

Vie saine – 5^e année

Attente globale à l'égard d'une alimentation saine

Analyser l'information qui influe sur les bonnes habitudes alimentaires (p. ex. : étiquettes de nourriture, guides alimentaires, brochures sur les soins des dents).

Attentes précises	Activités	Concepts d'apprentissage
Expliquer le but et la fonction des calories et des principaux éléments nutritifs.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revue du <i>Guide alimentaire pour manger sainement</i> 2. Six sortes d'éléments nutritifs (évaluation du rendement) 3. Énergie consommée et dépensée 4. Chasse aux éléments nutritifs 5. Roue de la fortune sur l'alimentation saine 6. Où est l'eau? 7. Expérience sur l'évaluation de la teneur en matières grasses 8. Activité : Trouvez les fibres 	<ul style="list-style-type: none"> • Calories • Éléments nutritifs: glucides (incluant les fibres), protéines, matières grasses, vitamines et minéraux
Déterminer l'information nutritionnelle essentielle des étiquettes (p. ex. : ingrédients, calories, additifs, teneur en matières grasses).	<ol style="list-style-type: none"> 9. Que nous disent les étiquettes alimentaires? 10. Étude des étiquettes (évaluation du rendement) 11. Jeu d'assortiment des étiquettes nutritionnelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Information des étiquettes alimentaires • Importance de lire des étiquettes alimentaires pour choisir des aliments bons pour la santé
Décrire l'influence des médias sur l'image corporelle (p. ex. : taille et silhouette).	<ol style="list-style-type: none"> 12. Votre recette secrète 13. Jetons-y un coup d'œil (évaluation du rendement) 14. La pub et nous 15. Une étude plus poussée des revues 16. Analyse de la pub dans les revues 	<ul style="list-style-type: none"> • Définition de l'image corporelle et de l'estime de soi • Façons dont les médias influent sur les attitudes à l'égard de l'image corporelle • Techniques publicitaires
Expliquer de quelle façon les transformations dans notre corps influent parfois sur nos habitudes alimentaires (p. ex. : augmentation de l'appétit pendant les poussées de croissance).	<ol style="list-style-type: none"> 17. Comprendre la croissance (évaluation du rendement) 18. De quoi ai-je l'air? 	<ul style="list-style-type: none"> • Augmentation des besoins en énergie en raison de l'âge, de la taille, de la croissance, de l'activité, etc.

Attente précise

Expliquer le but et la fonction des calories et des principaux éléments nutritifs.

1. REVUE DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT

À l'aide de l'affiche ou des feuilles détachables du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, expliquez aux élèves que cette ressource sert à planifier un régime équilibré (voir information documentaire). Puisque chaque groupe alimentaire fournit des éléments nutritifs différents, il est important de consommer, chaque jour, une variété d'aliments provenant de tous les groupes alimentaires. Pour de plus amples renseignements, consultez le livret intitulé *Pour mieux se servir du guide alimentaire* et les feuilles détachables du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

2. SIX SORTES D'ÉLÉMENTS NUTRITIFS (évaluation du rendement)

Écrivez « ÉLÉMENT NUTRITIF » au tableau et demandez aux élèves de discuter de ce qu'ils croient que ce terme veut dire. Demandez à un élève de trouver la définition dans un dictionnaire (voir information documentaire et glossaire). Distribuez la feuille d'activité intitulée *Six sortes d'éléments nutritifs*, puis dites aux élèves de faire les exercices qui s'y trouvent. Discutez des six sortes d'éléments nutritifs qui sont importants pour grandir et demeurer en santé, puis parlez de leurs fonctions et de leurs sources alimentaires (voir information documentaire).

3. ÉNERGIE CONSOMMÉE ET DÉPENSÉE

Les aliments fournissent des éléments nutritifs et de l'énergie à notre organisme. Discutez de l'importance de l'énergie fournie par les aliments – l'énergie nous permet de marcher, de courir, de nager et de faire toutes les choses que nous faisons. Expliquez que l'énergie est mesurée en ce que nous appelons des calories (voir information documentaire et glossaire).

Demandez aux élèves de feuilleter des revues et des journaux et d'y découper des images illustrant le concept « énergie consommée et dépensée », à savoir des images démontrant que notre corps a besoin de l'énergie fournie par les aliments pour exécuter les activités et les tâches quotidiennes. Ainsi, les images sur l'énergie consommée pourraient illustrer différents types d'aliments, alors que celles sur les l'énergie dépensée pourraient démontrer des activités comme dormir, jouer, apprendre, etc.

4. CHASSE AUX ÉLÉMENTS NUTRITIFS

Dites aux élèves qu'il s'agit d'une activité à faire à domicile, dans le cadre de laquelle ils cherchent à identifier des aliments qui font partie des quatre groupes alimentaires et qui sont des sources des six sortes de éléments nutritifs (glucides, matières grasses, protéines, vitamines, minéraux et eau). Demandez aux élèves d'utiliser le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et la feuille d'activité intitulée *Six sortes d'éléments nutritifs* comme guide. Encouragez-les à faire preuve d'originalité et à choisir des aliments qui ne figurent pas sur la feuille d'activité distribuée. Demandez-leur de présenter le résultat de leurs recherches à la classe en précisant notamment :

- le nom de l'aliment;
- le nom du groupe alimentaire;

- les sortes de éléments nutritifs contenus dans cet aliment;
- pourquoi l'aliment est important pour leur corps;
- pourquoi l'élève a choisi cet aliment.

5. ROUE DE LA FORTUNE SUR L'ALIMENTATION SAINE

Répartissez les élèves en quatre équipes représentant chacun des quatre groupes alimentaires. Demandez aux membres de l'équipe de trouver des noms d'aliments dans leur groupe alimentaire ainsi que des indices pour aider à les identifier (p. ex. : cet aliment est vert; il contient des vitamines et des minéraux; on peut l'acheter frais ou congelé, mais pas en conserve – réponse le b r o c o l i). Chaque équipe doit élaborer des indices sur les éléments nutritifs et leur groupe alimentaire, puis écrire le nom des aliments et les indices sur des fiches. Si vous avez besoin d'exemples, consultez la feuille d'indices intitulée *Roue de la fortune sur l'alimentation saine*.

