

Attente globale à l'égard d'une alimentation saine

**Adopter des objectifs personnels qui reflètent des habitudes alimentaires saines**

Attentes précises	Activités	Concepts d'apprentissage
<p><b>Analyser les effets de la consommation insuffisante d'aliments (p. ex., découlant de la boulimie ou de régimes amaigrissants pour sportifs) et de la surconsommation d'aliments (p. ex., l'obésité) sur la santé et le bien-être.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Définition de surconsommation et de consommation insuffisante d'aliments – Quels sont les effets?</li> <li>2. Jeux sur l'alimentation saine</li> <li>3. Études de cas</li> <li>4. Évaluation des connaissances</li> <li>5. Les régimes amaigrissants sont-ils efficaces (évaluation)</li> <li>6. Une tournure positive</li> <li>7. Critique de plans alimentaires (évaluation)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effets de la consommation insuffisante d'aliments ou de la surconsommation d'aliments.</li> <li>• Différences entre l'anorexie mentale et la boulimie nerveuse.</li> <li>• Analyse et recommandations.</li> </ul>
<p><b>Identifier des façons de maintenir un poids-santé (p. ex., l'activité physique).</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Remue-méninges sur le poids-santé</li> <li>9. Mot croisé sur le poids-santé</li> <li>10. Prise de conscience de la faim</li> <li>11. Vie active</li> <li>12. Pauses-santé et conseils sur l'alimentation saine</li> </ol> <p><b>Activités qui répondent à plus d'une attente précise :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Les régimes amaigrissants sont-ils efficaces (évaluation)</li> <li>6. Une tournure positive</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Établissement d'objectifs en vue de modifier les comportements.</li> <li>• Identification des habitudes alimentaires saines.</li> <li>• Reconnaissance des défis et des réussites associés à la modification du régime alimentaire.</li> </ul>
<p><b>Adopter des plans alimentaires personnels, basés sur les besoins nutritifs et sur les objectifs personnels, afin d'améliorer les habitudes alimentaires ou de les maintenir.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>13. Plan alimentaire personnel</li> <li>14. Journal de réflexions</li> <li>15. Équilibrez votre repas</li> <li>16. Collation nouveau genre</li> <li>17. Le point sur la nutrition</li> </ol> <p><b>Activité qui répond à plus d'une attente précise :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Critique de plans alimentaires (évaluation)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Établissement d'objectifs en vue de modifier les comportements.</li> <li>• Reconnaissance des défis et des réussites associés à la modification du régime alimentaire.</li> <li>• Préparation de repas équilibrés.</li> </ul>

## Attente précise

**Analyser les effets de la consommation insuffisante d'aliments (p. ex., découlant de la boulimie ou de régimes amaigrissants pour sportifs) et de la surconsommation d'aliments (p. ex., l'obésité) sur la santé et le bien-être.**

---

### **1. DÉFINITION DE LA SURCONSOMMATION D'ALIMENTS ET DE LA CONSOMMATION INSUFFISANTE D'ALIMENTS – QUELS SONT LES EFFETS?**

Demandez aux élèves s'ils savent ce que sont la surconsommation d'aliments et la consommation insuffisante d'aliments. Évitez d'entamer une discussion sur les troubles de l'alimentation (voir la Section 5 de l'Information documentaire).

Divisez la classe en petits groupes et remettez à chaque groupe un crayon marqueur et des feuilles d'un tableau à feuilles mobiles. Demandez aux élèves de définir la « surconsommation d'aliments » et la « consommation insuffisante d'aliments » en groupe. Demandez aux élèves de présenter leurs définitions au reste de la classe (voir le Glossaire).

Demandez à la classe d'indiquer de quelle façon la surconsommation d'aliments et la consommation insuffisante d'aliments touchent nos vies sur les plans émotionnel, social et physique (voir la Section 5 de l'Information documentaire).

Établissez les différences entre la surconsommation d'aliments et la consommation insuffisante d'aliments et une alimentation saine (voir le Glossaire). Discutez des bienfaits d'une alimentation saine.

