

 **EXERCICE 1 : JOURNÉE ALIMENTAIRE**

1. Écris ce que tu as mangé (incluant les breuvages) hier en commençant par le déjeuner jusqu'à la collation du soir. Inscris également l'heure de tous tes repas ou collations.
2. Inscris dans la case appropriée le groupe auquel appartiennent les aliments que tu as consommés. Sers-toi de la légende ci-dessous.

Légende :

VS : Viandes et substituts  
FL : Légumes et fruits

LP : Produits laitiers  
PC : Produits céréaliers

AA : Autres aliments



Déjeuner \ heure : \_\_\_\_\_

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Collation du matin \ heure : \_\_\_\_\_



_____	_____
_____	_____

Dîner \ heure : \_\_\_\_\_

_____	_____
_____	_____

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Collation de l'après-midi \ heure : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Souper \ heure : \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Collation du soir \ heure : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Le guide alimentaire

**CANADIEN**

**POUR MANGER SAINEMENT**

Savourez chaque jour  
une variété d'aliments  
choisis dans chacun  
de ces groupes.

Choisissez de  
préférence des  
aliments  
moins gras.



## Produits céréaliers

Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

## Légumes et fruits

Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.

## Produits laitiers

Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.

## Viandes et substituts

Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses.



# Le guide alimentaire

CANADIEN

POUR MANGER SAINEMENT

À L'INTENTION DES QUATRE ANS ET PLUS

## Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.

<b>Produits céréaliers</b> <b>5 à 12</b> PORTIONS PAR JOUR	<b>1 portion</b>  1 tranche  Céréales prêtes à servir 30 g	<b>2 portions</b>  Céréales chaudes 175 mL 3/4 tasse  1 bagel, pain pita ou petit pain  Pâtes alimentaires ou riz 250 mL 1 tasse
--	---	--

<b>Légumes et fruits</b> <b>5 à 10</b> PORTIONS PAR JOUR	<b>1 portion</b>  1 légume ou fruit de grosseur moyenne	 Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve 125 mL 1/2 tasse	 Salade 250 mL 1 tasse	 Jus 125 mL 1/2 tasse
--	--	--	--	---

<b>Produits laitiers</b> PORTIONS PAR JOUR Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3 Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4 Adultes : 2 à 4 Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4	<b>1 portion</b>  250 mL 1 tasse	 Fromage 3 po x 1 po x 1 po 50 g	 175 g 3/4 tasse
--	--	--	---

## Autres aliments

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.

<b>Viandes et substituts</b> <b>2 à 3</b> PORTIONS PAR JOUR	 Viandes, volailles ou poissons 50 à 100 g	 Poisson 1/3 à 2/3 boîte 50 à 100 g	 Haricots 125 à 250 mL	 Beurre d'arachides 2 c. à table 30 mL
---	---	---	---	--



Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la VITALITÉ

## ARTICLE DE JOURNAL

**MANON CORNELLIER**

de la presse canadienne

OTTAWA

Il n'y a pas d'aliments bons ou mauvais. Quand vient le temps de bien manger, la santé passe d'abord par la variété.

« Aucun aliment ne devrait être considéré comme mauvais ou nocif pour la santé... C'est l'ensemble de ce que les gens mangent au fil des jours, c'est-à-dire leur mode d'alimentation, qui est important pour leur santé », constate le tout dernier *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, qui a été rendu public hier par Ottawa.

La variété est le premier truc qu'on suggère pour s'assurer d'avoir une alimentation saine et équilibrée. Viennent ensuite les autres grands principes du Guide : une faible consommation de gras et une alimentation riche en féculents, céréales, légumes et fruits.

Ces derniers aliments sont riches en fibres, ce qui aide au fonctionnement des intestins. De plus, selon des études récentes, les personnes dont l'alimentation est riche en amidon et en fibres auraient une incidence moins élevée de maladies cardio-vasculaires et de certains types de cancers.

« On croit à tort que les féculents font grossir. Pourtant, les féculents de base tels que le pain, le riz, les pâtes alimentaires, les pommes de terre et la plupart des légumineuses contiennent très peu de matières grasses », note le Guide.

