâtes alimentaires faites de grains entiers.

Collations :

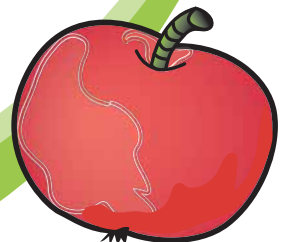
- i. Identifiez le produit avec la plus longue liste d'ingrédients.

Allée des produits surgelés

Les repas surgelés ont été créés pour nous faire économiser du temps, pas de l'argent! Si vous décidez de consommer des repas préparés ou congelés, vérifiez le tableau de la valeur nutritive, et choisissez le produit qui a le moins de lipides et de sodium.

Nommez un produit ou un aliment que vous avez découvert pendant notre visite.

C'est votre argent, alors vérifiez la qualité des produits que vous achetez!
Lisez les étiquettes, regardez la date ainsi que l'information nutritionnelle.
Il en va de votre santé!



ATELIER 7



CLIN D'OEIL INTERACTIF

Comme cet atelier demande beaucoup d'implication des participants, je vous suggère de briser la glace en faisant un groupe de discussion en cercle. Trouvez ensemble les idées et trucs que chacun utilise pour l'épicerie ou en cuisine. Utilisez la Capsule express 5 pour partir le bal.

Niveau : Débutant – Intermédiaire - Avancé

Atelier 7 : Improvisation culinaire

Durée approximative : la durée de l'activité dépend de la participation.

Principal objectif : Explorer et développer la capacité des participants à inventer de nouvelles recettes.

Format : Animation / improvisation



INCONTOURNABLE

Adaptez les improvisations aux participants et soyez flexibles dans la façon de les interpréter. Créez un décor stimulant. Vous pouvez même avoir de vrais aliments pour l'improvisation. L'important, c'est de développer l'envie d'inventer des recettes.

Préparation / ce que vous devez savoir :

1. Composition des équipes

Le jeu consiste en l'affrontement de deux équipes composées de x joueurs improvisateurs. Un arbitre (le formateur) voit à ce que le jeu se déroule selon les règlements.

2. Aire de jeu

Pendant toute la durée de l'improvisation, le joueur ne peut quitter l'aire de jeu déterminée par la formatrice.

3. Durée de la partie

Chaque improvisation a une durée de x minutes (à vous de déterminer) et un arrêt de 5 minutes est prévu une fois que les deux prestations liées à la même thématique sont terminées.

4. Chronométrage

À l'intérieur de l'improvisation, il n'y a aucun temps d'arrêt (chronomètre).

5. Sirène, clochette ou sifflet

Une sirène annonce la fin de chaque période ainsi que la fin de la partie.

6. Nature des improvisations

Comparée : Chaque équipe, à tour de rôle, doit improviser sur le même thème. L'équipe, désignée au hasard, a le choix de commencer ou non. Aucune communication ne sera permise sur le banc pendant l'improvisation de l'autre équipe.





ATELIER 7



Description / animation : Former deux équipes. On demande au groupe d'improviser des recettes qui sont réalisables. Pendant qu'une équipe improvise, l'autre note la recette. Tous les condiments désirés sont permis, par exemple : huile d'olive, vinaigre balsamique, ail, gingembre, épices et fines herbes au choix, sucre, sel et poivre. À la fin du jeu, on choisit trois recettes que les participants peuvent essayer à la maison ou que vous pourrez essayer lors de la prochaine rencontre. L'objectif de l'atelier est de développer notre capacité à inventer une recette saine avec des ingrédients limités.

Pour commencer, l'arbitre (vous) fait la lecture du thème 1 en incluant le titre de l'improvisation ; il désigne au hasard l'équipe qui commence et indique le nombre de joueurs ainsi que la durée de l'improvisation. Les joueurs ont une minute pour se concerter utilisez la clochette ou le sifflet pour marquer le début de l'improvisation, puis n'oubliez pas de chronométrer. (Et ainsi de suite pour les autres thèmes.)

Matériel requis :

Instructeur

Improvisation
Annexe 7 : 4 improvisations
Chronomètre
Clochette, sirène ou sifflet

Participants

Papier et crayon

2

TÂCHE POUR LA PROCHAINE RENCONTRE



Notez les recettes inventées lors des improvisations et apprêtez-en une lors de la prochaine rencontre!



ANNEXE 7



IMPROVISATION 1 :

Titre : L'art de partager un repas santé – 4 joueurs – temps indéterminé

1. Tu te lèves tôt ce matin, car trois nouveaux amis viennent partager le déjeuner avec toi. Vous avez organisé une grosse journée d'activité sportive. Ensemble, vous décidez de cuisiner un déjeuner sain et plein d'énergie qui vous aidera à traverser cette journée. Voilà ce qui reste dans ton garde-manger et dans ton réfrigérateur : du yogourt nature, 1 banane, 3 pommes, de l'avoine, des raisins, du lait, du fromage, 1 pain de grains entiers et 10 tranches de jambon. Tu veux impressionner tes amis, alors que choisis-tu de leur concocter et comment tu le leur présentes?

IMPROVISATION 2 :

Titre : Dîner royal – 2 joueurs – temps indéterminé

2. Ta belle-mère un peu pincée s'est invitée pour le dîner et elle veut manger santé (elle vous a souvent passé le message). Voilà ce qui reste dans votre garde-manger et dans votre réfrigérateur (voir plus bas). C'est à toi de lui préparer le repas santé qui la convaincra de vos multiples talents. À son arrivée, vous lui présentez l'assiette et lui expliquez la recette.

Garde-manger = amandes, quinoa, beurre d'arachides, thon en conserve

Réfrigérateur = betteraves, carottes, choux, patate douce, avocat.

IMPROVISATION 3 :

Titre : Un défi de taille – 1 joueur – temps indéterminé

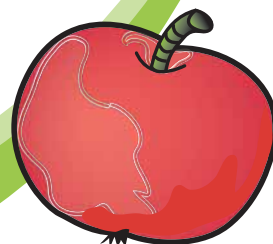
3. Tu participes au concours « Bien manger pour ma santé! », le concours de la meilleure recette santé. On te donne des choix d'aliments et tu dois trouver la meilleure façon de les apprêter. Comme tu as le goût du défi, tu décides de tenter ta chance trois fois plutôt qu'une, avec trois recettes différentes. Bonne chance!

Voici les ingrédients : cheval haché extra maigre, 1 poivron rouge, 1 poivron jaune, des épinards, 1 citron, 1 pied de céleri, 1 pomme, du couscous, des raisins secs, du trèfle germé, du fromage feta, 2 petites courges vertes et une tomate.