### **2. JEUX SUR L'ALIMENTATION SAINE**

Répartissez les élèves en groupes de trois ou quatre. Demandez-leur de préparer un mot croisé, un mot mystère ou un mot à déchiffrer (p. ex. « briteiral » pour irritable) en utilisant au moins dix mots ayant rapport aux effets de la surconsommation d'aliments ou de la consommation insuffisante d'aliments.

Une fois terminés, les jeux peuvent être photocopiés et distribués aux autres élèves de la classe.

### **3. ÉTUDE DE CAS**

Répartissez les élèves en groupes de trois ou quatre. Distribuez la feuille d'activité *Étude de cas* à chaque groupe. Demandez aux élèves de travailler sur leur étude de cas et de répondre aux questions en groupe. Demandez à la classe de discuter de leur étude de cas et de leurs réponses (voir les Sections 2 à 5 de l'Information documentaire).

#### 4. ÉVALUATION DES CONNAISSANCES

Distribuez aux élèves la feuille d'activité *Évaluez vos connaissances* pour qu'ils la complètent. Discutez des réponses en classe (voir la feuille de réponses *Évaluez vos connaissances*).

#### 5. LES RÉGIMES AMAIGRISSANTS SONT-ILS EFFICACES? (évaluation – voir la rubrique)

Cette activité répond également à l'attente précise suivante : Identifier des façons de maintenir un poids-santé (p. ex., l'activité physique).

Demandez aux élèves de la classe de donner leur définition du mot « régime ». Expliquez les différents types de régimes (voir la Section 5 de l'Information documentaire). Lors de la discussion, assurez-vous d'insister sur le fait qu'un régime sain n'est pas la même chose que de suivre un régime pour maigrir ou pour prendre du poids (voir la Section 5 de l'Information documentaire). N'incitez pas les jeunes à suivre des régimes amaigrissants; encouragez-les plutôt à modifier leur mode de vie général. Incitez-les à adopter des habitudes alimentaires saines et à faire de l'activité physique, à avoir une image corporelle et une estime de soi positives afin d'atteindre un poids-santé ou de le maintenir. Distribuez la feuille d'activité *Les régimes amaigrissants sont-ils efficaces?* et demandez aux élèves de faire l'exercice.

Rubrique pour l'évaluation du rendement de l'activité *Les régimes amaigrissants sont-ils efficaces?* :

Catégorie	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<p><b>Connaissance/compréhension</b></p> <p>Comprendre les concepts suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consommation insuffisante</li> <li>• Surconsommation</li> <li>• Santé</li> <li>• Poids-santé</li> <li>• Habitudes alimentaires</li> </ul> <p>Comprendre la relation existant entre les concepts susmentionnés.</p>	<p>Démontre une compréhension de quelques-uns des concepts requis, mais avec des omissions ou des erreurs importantes.</p>	<p>Démontre une compréhension de certains des concepts requis, mais avec plusieurs omissions ou erreurs légères.</p>	<p>Démontre une compréhension de la relation qui existe entre les concepts, mais avec quelques erreurs ou omissions.</p>	<p>Démontre une compréhension approfondie de la relation qui existe entre les concepts et cela, en évitant pratiquement toute erreur ou omission.</p>
<p><b>Penser/s'informer</b></p> <p>Analyser et interpréter les renseignements et en tirer des conclusions.</p>	<p>Analyse l'information et répond correctement à six questions ou moins.</p>	<p>Analyse l'information et répond correctement à sept questions.</p>	<p>Analyse l'information et répond correctement à huit questions.</p>	<p>Analyse l'information et répond correctement à au moins neuf questions.</p>

<p><b>Communiquer</b></p> <p>Communiquer par écrit ou oralement les connaissances requises.</p>	<p>Communique de façon médiocre les connaissances requises (compréhension des concepts) au moyen d'une présentation écrite ou orale comportant plusieurs erreurs ou omissions.</p> <p>Utilise rarement les mots justes.</p>	<p>Communique de façon plus ou moins claire les connaissances requises (compréhension des concepts) au moyen d'une présentation écrite ou orale comportant certaines erreurs ou omissions.</p> <p>Utilise parfois les mots justes.</p>	<p>Communique de façon claire et précise les connaissances requises (compréhension des concepts) au moyen d'une présentation écrite ou orale comportant peu d'erreurs ou d'omissions.</p> <p>Utilise d'habitude les mots justes.</p>	<p>Communique de façon claire et précise les connaissances requises (compréhension concepts) au moyen d'une présentation écrite ou orale comportant peu ou pas d'erreurs ou d'omissions.</p> <p>Utilise les mots justes.</p>
---	---	--	--	--

## 6. UNE TOURNURE POSITIVE

(Cette activité répond également à l'attente précise suivante : Identifier des façons de maintenir un poids-santé (p. ex., l'activité physique).)