En fait, c'est souvent le gras qu'on y ajoute sous forme, par exemple, de beurre, de mayonnaise ou de vinaigrette, qui fait grimper le nombre de calories.

Le gras (ou lipides) est véritablement la cible du nouveau Guide. « Une alimentation riche en lipides est associée à une augmentation de l'incidence de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers », écrivent les auteurs.

Ils recommandent donc de choisir des produits laitiers et des viandes faibles en gras. Ils ajoutent qu'il est préférable aussi de préparer les aliments en utilisant peu ou pas de gras.

En 1986, 38 pour cent des calories absorbées chaque jour par les Canadiens provenaient de la consommation de gras. La tendance est à la baisse mais l'objectif, selon le Guide, est une proportion de 30 pour cent ou moins.

Le nouveau Guide, qui se présente sous la forme d'un arc-en-ciel, se distingue de l'ancienne version à d'autres égards.

Jusqu'à présent, que ce soit dans le premier guide paru en 1942 ou dans sa version revue et corrigée de 1982, on s'était toujours contenté de fournir des conseils sur les portions minimales pour qu'une personne reste en santé.

La version 1992, qui a coûté un million, reconnaît que la population ne se contente pas de manger le strict minimum et que les besoins des gens varient en fonction de l'âge, du sexe, de la taille et du niveau d'activité.

Le Guide, qui veut tenir compte des besoins des personnes de 4 ans et plus, propose donc un nombre variable de portions pour chacun des quatre groupes d'aliments (produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts). À chacun d'adapter ces recommandations à ses besoins et ses goûts.

Le Guide n'oublie pas non plus que la majorité des gens aiment les plaisirs de table, de la bonne compagnie et des aliments savoureux.

Il essaie d'en tenir compte en donnant des conseils sur la consommation d'alcool, de café, de sel, de gras et de sucre.

Le Guide est destiné au grand public. D'ailleurs, le gouvernement a fait imprimer 4,5 millions de feuillets et de brochures qui seront distribués par Santé et Bien-être Canada, les ministères provinciaux et les centres locaux de santé.

 **EXERCICE 2 : MODÈLES D'ALIMENTS SIMPLES**

Découpez les noms ci-dessous et distribuez-en un à chaque personne participante. À tour de rôle, elle nommera l'aliment et le groupe alimentaire auquel il appartient.



-----  
**1. Raisin**

-----  
**2. Fromage**

-----  
**3. Pain de blé entier**

-----  
**4. Haricots rouges**

-----  
**5. Boîte de thon**

-----  
**6. Jus d'orange**

-----  
**7. Brocoli**

-----  
**8. Boeuf haché**

-----  
**9. Pomme**

-----  
**10. Beurre d'arachide**

-----  
**11. Riz blanc**

-----  
**12. Oeufs**

-----  
**13. Maïs**

-----  
**14. Yogourt**

-----  
**15. Céleri**  
-----

## EXERCICE 2 : MODÈLES D'ALIMENT SIMPLE

Découpez les noms ci-dessous et distribuez-en un à chaque personne participante. À tour de rôle, chacune nommera l'aliment et le groupe alimentaire auquel il appartient.

<b>NOM DE L'ALIMENT</b>	<b>GROUPE ALIMENTAIRE</b>
1. Raisin	Légumes et fruits
2. Fromage	Produits laitiers
3. Pain de blé entier	Produits céréaliers
4. Haricots rouges	Viandes et substituts
5. Boîte de thon	Viandes et substituts
6. Jus d'orange	Légumes et fruits
7. Brocoli	Légumes et fruits
8. Boeuf haché	Viandes et substituts
9. Pomme	Légumes et fruits
10. Beurre d'arachide	Viandes et substituts
11. Riz blanc	Produits céréaliers
12. Oeufs	Viandes et substituts
13. Maïs	Légumes et fruits
14. Yogourt	Produits laitiers
15. Céleri	Légumes et fruits

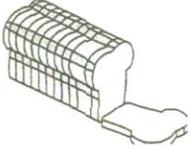
 **EXERCICE 3 : À QUEL GROUPE ALIMENTAIRE APPARTIENT L'ALIMENT ET COMBIEN DE PORTIONS RECOMMANDE LE GAC?**

Remplis la grille ci-dessous en te servant du *guide alimentaire canadien*.