IMPROVISATION 4 :

Titre : Animateur hors pair – 1 joueur – temps indéterminé

4. Tu participes à l'émission Cuisinier d'un jour et tu es fier de présenter le choix santé des téléspectateurs, qui est aussi ta recette gagnante. Tu as inventé ceci : une superbe crème d'épinards et d'agrumes marbrée en entrée ; comme plat principal, une cuisse de lapin délectable aux fines herbes, accompagnée de légumes colorés apprêtés sans gras, et une salade de riz et de pommes du Québec. Ton rôle, comme animatrice d'un jour, est d'expliquer aux téléspectateurs comment préparer le tout. Bonne chance!



ATELIER 8



CLIN D'OEIL INTERACTIF

Je vous propose de trouver des images pour chaque aliment et de les aménager comme si vos participants les choisissaient dans les allées d'une épicerie.

Niveau : Débutant – Intermédiaire

Atelier 8 : Aliments méconnus

Durée approximative : Selon l'intérêt, la participation et le nombre de participants.

Principaux objectifs :

- Développer l'autonomie du participant par la recherche ;
- Élargir les connaissances en lien avec différents aliments existants afin d'atteindre plus facilement un principe de base de saine alimentation : la diversité.

Format : Animation / groupe de discussion.



INCONTOURNABLE

Procurez-vous certains aliments de la liste des aliments méconnus et après la présentation des participants, demandez à quelques apprenants d'identifier un aliment par le toucher, les yeux bandés.

1

Préparation / ce que vous devez savoir :

Il est important que l'animateur connaisse ces aliments méconnus ; faites vos recherches. Je vous invite à trouver plusieurs documents de références tels des livres de recettes, des dictionnaires, des ouvrages sur la saine alimentation, des magazines, des sites internet etc.

Description / animation : Cet atelier peut se faire en équipe de deux ou individuellement pour l'étape de recherche. Je vous invite à discuter en groupe pour la présentation des aliments des participants ; ainsi, chacun pourra partager ses connaissances selon les éléments apportés. C'est donc le temps de découvrir de nouveaux aliments. Invitez les participants à faire une recherche approfondie sur un ou deux aliments choisis de l'Annexe 6 en utilisant les livres et documents que vous avez trouvés. L'apprenant devra nous décrire cet aliment, nous dire dans quelle section de l'épicerie on peut le trouver, dans quel groupe alimentaire il devrait être classé et comment on peut l'apprêter (nous voulons plusieurs suggestions).

Matériel requis :

Instructeur

Livre de recettes
Dictionnaires
Ordinateur (facultatif pour recherche sur Internet)
Annexe 8

Participants

Papier et crayons

TÂCHE POUR LA PROCHAINE RENCONTRE



Se rappeler que bien manger ce n'est pas compliqué. Prenez soin de vous et mangez de bons aliments.

1



ANNEXE 8



LISTE D'ALIMENTS MÉCONNUS :

Quinoa
Couscous
Boulghour
Graine de Chanvre
Graine de lin
Graine de sésame
Sarazin
Kamut
Épeautre
Pois chiche
Fève rouge
Tofu
Lentille
Algue aramée
Rutabaga
Potiron
Patate douce
Aubergine
Topinambour
Chayotte
Chou-rave
Bette à carde
Germinations
Datte
Figue
Abricot

LÉGUMES MÉCONNUS QUI POUSSENT AU QUÉBEC

Artichaut
Chou de Bruxelles
Chou frisé (chou kale)
Épinard
Navet
Panaïs
Poireau
Aubergine
Courge à spaghetti
Citrouille
Endive
Masculin

FRUITS MÉCONNUS QUI POUSSENT AU QUÉBEC

Cantaloup
Melon miel
Canneberge

CAPSULE EXPRESS 1



1. À quel principe de base d'une saine alimentation - « diversité, modération, alimentation savoureuse, équilibre »- chacune des quatre actions suivantes fait-elle référence ?

- A. Je découvre un nouveau fruit ou légume chaque semaine.
- B. Je double ma portion de légumes le midi et le soir.
- C. Je limite ma consommation d'aliments riches en gras.
- D. J'opte pour des aliments frais, de saison et de bonne qualité.

2. Reliez les aliments à leur groupe.



LÉGUMES
ET FRUITS



LAIT ET
SUBSTITUTS



PRODUITS
CÉRÉALIERS

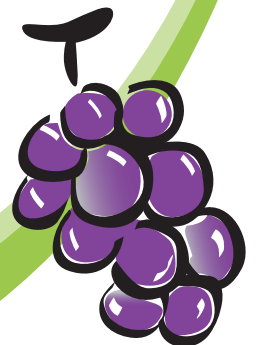


VIANDES ET
SUBSTITUTS



3. Qu'est-ce qui peut t'aider à identifier ce qu'est une portion de:

- A. légumes cuits?
- B. poulet?
- C. fromage?