Un membre de chaque équipe est choisi pour donner les indices et un autre pour écrire les lettres au tableau. Chaque équipe a son tour pour être en vedette. Un membre de la première équipe lit le premier indice. Les autres équipes déterminent, avec un lancer du dé, qui va deviner une des lettres du mot. Si la lettre suggérée est correcte, elle est écrite au tableau et l'équipe qui devine obtient le point figurant sur le dé en plus d'avoir l'occasion de deviner le mot mystère. Si la lettre suggérée n'est pas bonne, la lettre incorrecte est alors inscrite au haut du tableau et aucun point n'est accordé. L'équipe suivante a alors l'occasion de jouer, même si la lettre devinée était bonne. Lorsque le mot a été deviné, une autre équipe essaie de faire deviner un de ses mots et donne ses indices. Le jeu prend fin lorsque toutes les équipes ont utilisé tous leurs indices.

6. OÙ EST L'EAU?

Tranchez un légume (p. ex. : un concombre ou une tomate) et observez le liquide ou l'eau qui s'en échappe. Déposez le légume cru dans un bocal en verre et fermez-le hermétiquement avec une pellicule de plastique. N'y touchez pas pendant un à deux jours et observez les gouttes d'eau qui se forment à l'intérieur du bocal. Discutez d'où provient l'eau.

Répétez aux élèves que la plupart des gens ne boivent pas suffisamment d'eau. Demandez-leur d'apporter une bouteille d'eau de chez eux, puis de dessiner et de coller des étiquettes illustrant clairement un avantage de la consommation d'eau pour la santé (p. ex. : refaire le plein de liquides, éteindre la soif, etc.).

7. EXPÉRIENCE SUR L'ÉVALUATION DE LA TENEUR EN MATIÈRES GRASSES

Organisez un laboratoire d'évaluation des matières grasses dans votre salle de classe. Encouragez les élèves à participer le plus possible. Demandez aux élèves de consigner les résultats et de lire les directives, par exemple. Vous désirerez peut-être remettre à chaque élève une copie de la feuille de directives intitulée *Expérience sur l'évaluation de la teneur en matières grasses* afin de lui permettre de suivre les étapes pendant que l'élève assigné ou l'enseignant complète l'expérience. (Pour de plus amples renseignements sur les différents types de matières grasses, consultez l'information documentaire.)

8. ACTIVITÉ : TROUVEZ LES FIBRES

Avec vos élèves, discutez de l'importance de consommer des aliments riches en fibres (voir information documentaire). Répartissez les élèves en petits groupes. Copiez et distribuez à chaque groupe la feuille d'activité intitulée *Trouvez les fibres*.

Réponses aux activités – Trouvez les fibres :

Activité A : fraises, pomme de terre au four, samosas, maïs éclaté, gruau, pois, mangue, brocoli, orange, raisins secs, carotte, haricots rouges

Activité B : Demandez à un élève de chaque groupe de partager les résultats des recherches additionnelles sur les fibres avec les autres élèves de la classe. Écrivez chaque résultat au tableau, puis demandez aux autres élèves s'ils sont d'accord pour classer cet aliment comme source de fibres.

Attente précise

Déterminer l'information nutritionnelle essentielle des étiquettes (p. ex. : ingrédients, calories, additifs et teneur en matières grasses).

9. QUE NOUS DISENT LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES?

Le terme « étiquette nutritionnelle » désigne toute l'information donnée sur l'emballage d'un aliment. Présentez l'*exemple d'emballage de nourriture* comme acétate ou feuillet d'information distribué aux élèves. Discutez de l'information fournie habituellement sur un emballage et expliquez la signification des termes comme « meilleur avant », liste d'ingrédients, etc. (voir information documentaire et glossaire). Précisez que l'information nutritionnelle peut se trouver à trois endroits sur l'emballage : la liste d'ingrédients, le tableau d'information nutritionnelle et l'allégation nutritionnelle.

L'utilisation de boîtes de céréales facilite la discussion sur les étiquettes nutritionnelles. Demandez aux élèves d'apporter des boîtes de céréales vides de chez eux. Comparez également les étiquettes d'importants produits alimentaires. Distribuez la *Feuille d'activité sur les étiquettes nutritionnelles* et demandez aux élèves d'y trouver l'information pertinente.

10. ÉTUDE DES ÉTIQUETTES (évaluation du rendement)

Distribuez les feuillets intitulés *Information nutritionnelle* et utilisez-les pour faire remarquer les éléments clés aux élèves (voir glossaire et information documentaire).

Distribuez les emballages de divers aliments et demandez aux élèves d'y trouver l'information nutritionnelle. Discutez de quelle façon cette information peut être utilisée dans le cadre des choix alimentaires. Jumelez les élèves, puis dites-leur d'échanger des emballages similaires et de comparer l'information nutritionnelle qui y est donnée (p. ex. : deux boîtes de craquelins).

Les élèves peuvent apprendre à faire de meilleurs choix pour la santé en apprenant à lire les étiquettes sur les aliments. Distribuez la feuille d'activité intitulée *Jetons un coup d'œil aux étiquettes*. Une fois que les élèves ont fini de répondre aux questions, passez-les en revue et discutez-en.

11. JEU D'ASSORTIMENT DES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

Faites suffisamment de copies de la feuille intitulée *Jeu d'assortiment des étiquettes nutritionnelles* pour remettre une feuille à chaque équipe (quatre à six élèves). Découpez chaque rectangle de façon à séparer le mot de sa définition. Divisez la classe en petites équipes. Les membres de chaque équipe s'assoient autour d'une table ou regroupent des pupitres ensemble. Déposez une série de termes et de définitions au milieu de chaque équipe, puis dites aux élèves d'associer chaque terme à la définition correcte, le plus rapidement possible. La première équipe à terminer l'assortiment lit les jumelages à voix haute. Si elle a fait une erreur, une autre équipe a alors l'occasion de formuler la bonne réponse et d'enchaîner avec ses réponses.

Attente précise

Décrire l'influence des médias sur l'image corporelle (p. ex. : taille et silhouette).

12. VOTRE RECETTE SECRÈTE

Distribuez les feuilles d'activité intitulées *Votre recette secrète*. Expliquez aux élèves qu'ils vont inventer une recette « qui leur permettra de se sentir bien dans leur peau ». Voir l'exemple ci-dessous. Répartissez les élèves en petits groupes et dites-leur d'inventer leur recette secrète, puis de la partager avec le reste de la classe. Prenez un ingrédient et une étape de préparation de chaque groupe, puis élaborer une recette secrète pour toute la classe.