Aliment	Groupe alimentaire	Nombre de portions recommandée par le GAC/jour
		
		
		
		
		

 **EXERCICE 3 : À QUEL GROUPE ALIMENTAIRE APPARTIENT L'ALIMENT ET COMBIEN DE PORTIONS RECOMMANDE LE GAC?**

Remplis la grille ci-dessous en te servant du *guide alimentaire canadien*.

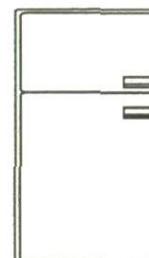
Aliment	Groupe alimentaire	Nombre de portions recommandées par le GAC/jour
	Légumes et fruits	5 à 10
	Produits céréaliers	5 à 12
	Produits laitiers	2 à 4
	Viandes et substituts	2 à 3
	Viandes et substituts	2 à 3

## CUSINE COMPLÈTE

(liste inspirée d'une cuisine collective)

### Accessoires et équipement

- 1 cuisinière
- 1 réfrigérateur
- 1 économe
- 1 râpe
- 3 grands chaudrons
- 3 casseroles antiadhésives
- 2 petits chaudrons
- 10 bons couteaux
- spatules
- 4 à 5 cuillères de service
- 2 à 3 cuillères de bois
- planches à découper
- bols à mélanger
- hachoir manuel pour les légumes (falcutatif)
- 1 grande fourchette pour piquer la viande
- fourchettes, cuillères, couteaux et petites assiettes pour la dégustation (pour un minimum de 11 personnes)
- produits nettoyants
- sacs de poubelle
- balai, porte-poussière, serpillière et seau