Avec la classe, faites un remue-méninges afin d'établir une liste de répercussions négatives qu'ont les régimes amaigrissants sur la santé d'une personne. Voici certaines suggestions (voir la Section 5 de l'Information documentaire) :

- Les régimes amaigrissants ne fonctionnent pas.
- Les régimes amaigrissants ne vous mettent pas en pleine forme.
- Les régimes amaigrissants peuvent vous faire grossir.
- Les régimes amaigrissants ralentissent votre métabolisme.
- Les régimes amaigrissants vous rendent léthargique.
- Les régimes amaigrissants peuvent vous rendre grincheux.
- Les régimes amaigrissants appuient de mauvais choix alimentaires.
- Les régimes amaigrissants ne font pas de vous une personne plus populaire ou plus heureuse.
- Les régimes amaigrissants vous empêchent de profiter pleinement de la vie.
- Les régimes amaigrissants contribuent à réduire votre estime personnelle.
- Les régimes amaigrissants peuvent nuire à votre croissance.

En petits groupes, demandez aux élèves d'écrire des énoncés positifs à partir de leur liste de répercussions négatives. Par exemple, modifiez l'énoncé « Les régimes amaigrissants peuvent vous rendre léthargique. » pour la réécrire ainsi : « L'alimentation saine peut vous rendre plein d'énergie. ».

Créez des affiches en utilisant les énoncés positifs et affichez-les dans la classe ou dans toute l'école afin de renforcer les bienfaits d'un mode de vie sain.

## 7. CRITIQUE DE PLANS ALIMENTAIRES (évaluation – voir la rubrique)

(Cette activité répond également à l'attente précise suivante : Adopter des plans alimentaires personnels basés sur les besoins en éléments nutritifs et sur les objectifs personnels afin d'améliorer les habitudes alimentaires ou de les maintenir.)

Demandez aux élèves de rechercher individuellement les détails d'un plan alimentaire (p. ex., un régime à la mode, un régime pour la musculation, un régime amaigrissant, un régime thérapeutique/clinique, un plan alimentaire sain). Suggérez des sources de renseignements, comme les services de santé locaux, les diététistes, les centres de conditionnement physique, les cliniques ou les programmes de perte de poids (p. ex. : Weight Watchers, Jenny Craig), des livres sur les régimes amaigrissants, les régimes à la mode ou adoptés par les célébrités, les revues ou Internet.

Les élèves préparent un exposé écrit ou oral afin de présenter leurs constatations (voir les Sections 1 et 5 de l'Information documentaire). Le rapport devait comprendre :

- les grandes lignes du plan alimentaire;
- la feuille d'activité *Critique de plans alimentaires* remplie;
- une évaluation qui explique l'aspect santé du plan alimentaire (en comparaison aux *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes*; voir la feuille d'activité *Critique de plans alimentaires*);
- une évaluation qui explique l'efficacité du plan alimentaire (basée sur des répercussions potentielles à long terme);
- une note générale du plan alimentaire (sur une échelle de un à dix, le chiffre dix étant « hautement recommandé » et un étant « pas du tout recommandé »);
- les motifs de la note.