Nom de la recette : Bien dans ma peau

Ingrédients :

- 5 rires à gorge déployée
- 3 tasses de temps passé avec ma famille
- 1 après-midi dans le parc avec mes amis
- 1 bonne action qui fait sourire quelqu'un
- 5 pensées positives sur moi-même (p. ex. : je sais écouter attentivement, j'aime dessiner, j'aime aider les autres)

Méthode :

1. Passer un bel après-midi au parc avec des amis et ajouter 5 rires à gorge déployée.
2. Mélanger 3 tasses de temps passé avec ma famille et 1 bonne action qui fait sourire quelqu'un.
3. Décorer avec 5 pensées positives sur moi-même.
4. Saupoudrer de rires à gorge déployée (au goût).
5. Servir avec le sourire.

13. JETONS-Y UN COUP D'OEIL (évaluation du rendement)

Lisez la définition d'image corporelle (voir glossaire). Demandez aux élèves de faire un remue-ménings pour formuler des définitions d'images corporelles positives et négatives.

Remettez la feuille d'activité *Jetons-y un coup d'oeil* à chaque élève. Dites aux élèves de feuilleter des revues pour repérer des produits ou des annonces rattachés aux questions posées. Discutez des découvertes avec le reste de la classe. Les questions et les points suivants peuvent être abordés :

- Quels produits ou annonces ont rehaussé l'estime de soi des élèves? Lesquels ne l'ont pas fait? Soulignez l'importance des comportements, des sentiments et des paroles qui rehaussent l'estime de soi.
- Quelle est l'image des femmes véhiculée par les annonces publicitaires? Rappelez aux élèves que les femmes que l'on voit dans les revues semblent grandes, minces ou musclées et à la mode, mais qu'il ne s'agit pas d'un but réaliste. Dans la plupart des cas, le poids de ces femmes est nettement insuffisant pour être en santé. Elles ne représentent en outre pas la taille ou la silhouette de la femme moyenne (voir information documentaire).

14. LA PUB ET NOUS

En classe, discutez de l'influence de la publicité dans notre vie (voir information documentaire). De quelle façon les techniques et les stratégies de publicité et de marketing influent-elles sur ce que nous achetons, ce que nous mangeons et sur l'apparence que nous recherchons? Distribuez la feuille d'activité *La pub et nous*. Cette activité peut être effectuée en classe ou à domicile.

15. UNE ÉTUDE PLUS POUSSÉE DES REVUES

Demandez aux élèves d'apporter des revues de chez eux, puis d'en feuilleter une et de répondre aux questions sur la feuille d'activité *Une étude plus poussée des revues*. Ensuite, en petits groupes ou en plénière, discutez des questions qui y sont posées.

16. ANALYSE DE LA PUB DANS LES REVUES

Une fois que les élèves auront effectué l'activité *Une étude plus poussée des revues*, demandez-leur de choisir une annonce qu'ils aiment dans leur revue. Distribuez la feuille d'activité *Analyse de la pub dans les revues* aux élèves et demandez-leur de la remplir dans la classe ou de la terminer en devoir, à domicile.

Attente précise

Expliquer de quelle façon les transformations dans notre corps influent parfois sur nos habitudes alimentaires (p. ex. : augmentation de l'appétit pendant les poussées de croissance).

17. COMPRENDRE LA CROISSANCE (évaluation du rendement)

En classe, organisez une discussion sur la croissance et les transformations normales que subit le corps pendant la préadolescence et l'adolescence (voir information documentaire). Il est essentiel que les adolescents et les préadolescents consomment suffisamment d'aliments différents pour se préparer à la poussée de croissance qu'ils traversent ou traverseront sous peu.

Distribuez des copies du mots croisés intitulé *Comprendre la croissance* et demandez aux élèves de le faire sans aide. Ensuite, passez le mots croisés en revue avec la classe et encouragez les élèves à parler de ce qu'ils ont appris.

18. DE QUOI AI-JE L'AIR?

Distribuez le formulaire intitulé *De quoi ai-je l'air?* et demandez aux élèves de répondre aux questions qui y sont posées. Utilisez ces questions pour stimuler une discussion avec les élèves. Voici quelques exemples de discussions.

1. Les garçons et les filles de ton âge devraient suivre un régime amaigrissant s'ils ont l'impression de devenir trop gros.

FAUX – Les enfants et les adolescents en pleine croissance ne devraient jamais suivre de régime amaigrissant. Il est préférable de manger sainement, de mener une vie active et d'adopter une approche alimentaire non restrictive pendant toute la vie.

2. La plupart des filles et des garçons de ton âge devraient avoir la même silhouette que les mannequins que l'on voit dans les revues.

FAUX – Les vedettes de cinéma, les chanteurs populaires et les personnes qui apparaissent dans les revues semblent tous grands, minces et « à la mode ». Or, il est malsain d'aspirer à cette « apparence », car le poids de ces vedettes ne convient pas à leur taille; leur taille et leur silhouette ne sont pas représentatives de ce qui est normal. De plus, le corps des garçons et des filles commence à croître et à changer lorsqu'ils ont entre 9 et 12 ans. Cette croissance se produit très rapidement. Un jeune de cet âge ne peut s'attendre à avoir la même silhouette qu'une personne beaucoup plus vieille.

3. Partout dans le monde, les gens préfèrent être grands et minces.

FAUX – Au Canada, beaucoup de gens préfèrent les femmes grandes et minces et les hommes grands et musclés. En revanche, dans d'autres pays, on peut privilégier les gens plus courts, plus lourds ou moins musclés. Au Canada, un homme grand et musclé peut être considéré comme beau alors qu'ailleurs il peut être considéré comme gauche et corpulent.