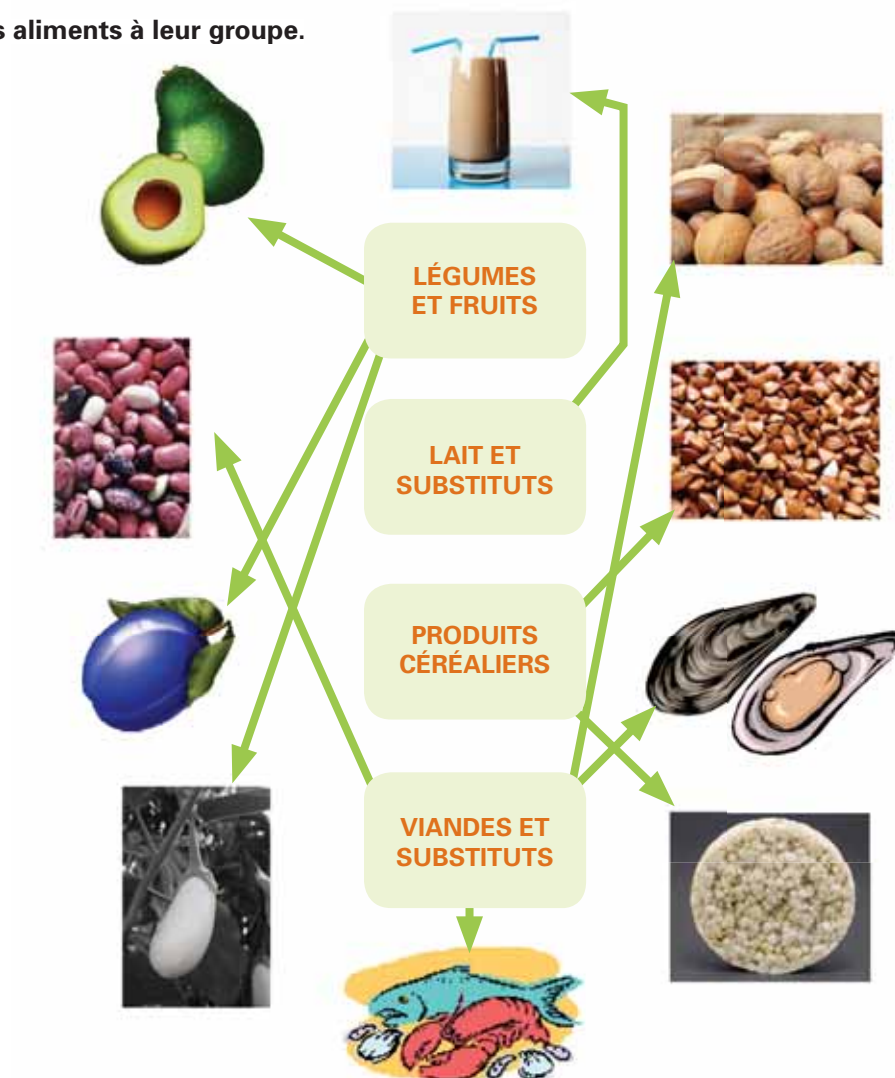


RÉPONSES

1. À quel principe de base d'une saine alimentation - « diversité, modération, alimentation savoureuse, équilibre »- chacune des quatre actions suivantes fait-elle référence ?

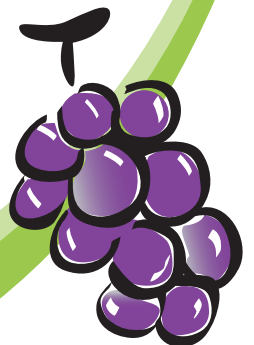
- A. Diversité
- B. Équilibre
- C. Modération
- D. Alimentation savoureuse

2. Reliez les aliments à leur groupe.



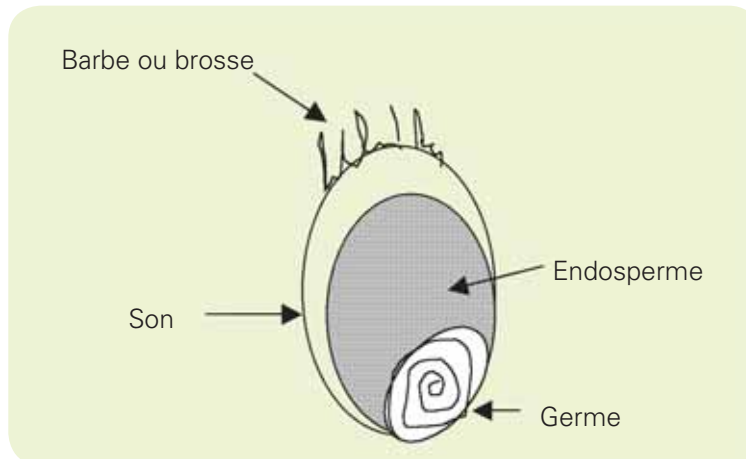
3. Qu'est-ce qui peut t'aider à identifier ce qu'est une portion de...

- A. Le poing, 1/2 tasse
- B. Une rondelle de hockey, un jeu de carte
- C. 2 bouts de pouce





Le grain entier



Mon pain de blé entier à 100% est-il fait de grains entiers?

Le pain de blé entier est fait de farine de blé entier. Dans la forme sous laquelle la farine de blé entier est vendue au Canada, une bonne partie du germe de la farine de blé entier peut avoir été extraite. Par conséquent, il se peut que le pain de blé entier à cent pour cent ne soit pas fait de grains entiers, mais il demeure un choix nutritif qui fournit la fibre alimentaire qui ne se trouve pas dans le pain blanc.

Comment savoir si un produit est fait de grain entier?

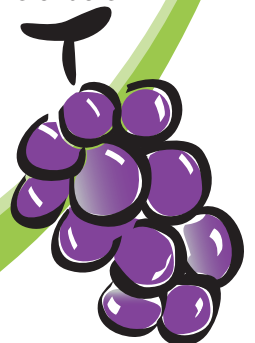
Recherchez les mots « farine de blé entier » suivis de « avec germe » ou « intégrale » dans la liste d'ingrédients. Bon nombre d'aliments qui contiennent des grains entiers porteront la mention « grains entiers » précédée du nom du grain comme l'un des premiers ingrédients. Les produits étiquetés avec les mots « multigrains » et « organiques » ne sont pas nécessairement de grains entiers - la farine ou les grains de ces produits peuvent être constitués d'une petite portion de grains entiers ou ne pas en contenir du tout.

Comment faire un bon choix pour ma santé ?

Faites en sorte qu'au moins la moitié de vos produits de grains entiers soient composés de grains entiers chaque jour.

Choisissez des produits de grains à plus faible teneur en gras, en sucre ou en sel.

Lisez l'étiquette sur les aliments pour savoir si les premiers ingrédients énumérés sont des grains entiers.





Le goût

Objectif : Faire découvrir l'importance du goût

Goûter est le sens ultime qui, grâce à la langue et aux papilles, permet de différencier les saveurs. Saviez-vous que 8 000 bourgeons récepteurs, situés dans la bouche et sur la langue, se partagent quatre saveurs fondamentales : le salé, l'acide, le sucré, l'amer?

Localisation des bourgeons récepteurs sur la langue

Dessinez :



Exemples de saveurs :

Salée

Craquelins, jambon, graines de soya, sel

Acide

Vinaigre, pomme pas tout à fait mûre

Sucrée

Chocolat au lait, miel, sirop d'érable, confiture

Amer

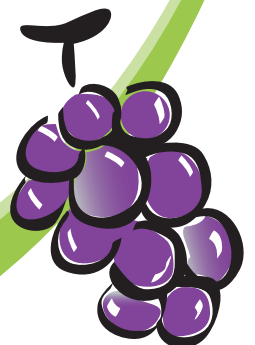
Rhubarbe, chocolat noir, endive

1

Comment :

Présenter 4 verres transparents remplis de 4 liquides différents : eau plate, eau salée, eau sucrée et vinaigre. Le sens de la vue ne permettra pas de distinguer chacun d'eux puisque, en apparence, ils sont identiques. Il en est de même pour l'odorat, sauf dans le cas du vinaigre. C'est uniquement au goûter que les participants feront une distinction. Amenez les participants à goûter les liquides du bout des lèvres.

