

## Le Guide alimentaire canadien

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

Les aliments y sont divisés en 4 groupes.



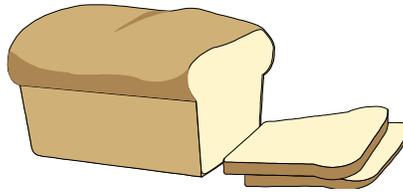
### Les légumes et les fruits



«Une pomme par jour éloigne le médecin» dit-on souvent. Ce dicton est loin d'être faux. Le Guide alimentaire recommande aux adultes de manger de 7 à 10 portions de légumes et de fruits par jour. Par exemple,  $\frac{1}{2}$  tasse de brocoli ou de carottes, une pomme ou une orange sont ce que le Guide alimentaire considère comme des portions.

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

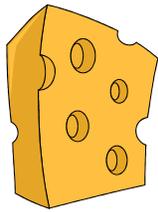
Nous allons revenir plus en détails sur ce groupe alimentaire pendant le projet, car suite à nos rencontres, nous avons constaté que c'est un besoin pour les membres de La Marée des Mots. Comme dans la population en général, on est loin d'en manger assez.



## **Les produits céréaliers**

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

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



## **Le lait et substituts**

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

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



## Les viandes et substituts

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

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

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

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

# Le Guide alimentaire canadien



## Réponds aux questions suivantes.

1. Vrai ou faux ?

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

\_\_\_\_\_

2. Vrai ou faux ?

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

\_\_\_\_\_

3. Complète la phrase.

Les femmes de 19 à 50 ans doivent manger

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

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

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

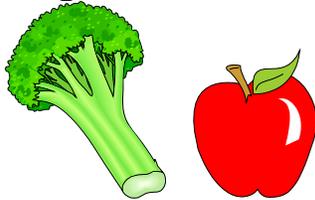
5. Vrai ou faux ?  
Il faut éviter de manger du riz, car ça fait engraisser.  
\_\_\_\_\_
6. Vrai ou faux ?  
Une tasse de nouilles de blé entier équivaut à une portion de produits céréaliers.  
\_\_\_\_\_
7. Complète la phrase.  
Le lait est
- a) un aliment inutile pour les adultes.
  - b) un aliment très important pour garder nos os en bonne santé.
  - c) un aliment qu'on peut consommer en quantité illimitée.
8. Vrai ou faux ?  
Il est préférable de choisir le lait qui contient 3,25 % de matières grasses, car on y trouve plus de calcium.  
\_\_\_\_\_
9. Dans ces aliments, souligne ceux qui sont des bons choix de portions de produits laitiers :
- a) une tasse de lait à 1 % de matières grasses
  - b)  $\frac{3}{4}$  de tasse de yogourt sans sucre ajouté
  - c)  $\frac{1}{4}$  d'une brique de cheddar à 33 % de matières grasses
  - d) 1 once et  $\frac{1}{2}$  de fromage régulier ou allégé
10. Complète la phrase.  
Il faut manger des aliments contenant des protéines
- a) à tous les repas.
  - b) le moins souvent possible.
  - c) 2 à 3 fois par jour.

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

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

## **Les groupes alimentaires**

Légumes et fruits



---

---

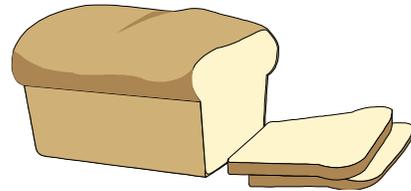
---

---

---

---

Produits céréaliers



---

---

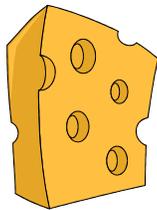
---

---

---

---

Lait et substituts



---

---

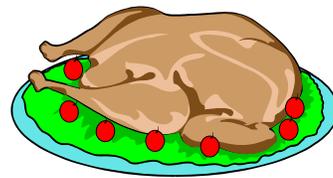
---

---

---

---

Viandes et substituts



---

---

---

---

---

---

## Autres aliments



---

---

---

---

---

---

**spaghetti de blé entier**

**café**

**carotte**

**soupe aux légumes**

**poulet**

**crème glacée**

**pain brun**

**yogourt**

**fèves rouges**

**lait 1%**

**fromage cheddar**

**chocolat**

**framboises**

**fromage cottage**

**lait 2%**

**tofu**

**saumon**

**riz**

**chips**

**jus de tomate**

**pomme**

**gruau**

**bœuf**

**vin rouge**

**soupe aux lentilles**

**nouilles**

**biscuits**

**pamplemousse**

**gâteau au caramel**

**pain pita**

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



**Légumes et fruits**

---

---

---

---

---

**Produits céréaliers**

---

---

---

---

---

**Lait et substituts**

---

---

---

---

---

**Viandes et substituts**

---

---

---

---

---

**Autres aliments**

---

---

---

---

---

# Le Guide alimentaire et moi

## 1. Ton menu

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

au déjeuner

---

---

---

---

---

---

---

au dîner

---

---

---

---

---

---

---

au souper

---

---

---

---

---

---

---

en collation

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Analyse de ton menu

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

Est-ce qu'on retrouve dans ce menu :

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



## 3. Amélioration de ton menu

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

---

---

---

## Les groupes alimentaires

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



### Les légumes et les fruits

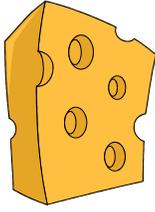


- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1. légumes      | aux légumes |
| 2. soupe        | rouge       |
| 3. pamplemousse | pilés       |
| 4. légumes      | vert        |
| 5. pomme        | congelés    |
| 6. poivron      | rose        |

### Les produits céréaliers

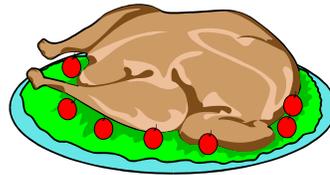


- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1. riz      | de blé entier |
| 2. pâtes    | chinois       |
| 3. bol de   | aux bleuets   |
| 4. muffin   | B             |
| 5. pain     | gruau         |
| 6. vitamine | de blé entier |



## Le lait et substituts

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



## Les viandes et substituts

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

# Notre Bingo sur les groupes alimentaires

## Première étape

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

### Légumes et fruits



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Produits céréaliers



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Bingo groupes alimentaires

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

## Un rappel et quelques petits conseils

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

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



Il est très important :

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



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

## **Un rappel et quelques petits conseils**

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

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



Il est très important :

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

## 2<sup>e</sup> déjeuner «Parler pour parler» sur la nutrition

### Résumé de notre discussion

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

On a travaillé sur les groupes alimentaires :

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

On a travaillé aussi sur l'importance

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

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

On a parlé beaucoup

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

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

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

### **Voici ce que vous avez dit :**

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

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

## **Défi Santé 5/30**

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

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

Bonne chance à tous et à toutes !



## Fiche d'évaluation de notre thème



### La nutrition et le Guide alimentaire canadien

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



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

---

---

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



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

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

5. Quels sont les exercices que tu as préférés ?

---

---

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

Oui

Non

Ça ne me dérange pas.

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

---

---

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

Oui

Non

Je ne sais pas.

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

\_\_\_\_/10

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

---

---

---