- 4. Il est bon pour la santé que les filles et les garçons de ton âge mangent lorsqu'ils ont faim.**
VRAI – Les besoins d'énergie augmentent lorsque la poussée de croissance débute. L'énergie requise provient des calories que contiennent les aliments consommés. Une consommation insuffisante de calories peut ralentir, même arrêter la croissance.
- 5. Il est normal que des filles et des garçons de ton âge n'aient pas l'apparence de certaines parties de leur corps.**
VRAI – Chaque personne grandit à son propre rythme pendant l'enfance et l'adolescence. C'est comme si chaque corps suivait les directives de son propre logiciel de croissance. Vos parents vous ont transmis génétiquement la majeure partie de votre logiciel de croissance (p. ex. : taille, silhouette, couleur des yeux et des cheveux). De plus, les garçons et les filles commencent à croître à des rythmes différents. On appelle poussée de croissance la période de développement rapide qui transforme les enfants en adultes. Cette poussée de croissance débute vers l'âge de 9 ans chez les filles et de 12 ans chez les garçons. Il est donc normal de se sentir mal à l'aise pendant cette période de transformations corporelles rapides.

Nom : _____

Six sortes d'éléments nutritifs

Les aliments sont composés d'éléments nutritifs dont l'organisme a besoin afin de promouvoir la croissance, l'activité et la santé. Tu trouveras ci-dessous le nom des différents éléments nutritifs. Les dessins illustrent des aliments qui contiennent cet élément nutritif en particulier. Détermine de quel groupe alimentaire chaque aliment fait partie, puis inscris l'abréviation du groupe alimentaire en question sur la ligne sous l'aliment.

GROUPE ALIMENTAIRE	ABRÉVIATION
Produits céréaliers	PC
Légumes et fruits	LF
Produits laitiers	PL
Viandes et substituts	VS

Glucides

Les glucides fournissent l'énergie dont le corps a besoin.



Eau

Le corps contient une forte concentration d'eau qui achemine les autres éléments nutritifs à toutes les parties du corps et favorise l'élimination des déchets provenant de toutes les parties du corps.



Protéines

Les protéines aident le corps à fabriquer et à entretenir toutes ses parties, soit les muscles, les os, les nerfs, la peau et le sang. Les protéines peuvent aussi fournir de l'énergie.



Vitamines

Les vitamines font beaucoup de choses pour aider le corps à grandir et à demeurer en santé.



Lipides ou matières grasses

Les matières grasses fournissent beaucoup d'énergie, plus du double de l'énergie fournie par une quantité équivalente de protéines ou de glucides.



Minéraux

Les minéraux aident l'organisme de nombreuses façons. Ils aident à fabriquer les os et les dents, en plus de permettre aux muscles de fonctionner comme ils sont censés le faire.



Roue de la fortune sur l'alimentation saine

Feuille d'indices - exemples

Utilisez ces exemples d'indices pour commencer le jeu, puis inventez les vôtres.

Produits céréaliers	On trouve cet aliment sous de nombreuses formes telles qu'au seigle noir, pita et naan. Une excellente source de glucides.	Pain
	Cet aliment est une source de glucides. On le mange souvent avec des baguettes. Il fait partie du groupe des produits céréaliers.	Riz
Légumes et fruits	Quand on l'achète, il est déjà en bouchée. Il est vert. Il est rond.	Choux de Bruxelles
	Sa pelure est jaune. Il pousse là où il fait chaud, comme en Floride. Cet aliment est une source de vitamines.	Citron
Produits laitiers	Cet aliment est une source de protéines. On le trouve en diverses couleurs. Il est une source de calcium.	Fromage
	On le déguste dans une variété de saveurs. Il peut faire partie d'un déjeuner santé. Il est une source de calcium.	Yogourt
Viandes et substituts	Sa texture est collante. Il est délicieux étendu sur une tranche de pain. Cet aliment est une source de protéines.	Beurre d'arachide
	Cet aliment est une source de protéines. On peut le frire au wok. Il peut remplacer le fromage dans les recettes.	Tofu



Nom : _____

Expérience sur l'évaluation de la teneur en matières grasses

Matériaux :

- échantillons de nourriture (p. ex. : pomme, orange, pain, gâteau, beignet, pomme de terre, céréales, riz, céleri, beurre, fromage, croustilles de maïs);
- carrés de papier brun (sac à lunch);
- plaque à pâtisserie pour four grille-pain;
- four grille-pain.

Méthode :

1. Frotter l'échantillon ou les échantillons de nourriture sur un carré de papier brun. Laisser le papier sécher.
2. Tenir le carré de papier brun près de la lumière et observer le gras absorbé.
3. Pour évaluer plus d'un aliment à la fois, tapisser le fond de la plaque de papier brun, puis y déposer de petits échantillons d'aliments. Déposer la plaque directement au soleil ou la glisser au four grille-pain. Faire légèrement chauffer. Surveiller de près.
4. Examiner le papier brun afin de déterminer quels aliments ont laissé une tache de gras.
5. Observer.

Discussion :

Discutez de vos observations. Si la lumière traverse le papier brun après que vous l'avez laissé sécher, cela signifie que l'aliment que vous y avez frotté ou qui y avait été déposé et chauffé contient des matières grasses. Déterminez les types d'aliments qui contiennent des matières grasses. Faites une distinction entre le gras de sources animales et celui de sources végétales.

Nom : _____

Trouvez les fibres



Conseils pour évaluer la teneur en fibres :

- Seuls les aliments végétaux contiennent des fibres.
- La pelure qui recouvre les fruits et les légumes est riche en fibres.
- Les pois, les haricots, les lentilles et les légumes verts en feuilles sont riches en fibres.
- Les céréales, le gruau, le riz brun et les grains entiers sont également riches en fibres.

A. Dans votre groupe, décidez quels aliments sont **riches en fibres**. Utilisez les **conseils ci-dessus** pour vous aider.

Encerclez les **aliments riches en fibres**...