Il est très important de vérifier les **allergies alimentaires** dont peuvent souffrir certaines personnes et de veiller à ce que les aliments à risques ne soient pas apportés. Par ailleurs, il faut prévoir un endroit où chacun pourra se laver les mains de même que des portions individuelles pour la dégustation.





1. Choix de viandes, volailles et poissons préemballés :

- Vérifier la date ;
- Parfois, mieux vaut une plus petite quantité de viande de meilleure qualité ;
- Choisir : faible en gras, faible en gras saturés, faible en cholestérol, faible en sodium.

Viandes maigres

Chevreuil
Autruche
Dindon
Sanglier
Cheval
Veau
Poulet
Boeuf

Agneau
Porc

Coupes

Poitrine, viande blanche sans la peau

Côtelette, rôti d'épaule, bifteck de palette, escalope
Poitrine, viande blanche sans la peau
Noix de ronde, bifteck d'intérieur, extérieur de ronde,
longe, contre-filet, haut de pointe de surlonge, rôti de
côtes croisées, bœuf à ragoût
Jarret, rognons
Intérieur de ronde, côtelettes désossées, longe

1

2. Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer au moins deux portions de poisson par semaine. On recommande également de privilégier le hareng, le maquereau, l'omble, la sardine, le saumon et la truite.

3. Faites des économies et choisissez des substituts de viandes, comme des légumineuses.

En plus de fournir des protéines, les légumineuses sont une excellente source de fibres alimentaires, de glucides complexes et de vitamines. Ces caractéristiques et leurs effets bénéfiques sur la santé en font des aliments de choix.

La majorité des légumineuses doivent être trempées lorsqu'elles sont achetées sèches. Le trempage vise à redonner aux légumes secs l'eau qu'ils ont perdue, permet de diminuer le temps de cuisson et préserve les vitamines et minéraux. Le trempage aide aussi à réduire les flatulences.

Les légumineuses se consomment chaudes ou froides, entières ou réduites en purée. Elles peuvent également être rôties ou moulues, en farine ou fermentées. Elles sont précuites lorsque vendues en conserve. Certaines sont mises à germer.

Source : Trousse de sensibilisation à la saine alimentation, RCCQ





Demandez d'abord à vos participants de vous donner les trucs qu'ils utilisent déjà, que ce soit en épicerie ou dans la cuisine, pour viser une meilleure alimentation. Ainsi vous pourrez améliorer cette liste.

À l'épicerie :

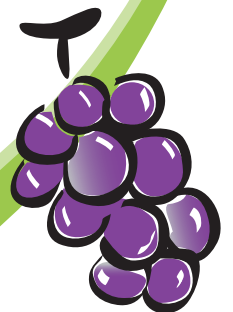
- Chaque semaine, comparez l'étiquette de la valeur nutritive d'un nouveau produit;
- Découvrez un nouvel aliment par mois;
- Évitez les bouts des allées ; on y retrouve souvent de faux spéciaux;
- Passez moins de temps dans les allées du centre, qui regroupent souvent les produits transformés;
- Comblez votre panier d'aliments sains, peu ou pas transformés, qui se situent habituellement dans les pourtours de l'épicerie;
- Regardez de haut en bas, pas seulement devant vous;
- Commencez par les aliments les moins transformés et complétez avec les autres produits.

Dans la cuisine :

- Récupérez les restes de légumes pour faire une soupe ou un potage;
- Remplacez la margarine et le shortening hydrogénés par de la margarine non hydrogénée. Vous ferez ainsi plaisir à vos artères!
- Transformez vos pâtés à la viande en pâtés mexicains en ajoutant : fèves rouges, maïs, poivrons et sauce chili;
- Ajoutez du céleri, des champignons, de l'oignon et de l'aneth à vos pâtés au saumon;
- Intégrez de la courge râpée et un peu de vinaigre dans votre sauce à pizza;
- Faites votre smoothie avec du tofu mou;
- Dans vos tortillas, remplacez le poulet par des languettes de tofu marinées;
- Commencez le repas par des crudités;
- Intégrez du tofu et beaucoup de légumes dans votre sauce à spaghetti;
- Coupez la portion de viande de 50 % dans les recettes en ajoutant des légumes râpés ou coupés en petits morceaux;
- Sucrez vos recettes en remplaçant le sucre par de la compote de pomme;
- Dans vos recettes, diminuez de moitié la quantité de sucre ou de cassonade sans trop changer le goût ou la texture du produit final;
- Remplacez le sucre blanc ou la cassonade par la même mesure de purée de dattes;
- Remplacez la moitié (ou davantage) de farine tout-usage par de la farine de blé entier. Vous obtiendrez ainsi plus de fibres.

Les trucs à ne pas négliger dans la salle à manger :

- Cuisiner et manger en famille ;
- Prôner par l'exemple.