Rubrique pour l'évaluation du rendement de l'activité *Critique de plans alimentaires* :

<b>Catégorie</b>	<b>Niveau 1</b>	<b>Niveau 2</b>	<b>Niveau 3</b>	<b>Niveau 4</b>
<p><b>Connaissance/ Compréhension</b></p> <p>Comprendre les concepts suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consommation insuffisante</li> <li>• Surconsommation</li> <li>• Santé</li> <li>• Besoins nutritifs</li> <li>• Habitudes alimentaires</li> </ul> <p>Comprendre la relation existant entre les concepts susmentionnés.</p>	<p>Démontre une compréhension de quelques-uns des concepts requis, mais avec des omissions ou des erreurs importantes.</p>	<p>Démontre une compréhension de certains des concepts requis, mais avec plusieurs omissions ou erreurs légères.</p>	<p>Démontre une compréhension de la relation qui existe entre les concepts, mais avec quelques erreurs ou omissions.</p>	<p>Démontre une compréhension approfondie de la relation qui existe entre les concepts et cela, en évitant pratiquement toute erreur ou omission.</p>
<p><b>Penser/s'informer</b></p> <p>Analyser et interpréter les renseignements et en tirer des conclusions.</p>	<p>Analyse l'information et en tire des conclusions par rapport au plan alimentaire à un niveau limité d'efficacité.</p>	<p>Analyse l'information et en tire des conclusions par rapport au plan alimentaire à un niveau modéré d'efficacité.</p>	<p>Analyse l'information et en tire des conclusions par rapport au plan alimentaire à un niveau important d'efficacité.</p>	<p>Analyse l'information et en tire des conclusions par rapport au plan alimentaire à un haut niveau d'efficacité.</p>
<p><b>Communiquer</b></p> <p>Communiquer par écrit ou oralement les connaissances requises.</p>	<p>Communique de façon médiocre les connaissances requises (compréhension des concepts) au moyen d'une présentation écrite ou orale comportant plusieurs erreurs ou omissions.</p> <p>Utilise rarement les mots justes.</p>	<p>Communique de façon plus ou moins claire les connaissances requises (compréhension des concepts) au moyen d'une présentation écrite ou orale comportant certaines erreurs ou omissions.</p> <p>Utilise parfois les mots justes.</p>	<p>Communique de façon claire et précise les connaissances requises (compréhension des concepts) au moyen d'une présentation écrite ou orale comportant peu d'erreurs ou d'omissions.</p> <p>Utilise d'habitude les mots justes.</p>	<p>Communique de façon claire et précise les connaissances requises (compréhension des concepts) au moyen d'une présentation écrite ou orale comportant peu ou pas d'erreurs ou d'omissions.</p> <p>Utilise les mots justes.</p>

# Attente précise

## Identifier des façons de maintenir un poids-santé (p. ex., l'activité physique).

---

### 8. REMUE-MÉNINGES SUR LE POIDS-SANTÉ

Expliquez aux élèves qu'il existe un écart de poids acceptables. Aucun nombre défini, aucun tableau ni aucun graphique ne peuvent déterminer le poids-santé d'une personne. Soulignez que les objectifs sont d'acquérir des habitudes saines, et non d'atteindre un chiffre sur le pèse-personne (voir la Section 1 de l'Information documentaire).

Avec la classe, faites une séance de remue-méninges afin de trouver des façons de maintenir un poids-santé. Encouragez des exemples particuliers y compris les exemples suivants :

- des habitudes alimentaires saines (p. ex., augmenter le nombre de portions de légumes et de fruits consommées chaque jour);
- l'activité physique/la vie active (p. ex., jouer au hockey, faire de la danse aérobique, danser, marcher jusqu'à l'épicerie, monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur);
- être bien dans sa peau (p. ex., l'image corporelle et l'estime de soi positives).

Nota :

- Il n'existe aucune méthode afin de « mesurer » et d'évaluer le poids des enfants dans le but de déterminer s'il est sain. Les enfants grandissent à un rythme différent tout au long de la puberté.
- Les personnes qui ont terminé leur croissance linéaire (c.-à-d. les personnes âgées de 20 à 65 ans) disposent d'un moyen pour calculer l'écart de poids acceptables, à savoir l'indice de masse corporelle (IMC). L'indice de masse corporelle n'est pas un outil adéquat pour évaluer un écart de poids acceptables pour les enfants et les adolescents en pleine croissance.

### 9. MOT CROISÉ SUR LE POIDS-SANTÉ

Distribuez la feuille d'activité *Mot croisé sur le poids-santé*. Quand les élèves auront terminé le mot croisé, discutez des réponses (voir la feuille de réponses *Mot croisé sur le poids-santé*).