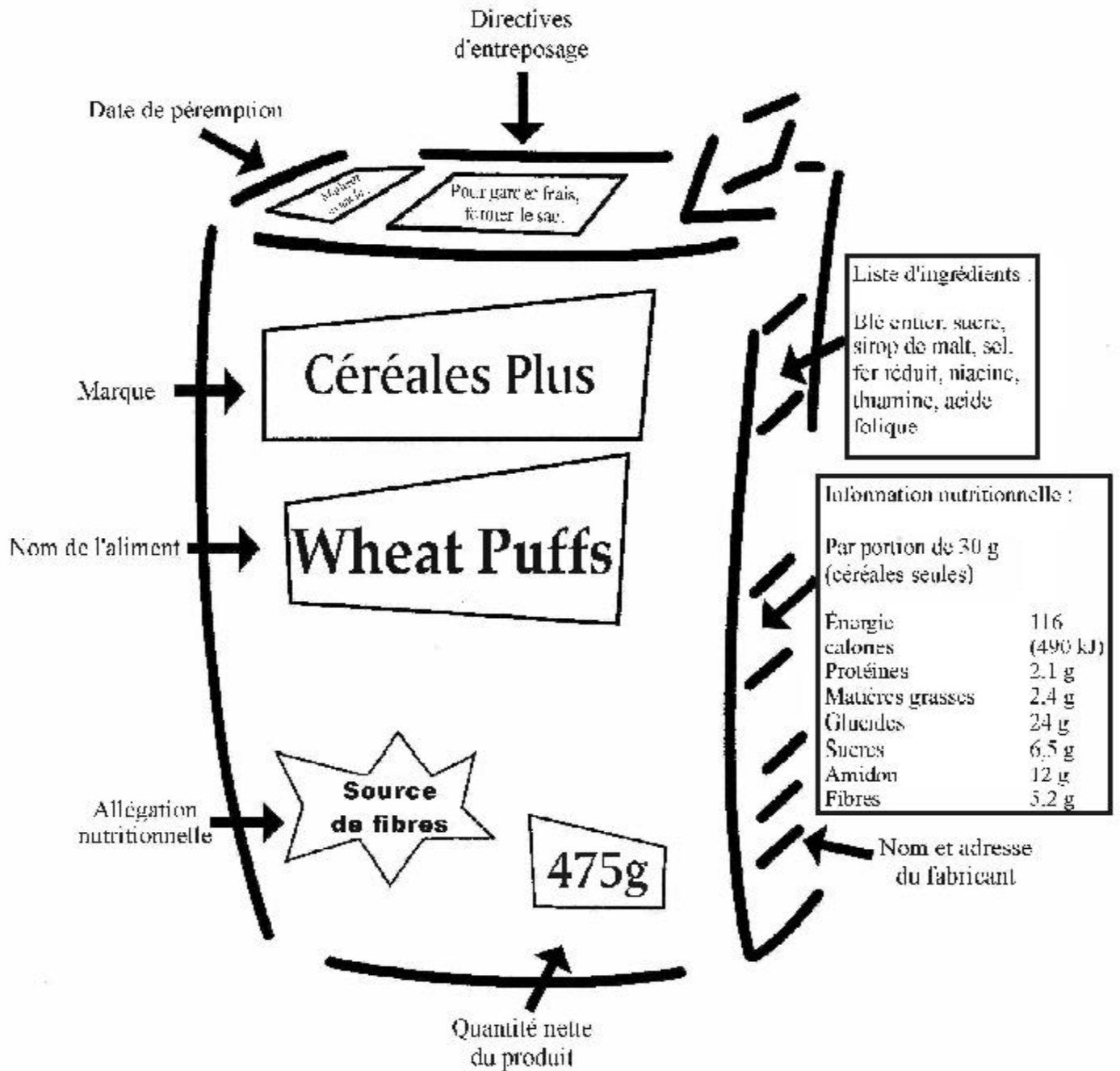
Fraises	Hamburger	Fromage	Pomme de terre au four
Poulet	Samosa	Maïs éclaté	Gruau
Pois	Mangue	Brocoli	Orange
Jus de fruits	Lait	Raisins secs	Dinde
Croustilles	Oeufs	Steak	Yogourt
Beurre d'arachide	Beignet	Carotte	Haricots rouges

B. Demandez à chaque personne du groupe de nommer d'autres **aliments riches en fibres** (autres que ceux déjà nommés).

Écrivez ces **aliments riches en fibres** :

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

Exemple d'emballage de nourriture



Nom : _____

Que nous disent les étiquettes alimentaires?

L'information inscrite sur les étiquettes d'aliments peuvent nous aider à faire de bons choix. Utilise une des étiquettes que tu as ramassées pour répondre aux questions ci-dessous.

Exemple d'étiquette d'aliment

Nom de l'aliment : _____

Marque de commerce : _____

Quantité nette de l'aliment : _____

Directives d'entreposage : _____

Date de péremption : _____

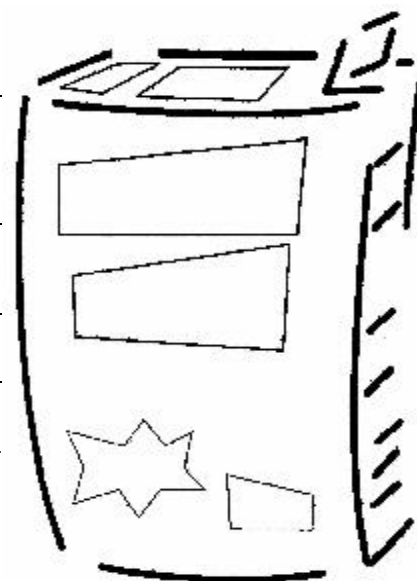
Liste d'ingrédients (énumérez les trois premiers ingrédients) : _____

Nom et adresse du fabricant : _____

Quantité de fibres par portion
(seulement les céréales) : _____

Quantité de sucre par portion
(seulement les céréales) : _____

Allégation nutritionnelle : _____



Information nutritionnelle sur le côté de la boîte de céréales

Ingrédients : Blé entier, son de blé, sucre, sel, malt, chlorhydrate de thiamine, chlorhydrate de pyridoxine, acide folique, fer réduit, BHT.

Information nutritionnelle par portion de 30 g de céréales (175 ml ou $\frac{3}{4}$ de tasse)

Énergie	calories	100
	KJ	420
Protéines	g	3,0
Matières grasses	g	0,6
Glucides		24,0
Sucres	g	4,4
Amidon	g	16,6
Fibres	g	3,9
Sodium	mg	265
Potassium	mg	168

Pourcentage de l'apport quotidien recommandé

Thiamine	%	46
Niacine	%	6
Vitamine B ₆	%	10
Acide folique	%	28

Source : Santé Canada, *Consulter les étiquettes des aliments pour faire des choix-santé*, p. 4, 1993.

Nom : _____

Jetons un coup d'œil aux étiquettes

Apprendre à lire les étiquettes alimentaires t'aidera à choisir des aliments qui sont meilleurs pour ta santé.