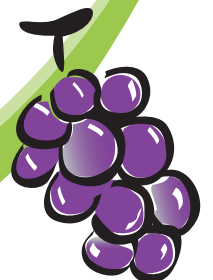




1. Reliez le groupe alimentaire à sa portion recommandée, à son apport et à sa contribution à ma santé.

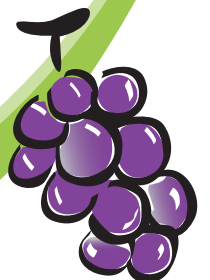
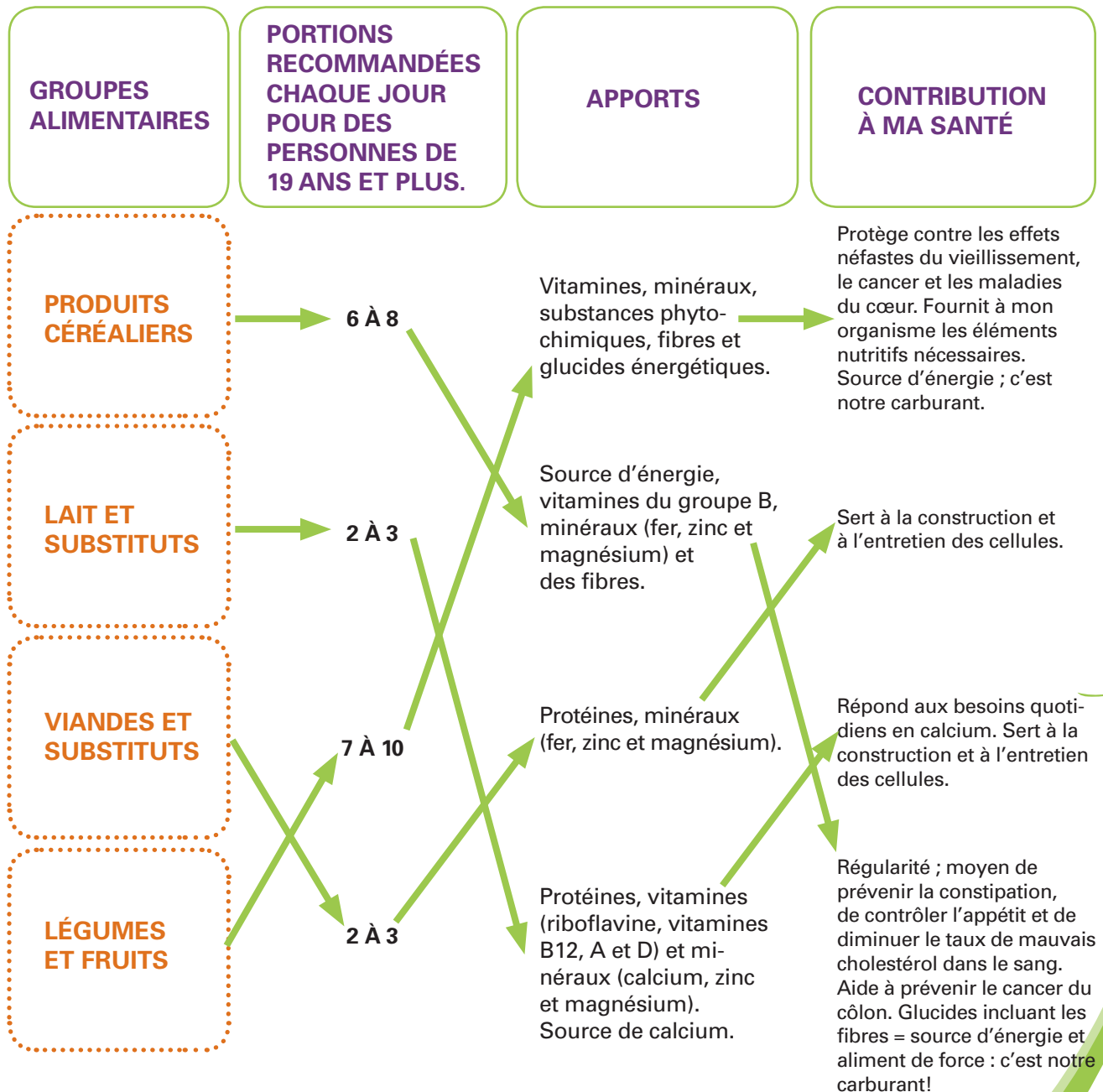
GROUPES ALIMENTAIRES	PORTIONS RECOMMANDÉES CHAQUE JOUR POUR DES PERSONNES DE 19 ANS ET PLUS.	APPORTS	CONTRIBUTION À MA SANTÉ
PRODUITS CÉRÉALIERS	6 À 8	Vitamines, minéraux, substances phyto-chimiques, fibres et glucides énergétiques.	Protège contre les effets néfastes du vieillissement, le cancer et les maladies du cœur. Fournit à mon organisme les éléments nutritifs nécessaires. Source d'énergie ; c'est notre carburant.
LAIT ET SUBSTITUTS	2 À 3	Source d'énergie, vitamines du groupe B, minéraux (fer, zinc et magnésium) et des fibres.	Sert à la construction et à l'entretien des cellules.
VIANDES ET SUBSTITUTS	7 À 10	Protéines, minéraux (fer, zinc et magnésium).	Répond aux besoins quotidiens en calcium. Sert à la construction et à l'entretien des cellules.
LÉGUMES ET FRUITS	2 À 3	Protéines, vitamines (riboflavine, vitamines B12, A et D) et minéraux (calcium, zinc et magnésium). Source de calcium.	Régularité ; moyen de prévenir la constipation, de contrôler l'appétit et de diminuer le taux de mauvais cholestérol dans le sang. Aide à prévenir le cancer du côlon. Glucides incluant les fibres = source d'énergie et aliment de force : c'est notre carburant!

1



RÉPONSES

1. Reliez le groupe alimentaire à sa portion recommandée, à son apport et à sa contribution à ma santé.

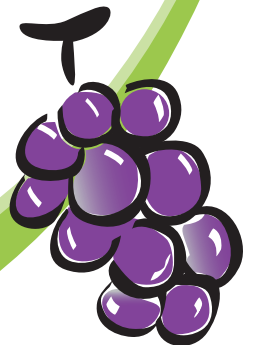




Associez les différentes méthodes de préparation à leur définition.

Blanchir, cuire à la vapeur, étuver, macérer, mariner, mijoter, cuire en papillote, faire revenir, sauter, en ragoût, griller, rôtir, pocher.

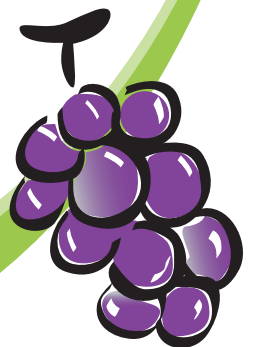
1. Plonger un aliment cru dans l'eau bouillante pour ensuite l'immerger dans l'eau froide.
Réponse :
2. Cuire un aliment au-dessus de l'eau en ébullition
Réponse :
3. Cuire lentement des aliments, avec un peu de liquide, dans un contenant hermétique.
Réponse :
4. Faire cuire un aliment dans la partie supérieure du four, sous l'élément chauffant du haut.
Réponse :
5. Mettre un aliment dans un liquide pour le parfumer.
Réponse :
6. Faire macérer un aliment avant de le cuire dans un liquide aromatique composé généralement de vinaigre, de sel et d'épices.
Réponse :
7. Cuire ou bouillir lentement des aliments, à feu doux et couvrir.
Réponse :
8. Envelopper un aliment dans une feuille de papier d'aluminium fermée hermétiquement.
Réponse :
9. Passer l'aliment dans un corps gras très chaud.
Réponse :
10. Cuire à feu vif, dans un corps gras, en remuant.
Réponse :
11. Plat de viande, de légumes ou de poisson, coupé en morceaux et cuit dans une sauce.
Réponse :
12. Faire cuire de la viande à la broche ou au four à feu vif et sans sauce.
Réponse :
13. Faire cuire ou chauffer des aliments dans un liquide frémissant.
Réponse :



RÉPONSES

Associez les différentes méthodes de préparation à leur définition.