### 10. PRISE DE CONSCIENCE DE LA FAIM

Expliquez aux élèves que dans le cadre d'une alimentation non axée sur un régime amaigrissant, la personne mange lorsqu'elle a faim et arrête lorsqu'elle est rassasiée. Expliquez que les étapes de la faim peuvent être transcrites sur un continuum :

rassasié → pense à la nourriture → faim → très faim → affamé

Faites plusieurs copies de la feuille d'activité *Catégories et indicateurs de l'échelle de la faim*. Coupez

les carrés le long des lignes pointillées et placez-les dans des enveloppes.

Répartissez les élèves en groupes de trois ou quatre. Remettez une enveloppe à chaque groupe. Demandez aux élèves de classer les indicateurs dans les catégories appropriées (c.-à-d. rassasié, pense à la nourriture, faim, très faim, affamé). Tout en vous référant à la feuille de réponses de l'*Échelle de la faim*, animez une discussion en classe sur les questions suivantes :

- Quand savez-vous que vous avez faim?
- Que faites-vous lorsque vous avez faim?
- Que se passe-t-il si vous ignorez votre sentiment de faim?
- Vous arrive-t-il de manger lorsque vous n'avez pas faim? Pourquoi?
- Les aliments que vous mangez lorsque vous commencez à ressentir la faim sont-ils différents des aliments que vous mangez lorsque vous vous sentez extrêmement affamé?

Source : *Bien dans TA peau*, The Body Image Coalition of Peel, 1997

## 11. VIE ACTIVE

Demandez aux élèves de concevoir une annonce qui illustre de quelle façon l'activité physique favorise le maintien d'un poids-santé. Les annonces :

- doivent se concentrer sur des messages qui ne portent pas sur des régimes (p. ex., « L'activité physique est bonne pour la santé des os. »; « L'activité physique vous aide à bien dormir. »; « L'activité physique rehausse l'énergie. »);
- ne doivent pas porter sur la perte de poids ou sur la musculation excessive;
- doivent comprendre un slogan;
- doivent comprendre des couleurs et des graphiques attrayants (si c'est une annonce imprimée).

Affichez les messages dans la classe et dans l'école ou annoncez-les par l'entremise du système public d'intercommunication.

## 12. PAUSES-SANTÉ ET CONSEILS SUR L'ALIMENTATION SAINE

En petits groupes, demandez aux élèves de concevoir cinq pauses-santé simples d'une minute. Chaque pause-santé devrait porter sur un des aspects suivants de la condition physique :

- les activités d'endurance (p. ex. la marche, la danse, les sauts);
- les activités d'assouplissement (p. ex. l'élongation, la flexion, l'étirement);
- les activités de force musculaire (p. ex. les pompes, l'ascension d'escaliers, le transport de livres).

Demandez à chaque groupe de rédiger cinq conseils simples sur l'alimentation saine d'une à deux phrases chacun (p. ex., « Donnez un aspect plus positif à votre repas du midi, mettez deux oranges dans votre boîte à lunch et donnez-en une à un ami. »).

La classe peut introduire le concept de pause-santé quotidienne d'une minute et des conseils sur l'alimentation saine pour toute l'école. La pause-santé ou le conseil peuvent être lus par l'entremise du

système public d'intercommunication chaque jour. Immédiatement après l'annonce, un élève peut diriger sa classe durant la pause-santé d'une minute. Les routines de pauses-santé et de conseils sur l'alimentation saine peuvent être repris pendant toute l'année scolaire.

**Pour d'autres activités répondant à cette attente précise, veuillez consulter le tableau de la première page : *Attente globale à l'égard d'une alimentation saine.***

## Attente précise

**Adopter des plans alimentaires personnels, basés sur les besoins nutritifs et les objectifs personnels, afin d'améliorer les habitudes alimentaires ou de les maintenir.**

---

### 13. PLAN ALIMENTAIRE PERSONNEL

Passez en revue le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (les groupes alimentaires, la grosseur des portions et le nombre de portions recommandé, voir la Section 1 de l'Information documentaire). Demandez aux élèves d'utiliser les étapes soulignées ci-dessous afin de préparer un plan alimentaire personnel.