Étiquette A:

Information nutritionnelle sur le yogourt, par portion

Portion	175 g
N ^{bre} approx. de portions dans le contenant ...	1
Énergie	193 Cal
.....	810 kJ
Protéines	4.6 g
Matières grasses	7.9 g
Glucides	27 g

Étiquette B:

Information nutritionnelle sur le yogourt, par portion

Portion	175 g
N ^{bre} approx. de portions dans le contenant ..	1
Énergie	158 Cal
.....	660 kJ
Protéines	7.2 g
Matières grasses	1.8 g
Glucides	28 g

Compare les deux étiquettes alimentaires ci-dessus pour répondre aux questions suivantes :

1. Combien de calories vas-tu consommer si tu manges une portion du yogourt A? _____
2. Combien de portions y a-t-il dans chaque contenant de yogourt? _____
3. Quel yogourt contient le moins de matières grasses? _____
4. Quel yogourt contient le plus de calories? _____
5. Quel yogourt choisirais-tu? _____ Pourquoi? _____
6. Le yogourt de l'étiquette B est-il régulier ou faible en matières grasses? _____



Nom :

Jetons un coup d'œil aux étiquettes

Apprendre à lire les étiquettes alimentaires t'aidera à choisir des aliments qui sont meilleurs pour ta santé.

Étiquette A:

Information nutritionnelle sur le yogourt, par portion

Portion	175 g
N ^{bre} approx. de portions dans le contenant ...	1
Énergie	193 Cal
.....	810 kJ
Protéines	4.6 g
Matières grasses	7.9 g
Glucides	27 g

Étiquette B:

Information nutritionnelle sur le yogourt, par portion

Portion	175 g
N ^{bre} approx. de portions dans le contenant ..	1
Énergie	158 Cal
.....	660 kJ
Protéines	7.2 g
Matières grasses	1.8 g
Glucides	28 g

Compare les deux étiquettes alimentaires ci-dessus pour répondre aux questions suivantes :

1. Combien de calories vas-tu consommer si tu manges une portion du yogourt A? **193**
2. Combien de portions y a-t-il dans chaque contenant de yogourt? **1**
3. Quel yogourt contient le moins de matières grasses? **B**
4. Quel yogourt contient le plus de calories? **A**
5. Quel yogourt choisirais-tu? Pourquoi?
6. Le yogourt de l'étiquette B est-il régulier ou faible en matières grasses?
Faible en matières grasses



Jeu d'assortiment des étiquettes nutritionnelles

Étiquette nutritionnelle	Étiquette que l'on trouve sur l'emballage des aliments et qui renseigne sur les ingrédients et les éléments nutritifs qu'un aliment contient, en plus de fournir l'adresse du fabricant.
Portion	La quantité de nourriture que l'étiquette d'information nutritionnelle considère comme une portion.
Énergie	La quantité de calories ou de kilojoules par portion.
Calorie	Une unité de mesure de l'énergie fournie par les aliments que nous mangeons.
Protéine	Fournit l'énergie dont notre corps a besoin. Permet également de développer les tissus organiques comme les muscles, les organes et certaines hormones, puis de les garder en santé. On en retrouve dans les produits laitiers, les œufs, la viande, la volaille, le poisson, les noix, les graines et les légumineuses.
Glucides	Un élément nutritif qui constitue la principale source d'énergie de nos muscles et notre cerveau. On en retrouve essentiellement dans les produits céréaliers, de même que dans les légumes et les fruits.
Matières grasses	Donne de l'énergie. On le retrouve à l'état naturel dans les produits d'origine animale et les huiles végétales.

<p>Vitamines & minéraux</p>	<p>Des éléments nutritifs dont l'organisme a besoin en très petites quantités.</p>
<p>Ingrédients</p>	<p>Les composantes d'un mélange ou d'une recette.</p>
<p>Gramme</p>	<p>Unité de mesure du poids. Un trombone pèse environ un gramme.</p>
<p>Milligramme</p>	<p>Unité de mesure équivalant à 1/1 000 d'un gramme.</p>
<p>Enrichi</p>	<p>Adjectif utilisé lorsque des vitamines et de minéraux (qui peuvent avoir été perdus au cours du processus de traitement d'un aliment) sont ajoutés à des denrées alimentaires.</p>
<p>Fortifié</p>	<p>Adjectif qui désigne l'ajout de certains éléments nutritifs (qui peuvent manquer dans les aliments consommés) de denrées alimentaires.</p>
<p>Additifs</p>	<p>Substances ajoutées aux aliments pour diverses raisons (p. ex. pour éviter la détérioration des aliments, ou encore pour ajouter de la saveur ou de la couleur). Parmi les additifs les plus fréquents, notons le BHT (hydroxytoluène butylé), la carraghénine et la cellulose.</p>

Nom : _____

Votre recette secrète

Invente une recette en utilisant des noms, des verbes ou des adjectifs comme ingrédients qui te permettent de te sentir bien dans ta peau. Écris ensuite une méthode décrivant la façon d'utiliser ces ingrédients pour te sentir bien.

Nom de la recette

Ingrédients

Méthode



Extrait du document *The Best You Can Be, Grade 4-6*, avec la permission du Regional Public Health, David Thompson Health Region.

Nom : _____

Jetons-y un coup d'œil

Feuillette des revues et recherche à découvrir ...



1. Les produits ou les annonces qui font la promotion de bonnes habitudes de vie.
2. Les produits ou les annonces qui illustrent une image corporelle saine.
3. Les produits ou les annonces qui font la promotion d'habitudes de vie malsaines.
4. Quels produits ou annonces t'attirent le plus et pourquoi?