1. **Blanchir** : Plonger un aliment cru dans l'eau bouillante pour ensuite l'immerger dans l'eau froide.
2. **Cuire à la vapeur** : Cuire un aliment au-dessus de l'eau en ébullition
3. **Étuver** : Cuire lentement des aliments, avec un peu de liquide, dans un contenant hermétique.
4. **Griller** : Faire cuire un aliment dans la partie supérieure du four, sous l'élément chauffant du haut.
5. **Macérer** : Mettre un aliment dans un liquide pour le parfumer.
6. **Mariner** : Faire macérer un aliment avant de le cuire dans un liquide aromatique composé généralement de vinaigre, de sel et d'épices.
7. **Mijoter** : Cuire ou bouillir lentement des aliments, à feu doux et couvrir.
8. **Cuire en papillote** : Envelopper un aliment dans une feuille de papier d'aluminium fermée hermétiquement.
9. **Faire revenir** : Passer l'aliment dans un corps gras très chaud.
10. **Sauter** : Cuire à feu vif, dans un corps gras, en remuant.
11. **En ragoût** : Plat de viande, de légumes ou de poisson, coupé en morceaux et cuit dans une sauce.
12. **Rôtir** : Faire cuire de la viande à la broche ou au four à feu vif et sans sauce.
13. **Pocher** : Faire cuire ou chauffer des aliments dans un liquide frémissant.





Pour cette capsule, vous devez récupérer quelques boîtes vides de produits préemballés et en distribuer aux participants pour qu'ils cherchent les réponses aux questions suivantes. Avant de faire l'exercice, vérifiez si vous avez toutes les réponses nécessaires sur les produits récupérés.

LOGO santé ou pas?

- 1) Qui a un produit où on retrouve l'indication : « Kraft »?
Voyez-vous un logo qui fait référence à la santé sur votre produit?

Rép. : Solution Sensée

- 2) Qui a un produit où on retrouve l'indication : « Pepsico »?
Voyez-vous un logo qui fait référence à la santé sur votre produit?

Rép. : Bien vivre, Bien choisir

- 3) Sur quel produit retrouvez-vous le menu bleu?

Rép. : Le Choix du Président

Dans ces trois cas, c'est l'entreprise elle-même qui détermine les critères sur lesquels elle se base pour afficher ces logos qui font référence à la santé. Il ne faut pas oublier que, dans ces cas, la priorité de l'entreprise est de vendre ces produits. Ces logos ne sont pas réglementés.

- 4) Quel produit est recommandé par la Fondation des maladies du cœur?

Rép. : Voir le logo «Visez santé » sur le produit.

La Fondation des maladies du cœur a créé un programme d'information sur les aliments. Organisme sans but lucratif et indépendant, il octroie le logo « Visez santé » à un aliment après avoir vérifié des critères prédéterminés par le Guide alimentaire canadien.

En ce qui concerne tous les logos dit « santé », après en avoir fait l'inventaire et l'analyse, nous avons réalisé qu'ils ne sont pas une référence efficace pour nous aider à faire de meilleurs choix pour notre santé. Nous avons plutôt conclu qu'il est préférable de comparer l'étiquette de la valeur nutritive et de visualiser la liste des ingrédients et les allégations nutritionnelles qui, elles, sont réglementées, afin d'avoir l'heure juste sur ce que contiennent les produits qu'on achète.

Nutriments et allégations

- 5) Quel produit fournit 100% de la valeur quotidienne recommandée en vitamine C?

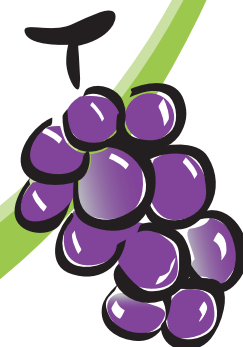
La vitamine C :

- Forme et maintient les tissus conjonctifs ;
- Guérit les blessures ;
- Combat les infections.

- 6) Quel produit fournit 50% de la valeur quotidienne recommandée en fer?

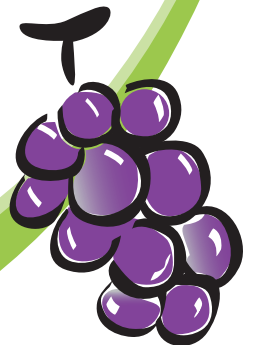
Le fer :

- Produit les globules rouges qui transportent l'oxygène dans le corps.





- 7) Sur quel produit retrouve-t-on l'allégation « une source de fibre »?
Allégations nutritionnelles réglementées par Santé Canada.
Les fibres :
- Aident à avoir des selles régulières ;
 - Réduisent le risque du cancer du côlon ;
 - Baissent le taux de cholestérol dans le sang.
- 8) Quel produit fournit 20% de la valeur quotidienne recommandée en sodium?
Pour des mets préparés, la Fondation des maladies du cœur recommande pas plus de 600mg de sodium.
- 9) Quel produit contient des gras trans?
Les gras trans sont à éviter.
Gras trans :
Graisses et huiles hydrogénées, aliments frits et produits de boulangerie.
À la question « Beurre ou margarine? », il faut répondre que le beurre contient des gras saturés, et la margarine, des gras trans.
Rép. : La margarine non-hydrogénée.
- 10) Quel produit contient des grains entiers?
Il faut toujours s'assurer qu'il y ait des grains entiers dans la liste des ingrédients.
« Farine de blé » n'égale pas « grains entiers ».
- 11) Pensez-vous qu'à partir du tableau de la valeur nutritive, on peut comparer une marque maison à une marque plus connue?
Pourquoi pas, surtout si cela vous permet d'acheter le même produit à moindre coût!





Complément : Si votre groupe a accès à des ordinateurs, cela peut être intéressant de vous rendre sur les sites suivants. N'oubliez pas de visiter les sites avant de faire l'activité avec vos participants :

1. www.extenso.org
Intermédiaire
Allez à : « Calculez votre... »

Vous pourrez répondre à ces questions :

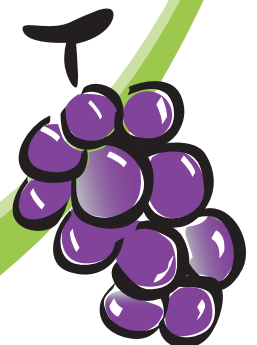
- Consommez-vous assez de calcium?
- Manquez-vous de fer?
- Avez-vous une alimentation riche en fibres?
- Êtes-vous à votre poids santé?

2. www.dietitians.ca
Intermédiaire
Allez à : « Magasiner à votre épicerie arc-en-ciel »
Vous y apprendrez la façon d'interpréter l'information sur la nutrition inscrite sur les étiquettes des aliments emballés, et ce, afin de faire des choix sains pour vous et pour votre famille.