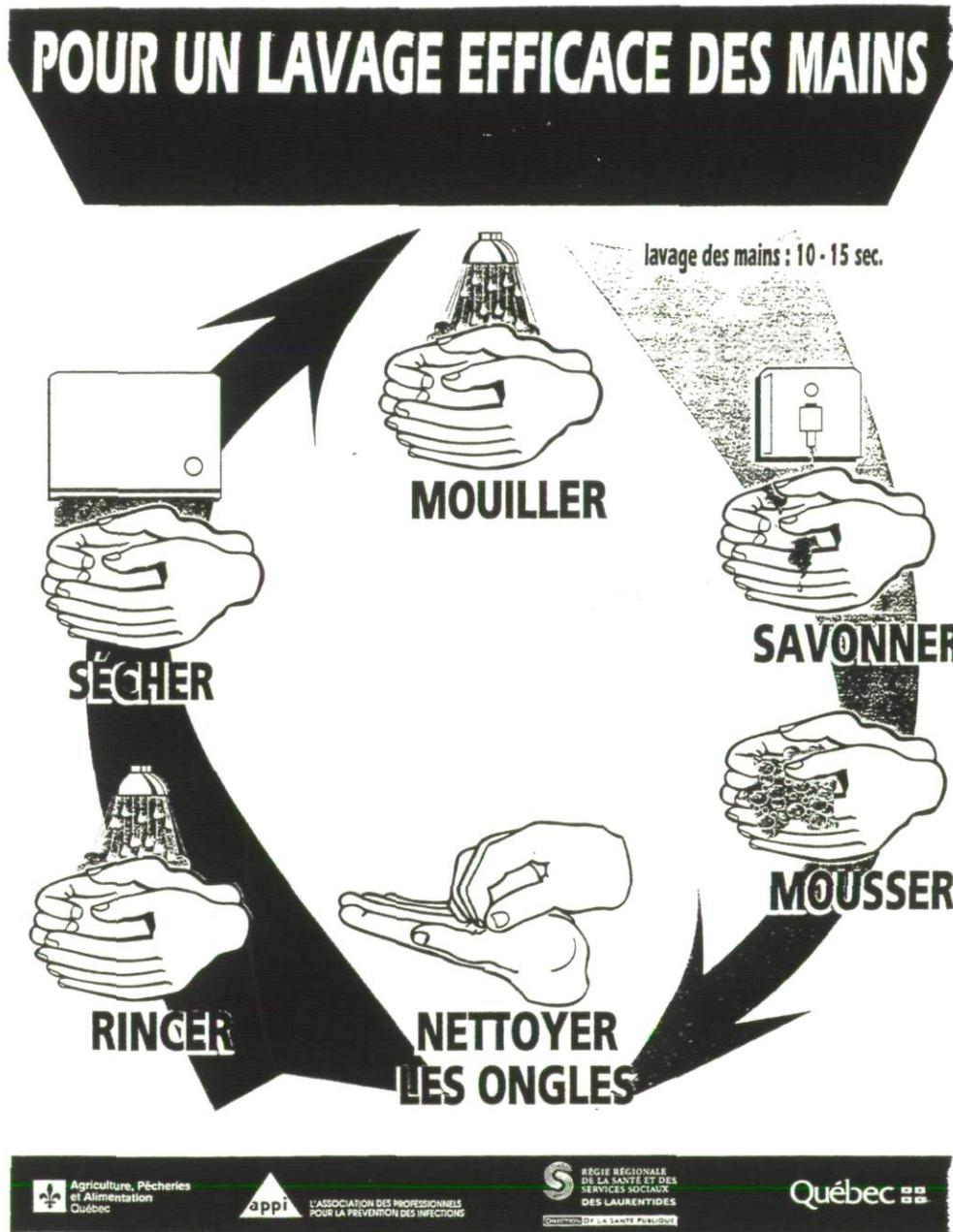


## Aliments de base

- son
- épices et herbes (thym, basilic, chili, etc.)
- sel et poivre
- farine
- sucre
- sauce Worcestershire
- chapelure
- cassonade
- ail
- fécule de maïs
- huile
- farine d'avoine
- margarine
- lait
- oeufs
- base de poulet et de boeuf
- ketchup
- poudre à pâte
- sauce soya



### LAVAGE DES MAINS<sup>3</sup>



<sup>3</sup> Gouvernement du Québec, *Pour un lavage efficace des mains.*

## GRILLE D'ÉVALUATION DES RECETTES : exemple

Choisis le dessin qui reflète ton degré de satisfaction et remplis la grille suivante.



RECETTES			
	Soupe au brocoli et au fromage	Pâté chinois au riz	Nouilles au jambon
1. <b>GOÛT :</b> Ex. : épicé, salé, fade	😊	😐	😊
2. <b>TEXTURE :</b> Ex. : farineuse	😊	😊	😊
3. <b>CUISSON :</b> Ex. : carottes trop cuites	😊	😊	😊
4. <b>DURÉE :</b> Ex. : facile	😊	😊	😊
5. <b>PORTION :</b> Ex. : trop petite	😊	😐	😊
6. <b>APPÉTISSANT :</b> Ex. : belle apparence	😊	😊	😊
Appréciation globale :	😊	😊	😊
Est-ce que vous recommanderiez ce plat à toutes et à tous vos amis? Oui			
Commentaires :			
<p>-Le pâté chinois contient trop de riz par portion. -Remplacer les pois contenus dans le pâté chinois par un autre légume.</p>			

## GRILLE D'ÉVALUATION DES RECETTES

Choisis le dessin qui reflète ton degré de satisfaction et remplis la grille suivante.