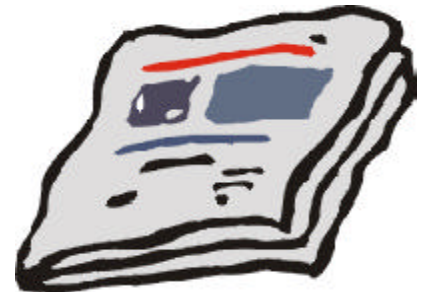
Nom : _____

La pub et nous

image corporelle	répétée	retouchent	mannequins
valeurs	étoiles	musique	visualisation par ordinateur
exagération	insatisfaits		

Complète les phrases suivantes à l'aide des mots ci-dessus :

1. La marque de commerce est souvent _____ pour nous aider à nous en souvenir.
2. Les annonces utilisent parfois des _____ et prétendent que nous pouvons être comme eux si nous utilisons le produit mis en vedette.
3. Tes _____ peuvent influencer sur ta perception d'une marque de commerce.
4. Les annonces peuvent influencer sur ton _____ .
5. L'_____ fait partie des techniques publicitaires auxquelles les compagnies ont recours pour nous convaincre d'acheter leur produit.
6. Des _____ sportives ou d'autres vedettes figurent dans certaines annonces en vue de promouvoir la vente du produit.
7. Certains photographes _____ les photos ou utilisent la _____ pour que les mannequins semblent « parfaits ».
8. Certaines annonces de revues nous font sentir _____ de notre apparence.



Extrait du document *The Best You Can Be, Grade 4-6*, avec la permission du Regional Public Health, David Thompson Health Region.

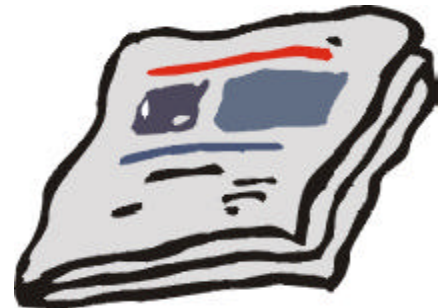
Nom : _____

La pub et nous

image corporelle	répétée	retouchent	mannequins
valeurs	étoiles	musique	visualisation par ordinateur
exagération	insatisfaits		

Complète les phrases suivantes à l'aide des mots ci-dessus :

1. La marque de commerce est souvent **répétée** pour nous aider à nous en souvenir.
2. Les annonces utilisent parfois des **mannequins** et prétendent que nous pouvons être comme eux si nous utilisons le produit mis en vedette.
3. Tes **valeurs** peuvent influencer sur ta perception d'une marque de commerce.
4. Les annonces peuvent influencer sur ton **image corporelle**.
5. L'**exagération** fait partie des techniques publicitaires auxquelles les compagnies ont recours pour nous convaincre d'acheter leur produit.
6. Des **étoiles** sportives ou d'autres vedettes figurent dans certaines annonces en vue de promouvoir la vente du produit.
7. Certains photographes **retouchent** les photos ou utilisent la **visualisation par ordinateur** pour que les mannequins semblent « parfaits ».
8. Certaines annonces de revues nous font sentir **insatisfaits** de notre apparence.



Extrait du document *The Best You Can Be, Grade 4-6*, avec la permission du Regional Public Health, Adapted from *The Best You Can Be, Grades 4 - 6*, Regional Public Health, David Thompson Health Region
David Thompson Health Region.

Nom : _____

Une étude plus poussée des revues

Feuillette une revue afin de recueillir l'information suivante :

1. Le nombre total d'annonces publiées dans la revue : _____
2. Le nombre total de pages de la revue : _____
3. Combien d'annonces mettent une femme en vedette? _____
4. Combien d'annonces ne montrent qu'une partie du corps d'une femme? _____
5. Combien d'annonces sont formulées de façon à faire allusion à l'apparence ou aux sentiments d'une femme en vue de vendre leur produit? _____
6. Combien d'annonces mettent en vedette une femme mince? _____
7. Combien d'annonces mettent en vedette une femme de taille moyenne ou plus grosse que la moyenne? _____
8. Combien d'annonces mettent en vedette un homme musclé ou ayant une silhouette attrayante? _____
9. Combien d'annonces mettent en vedette un homme court ou ayant un excès de poids?

Nom : _____



Analyse de la pub dans les revues

Choisis une annonce que tu aimes dans une revue. Après l'avoir lue, réponds aux questions suivantes :

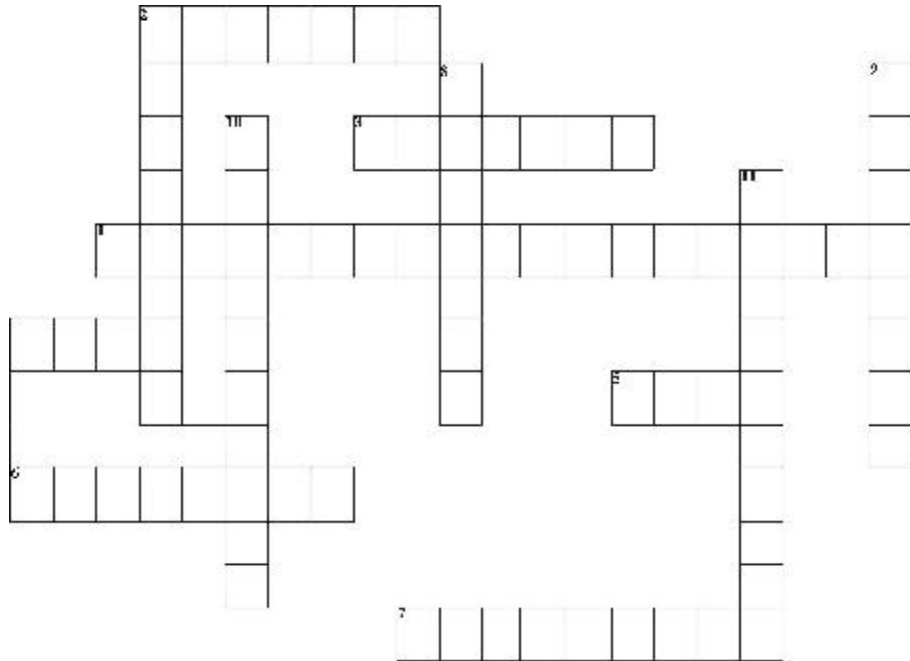
1. Quel produit est annoncé? Peux-tu identifier le produit en vedette avant même d'avoir lu l'annonce?
2. Quels messages retires-tu de l'annonce (du contenu écrit ou de la scène illustrée dans l'annonce)?
3. Quelle technique publicitaire la compagnie de publicité utilise-t-elle pour piquer ton intérêt pour le produit?
4. Quelle image corporelle as-tu de toi après avoir vu cette annonce?
5. À ton avis, est-ce que la promesse d'améliorer l'image corporelle est une bonne technique que les publicitaires peuvent utiliser?