3. www.dietitians.ca
Intermédiaire
C'est un « analyseur de recettes ».
Vous aurez besoin d'une recette pour l'analyser.

4. www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/4saisons/index.html
Débutant
On y explore les quatre saisons des plaisirs alimentaires.
Allez à « Les aliments – fiche 1, 2, 3, 4, 5 ».
Vous voyez l'aliment et vous devez l'identifier.

5. www.soscuisine.com
Débutant
Un site qui aide à planifier, acheter et cuisiner.



RÉPONSES

À quel élément nutritif correspond l'utilité décrite?

Choix de réponse :

- 1) Vitamine D
- 2) Magnésium
- 3) Calcium
- 4) Vitamine A
- 5) Vitamine B12
- 6) Vitamine E
- 7) Fer
- 8) Zinc
- 9) Vitamine C

A. Vitamine A

B. Vitamine B12

C. Vitamine C

D. Vitamine D

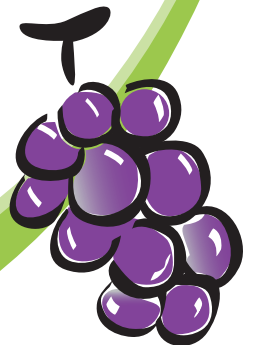
E. Vitamine E

F. Calcium

G. Magnésium

H. Fer

I. Zinc



**À quel élément nutritif correspond l'utilité décrite?**

Choix de réponse :

- 1) Vitamine D
- 2) Magnésium
- 3) Calcium
- 4) Vitamine A
- 5) Vitamine B12
- 6) Vitamine E
- 7) Fer
- 8) Zinc
- 9) Vitamine C

A. Sert à bien voir la nuit et à bâtir un système de défense efficace contre les virus et les bactéries.

Sources : Le foie et l'huile de foie de poisson arrivent bons premiers. Les œufs et les produits laitiers en contiennent également, bien qu'en moins grande quantité. Même réalité pour la patate douce, la carotte, la mangue et les épinards crus.

B. Sert à produire notre ADN, le matériel génétique de nos cellules, et à maintenir nos cellules nerveuses et nos globules rouges en santé.

Sources : Poisson, lait, œufs, viandes et volailles.

C. Sert à maintenir l'intégrité de la peau et à cicatriser les plaies. Facilite les fonctions immunitaires et l'absorption du fer présent dans les aliments.

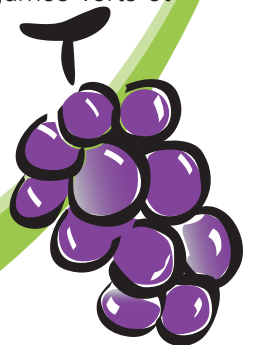
Sources : Se retrouve principalement dans les fruits citrins (oranges, citrons, pamplemousses), les baies et les légumes comme les tomates, les pommes de terre, le brocoli, les choux de Bruxelles, les épinards, etc.

D. Anti-rachitique qui aide à l'absorption du calcium et du phosphore, favorisant ainsi la fixation sur les os et sur les dents.

Sources : Le soleil principalement. Le lait (obligatoirement enrichi de _____ au Canada), les poissons gras et les huiles de poisson en sont de bonnes sources.

E. Agit comme antioxydant afin de protéger les cellules contre les effets des radicaux libres*.

Sources : Ne se retrouve pas en abondance dans l'alimentation. Les huiles végétales, les légumes verts et orangés, les légumineuses et certaines céréales à déjeuner enrichies en contiennent.





F. Sert à bâtir et à maintenir des os solides, et régularise la pression sanguine. Facilite aussi la cicatrisation des plaies.

Sources : Les produits laitiers constituent les meilleures sources de _____. Les poissons en conserve en sont également de bonnes sources. Les légumes verts feuillus, comme le brocoli et le chou, en fournissent aussi, mais en moins grande quantité. Finalement, _____ des légumineuses, des noix et des graines est moins bien absorbé par l'intestin que celui des produits laitiers.

G. Sert à faire fonctionner les muscles et les nerfs, et aide à maintenir constants les battements du cœur.

Sources : _____ se retrouve dans les légumes verts, les légumineuses, les noix et les graines, et dans certains produits à grains entiers (par exemple, dans le pain de blé entier).

H. Sert à transporter l'oxygène aux cellules de nos tissus et de nos muscles.

Sources : Dans la nature, le _____ existe sous deux formes : le _____ hémique, présent dans la viande, la volaille et les fruits de mer, et le _____ non hémique, qui se retrouve dans les aliments d'origine végétale, comme les légumineuses et certains produits céréaliers enrichis de _____.

I. Sert à combattre les infections, à faciliter la cicatrisation des blessures et à maintenir les sens du goûter et de l'odorat. Permet le bon développement et la croissance normale du fœtus durant la grossesse, des enfants et des adolescents.

Sources : Le _____ se retrouve dans une large gamme d'aliments : viande rouge, volaille, légumineuses, noix, fruits de mer (particulièrement les huîtres), grains entiers et produits laitiers.

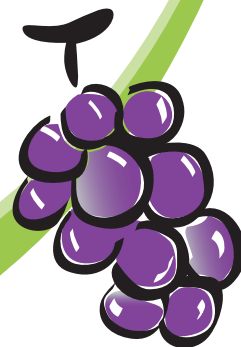
***Radicaux libres :**

Molécules produites normalement par les cellules de l'organisme.

Toutefois, les radicaux libres deviennent nocifs lorsque leur nombre excède la capacité de l'organisme à les neutraliser.

On soupçonne les radicaux libres d'être à l'origine de plusieurs maladies comme le cancer, les maladies cardiaques, l'arthrite, les maladies neuro-dégénératives, les infections au VIH de même que les affections liées au vieillissement.

Les antioxydants comme le bêta-carotène, la vitamine C, la vitamine E, le sélénium et le zinc luttent contre les effets nocifs des radicaux libres.