RECETTES			
1. GOUT : Ex. : épicé, salé, fade			
2. TEXTURE : Ex. : farineuse			
3. CUISSON : Ex. : carottes trop cuites			
4. DURÉE : Ex. : facile			
5. PORTION : Ex. : trop petite			
6. APPÉTISSANT : Ex. : belle apparence			
Appréciation globale :			
Est-ce que vous recommanderiez ce plat à toutes et à tous vos amis?			
Commentaires :			

 **EXERCICE 1 : À QUEL GROUPE ALIMENTAIRE J'APPARTIENS?**

MOTS	GROUPE ALIMENTAIRE
1. Radis	
2. Chou-fleur	
3. Tofu	
4. Foie	
5. Noix mélangées	
6. Légumineuses	
7. Riz brun	
8. Agrumes	
9. Oeuf	
10. Boeuf	
11. Yogourt	
12. Crème glacée	
13. Haricots rouges	
14. Gruau	
15. Thon	
16. Jus de fruits	

**NOMBRE TOTAL**

PL : produits laitiers →

VS : viandes et substituts →

LF : légumes et fruits →

PC : produits céréaliers →

Annexe 3.1 (corrigé)

 **EXERCICE 1 : À QUEL GROUPE ALIMENTAIRE J'APPARTIENS?**

MOTS	GROUPE ALIMENTAIRE
1. Radis	LF
2. Chou-fleur	LF
3. Tofu	VS
4. Foie	VS
5. Noix mélangées	VS
6. Légumineuses	VS
7. Riz brun	PC
8. Agrumes	LF
9. Oeuf	VS
10. Boeuf	VS
11. Yogourt	PL
12. Crème glacée	PL
13. Haricots rouges	VS
14. Gruau	PC
15. Thon	VS
16. Jus de fruits	LF

**NOMBRE TOTAL**

PL : produits laitiers → 2

VS : viandes et substituts → 8

LF : légumes et fruits → 4

PC : produits céréaliers → 2

 **EXERCICE 2 : MODÈLES DE PLATS COMPOSÉS**

Découpez le nom des plats suivants et distribuez-en un à chaque personne participante. À tour de rôle, chacune nommera les aliments et le ou les groupes alimentaires auxquels ils appartiennent.



1. Pâté chinois

2. Macaroni au fromage

3. Sandwich au fromage

4. Hambourgeois santé avec fromage

5. Biscuits à la farine d'avoine et aux raisins

6. Omelette western (oignons, piments, tomates)

7. Soupe aux nouilles et au poulet (morceaux)

8. Spaghetti sauce à la viande

9. Céréales de flocons de maïs et lait

10. Fricassée au poulet

## EXERCICE 2 : MODÈLES DE PLATS COMPOSÉS

Découpez le nom des plats suivants et distribuez-en un à chaque personne participante. À tour de rôle, chacune nommera les aliments et le ou les groupes alimentaires auxquels ils appartiennent.

NOM DE L'ALIMENT	GROUPE ALIMENTAIRE
1. Pâté chinois	- Boeuf haché (viandes et substituts) - Maïs en crème et patates pilées (légumes et fruits)
2. Macaroni au fromage	- Macaroni (produits céréaliers) - Sauce tomate (légumes et fruits) - Fromage (produits laitiers)
3. Sandwich au fromage	- Pain de blé (produits céréaliers) - Fromage (produits laitiers)
4. Hambourgeois santé avec fromage	- Boeuf haché (viandes et substituts) - Laitue, tomates (légumes et fruits) - Fromage (produits laitiers)
5. Biscuits à la farine d'avoine et aux raisins	- Farine d'avoine (produits céréaliers) - Raisins (légumes et fruits)
6. Omelette western	- Oeufs (viandes et substituts) - Légumes variés (légumes et fruits)
7. Soupe aux nouilles et au poulet	- Nouilles (produits céréaliers) - Poulet (viandes et substituts)
8. Spaghetti sauce à la viande	- Nouilles spaghetti (produits céréaliers) - Sauce tomate et légumes (légumes et fruits) - Viande hachée (viandes et substituts)
9. Céréales de flocons de maïs et lait	- Céréales de flocons de maïs (pain et céréales) - Lait (produits laitiers)
10. Fricassée au poulet	- Légumes (légumes et fruits) - Poulet (viandes et substituts)