Pourquoi ou pourquoi pas?

Nom : _____

Comprendre la croissance

Utilise les mots en bas de page pour remplir les cases de ce mots croisés.



Horizontal

1. La croissance rapide qui débute entre l'âge de 9 et 12 ans s'appelle _____
2. Les _____ d'une fille élargissent pendant l'adolescence.
3. Les _____ d'un garçon élargissent pendant l'adolescence.
4. La poussée de croissance des garçons commence en moyenne vers l'âge de ____ ans.
5. Ton corps a besoin de _____ d'énergie que lorsque tu étais plus jeune.
6. L'énergie provient essentiellement des _____ contenues dans les aliments consommés.
7. Ton corps est comme un ordinateur qui _____ ta croissance.

Vertical

2. Les _____ sont des substances chimiques produites par l'organisme en vue de contrôler le rythme de croissance de ton corps.
4. La poussée de croissance des filles commence en moyenne vers l'âge de ____ ans.
8. Tu as hérité de ta silhouette de tes _____
9. Si tu ne consommes pas suffisamment de calories, cela peut _____ ta croissance.
10. Pendant leur poussée de croissance, les garçons augmentent davantage leur masse _____ que les filles.
11. Mange suffisamment de nourriture pour _____ ta faim.

Mots

parents dix épaules calories hormones douze hanches
plus programme ralentir musculaire satisfaire poussée de croissance

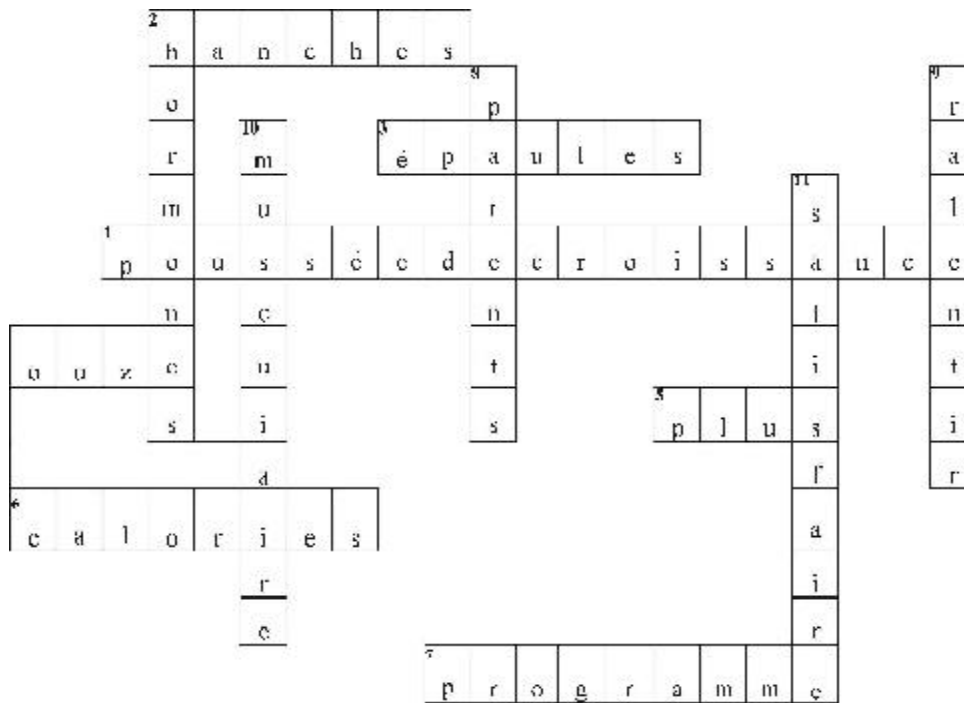
Adaptation de la documentation préparée par le Department of Food Science and Human Nutrition, Ames, Iowa, Iowa State University.

À la découverte d'une alimentation saine! Guide pédagogique pour le personnel enseignant de la 1^{re} à la 8^e année Activités de 5^e année

Name: _____

Comprendre la croissance

Utilise les mots en bas de page pour remplir les cases de ce mots croisés.



Horizontal

1. La croissance rapide qui débute entre l'âge de 9 et 12 ans s'appelle _____
2. Les _____ d'une fille élargissent pendant l'adolescence.
3. Les _____ d'un garçon élargissent pendant l'adolescence.
4. La poussée de croissance des garçons commence en moyenne vers l'âge de ____ ans.
5. Ton corps a besoin de _____ d'énergie que lorsque tu étais plus jeune.
6. L'énergie provient essentiellement des _____ contenues dans les aliments consommés.
7. Ton corps est comme un ordinateur qui _____ ta croissance.

Vertical

2. Les _____ sont des substances chimiques produites par l'organisme en vue de contrôler le rythme de croissance de ton corps.
4. La poussée de croissance des filles commence en moyenne vers l'âge de _____ ans.
8. Tu as hérité de ta silhouette de tes _____
9. Si tu ne consommes pas suffisamment de calories, cela peut _____ ta croissance.
10. Pendant leur poussée de croissance, les garçons augmentent davantage leur masse _____ que les filles.
11. Mange suffisamment de nourriture pour _____ ta faim.

Mots

parents dix épaules calories hormones douze hanches
 plus programme ralentir musculaire satisfaire poussée de croissance

Adaptation de la documentation préparée par le Department of Food Science and Human Nutrition, Ames, Iowa, Iowa State University.

Nom : _____

De quoi ai-je l'air?

- | | | | |
|----|--|-------------|-------------|
| 1. | Les garçons et les filles de ton âge devraient suivre un régime amaigrissant s'ils ont l'impression de devenir trop gros. | VRAI | FAUX |
| 2. | La plupart des filles et des garçons de ton âge devraient avoir la même silhouette que les mannequins que l'on voit dans les revues. | VRAI | FAUX |
| 3. | Partout dans le monde, les gens préfèrent être grands et minces. | VRAI | FAUX |
| 4. | Il est bon pour la santé que les filles et les garçons de ton âge mangent quand ils ont faim. | VRAI | FAUX |
| 5. | Il est normal que des filles et des garçons de ton âge n'aient pas l'apparence de certaines parties de leur corps. | VRAI | FAUX |