1. Reliez les aliments au nutriment qu'il nous donne :

- Produits laitiers
- Jaune d'œuf
- Viande
- Abats

Lipides

- Pain, céréales et pâtes à grains entiers
- Légumes et fruits
- Légumineuses

Glucides

- Pain
- Pâtes alimentaires
- Légumes
- Fruits
- Miel
- Sucre
- Lait

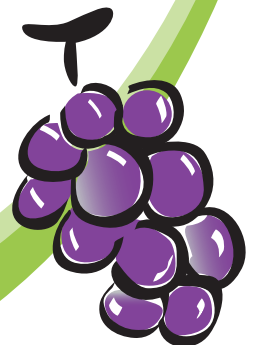
Cholestérol

- Lait, fromage, yogourt
- Œufs
- Viande, volaille, poisson
- Noix, beurre d'arachide
- Fèves au lard

Protéines

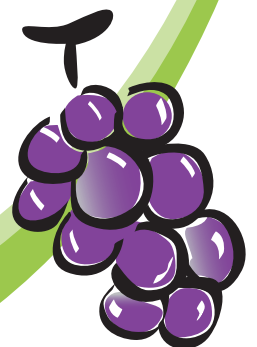
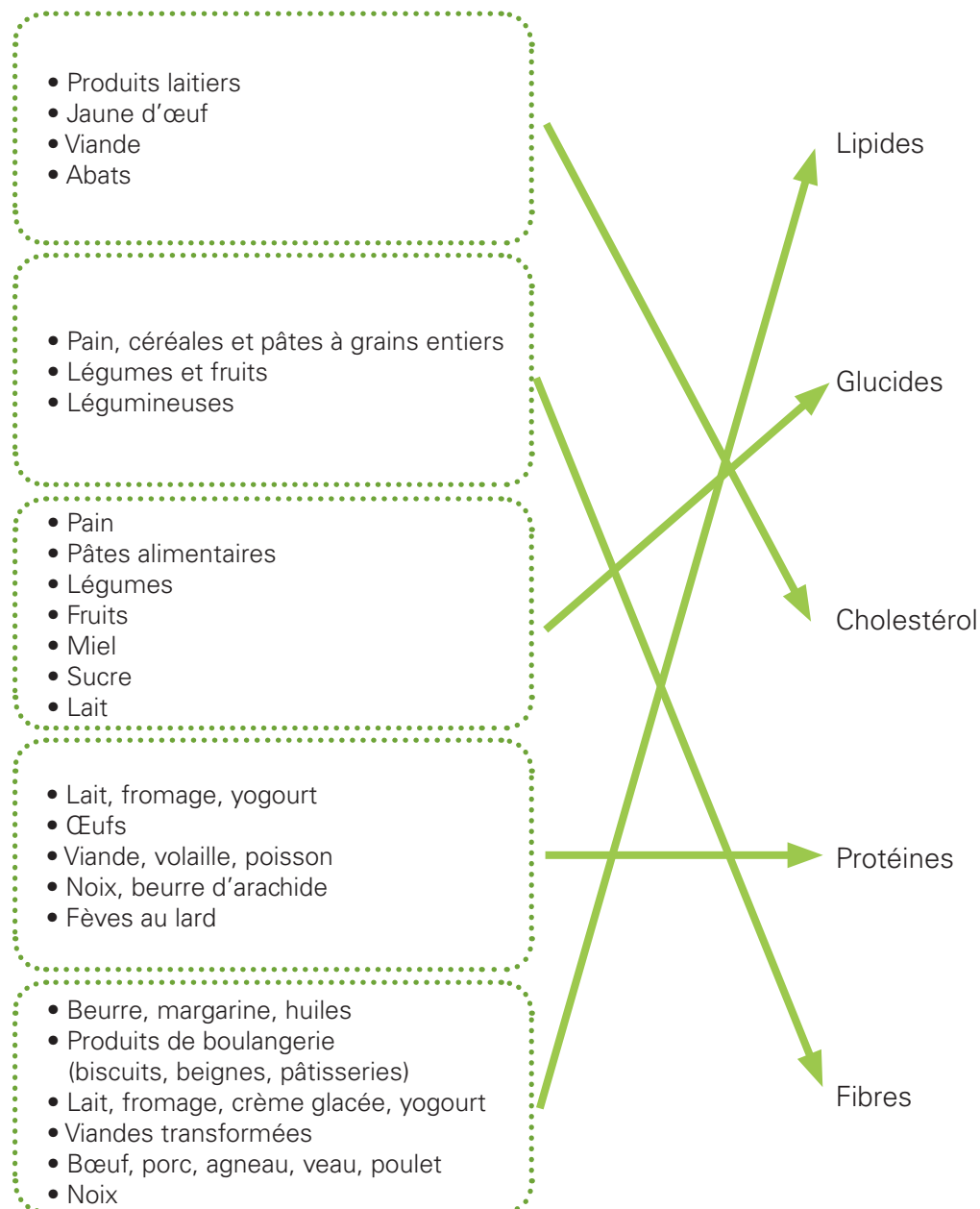
- Beurre, margarine, huiles
- Produits de boulangerie (biscuits, beignes, pâtisseries)
- Lait, fromage, crème glacée, yogourt
- Viandes transformées
- Bœuf, porc, agneau, veau, poulet
- Noix

Fibres



RÉPONSES

1. Reliez les aliments au nutriment qu'il nous donne :





FICHE D'ÉVALUATION POUR FORMATEUR

Votre nom et prénom : _____

Fiche d'évaluation de l'expérimentation de l'atelier n° _____

Date de l'expérimentation de l'atelier : _____

QUESTIONS

VOS COMMENTAIRES ÉCRITS

Qu'avez-vous pensé
du contenu de l'atelier?

Est-ce que la fiche qui présente l'atelier
contient l'information nécessaire pour
donner l'atelier?

Qu'avez-vous pensé de la durée de l'atelier?

Qu'avez-vous pensé de l'intérêt des
participants à cet atelier?

Est-ce que l'atelier est adapté à votre groupe
de participants?

Quelles modifications avez-vous apportées?

Est-ce que les outils fournis pour animer
l'atelier sont adaptés?

Avez-vous des suggestions ou des
commentaires sur la façon d'améliorer
cet atelier ?



FICHE D'ÉVALUATION POUR LES PARTICIPANTS

Fiche d'évaluation à l'expérimentation de l'atelier n° _____

Date de l'expérimentation de l'atelier : _____



De façon générale...

1. J'ai trouvé l'atelier intéressant.			
2. J'ai trouvé le sujet de l'atelier intéressant.			
3. Les informations étaient claires.			
4. L'animation était intéressante.			
5. J'ai fait de nouveaux apprentissages.			

Avez-vous des suggestions ou des commentaires sur la façon d'améliorer cet atelier ? _____

Portrait du participant :

SVP, encerclez la réponse pour les numéros 1 et 2.

1. Je suis :
Homme
Femme

2. Je suis âgé(e) ...
de 18 à 38 ans
de 39 à 59 ans
de 60 à 70 ans
de 70 ans et plus

3. Je vis à

4. Revenu familial

5. Scolarité