- a) Individuellement, les élèves identifient un but personnel en vue d'améliorer leurs habitudes alimentaires et de les maintenir et en prennent note.
- b) Deux par deux, les élèves s'aident à élaborer un plan alimentaire personnel pour le lendemain en utilisant la feuille d'activité *Plan alimentaire personnel*. Ce plan devrait comprendre leurs objectifs personnels et correspondre aux recommandations énoncées dans le Guide alimentaire canadien. Demandez aux élèves d'utiliser la feuille d'activité *Liste de vérification du Guide alimentaire canadien pour manger sainement* pour faire la comparaison.
- c) Les élèves inscrivent les défis rencontrés et les solutions trouvées pour atteindre leur objectif.

Par exemple :

Objectif personnel – Boire plus de lait dans le cadre de mon régime.

Plan alimentaire personnel – Ajouter du lait sur les céréales au déjeuner et boire un verre de lait au souper.

Défi – Ma famille boit de l'eau ou des boissons gazeuses au souper.

Solution – Placer un pot de lait sur la table.

- d) Les élèves essaient de respecter leur objectif pendant un mois.
- e) Les élèves tiennent un journal dans lequel ils écrivent les défis qu'ils ont rencontrés et la solution correspondante, ainsi que les autres éléments qui les ont aidés à atteindre leur objectif.

Faites un suivi en discutant des défis que les élèves ont rencontrés et des solutions mises en œuvre lorsqu'ils ont tenté d'atteindre leur objectif. Demandez aux élèves de discuter de quelle façon ils ont surmonté les défis (p. ex., de quelle façon ils ont persuadé leur famille de changer ou comment ils ont composé avec la situation lorsque les amis leur suggéraient de prendre une boisson gazeuse au lieu d'un verre de lait.)

### 14. JOURNAL DE RÉFLEXIONS

Demandez aux élèves de consacrer dix minutes par jour à inscrire des réflexions au sujet d'un mode de vie sain, de l'alimentation saine et de la vie active. Demandez-leur de réfléchir aux choses qu'ils

désirent poursuivre, aux choses qu'ils désirent modifier, à ce qu'ils ont fait hier pour manger sainement et mener une vie active, ce qu'ils feront aujourd'hui et ce qu'ils peuvent faire demain. Demandez aux élèves de fixer des objectifs personnels et d'inscrire les difficultés et les succès qu'ils ont rencontrés.

Cette activité de tenue de journal peut être faite sur une période de plusieurs semaines. Veuillez respecter le caractère privé de ce qui est inscrit dans le journal. Offrez de rencontrer les élèves individuellement afin de discuter des questions personnelles soulevées par la rédaction du journal.

## 15. ÉQUILIBREZ VOTRE REPAS

Demandez aux élèves d'apporter leur recette préférée. Placez les élèves deux par deux et demandez-leur de remplir la feuille d'activité *Équilibrez votre repas* en se concentrant sur les points suivants :

- Quels groupes alimentaires sont déjà retrouvés dans les recettes?
- Quels groupes alimentaires devraient être ajoutés pour faire un repas équilibré?
- Comment pourrait-on adapter la recette pour qu'elle soit davantage bonne pour la santé (p. ex., utiliser la moitié de la quantité d'huile, du lait au lieu de l'eau, du pain de blé entier au lieu du pain blanc)?

Demandez aux élèves d'essayer la recette adaptée auprès de leur famille et de discuter des résultats avec la classe. Avait-elle le même bon goût? Dans la négative, pourquoi pas, et qu'est-ce qui pourrait être fait différemment?

## 16. COLLATION NOUVEAU GENRE

Avec la classe, faites un remue-méninges pour demander aux élèves de préparer une liste de leurs collations préférées qu'ils peuvent acheter à l'épicerie, au magasin du coin, aux établissements de restauration minute, à la cafétéria ou dans les restaurants. Discutez des concepts d'aliments « quotidiens » et d'aliments « occasionnels ». Classez les collations en catégories collations « quotidiennes » et collations « occasionnelles » (voir l'Information documentaire de la 1<sup>re</sup> à la 3<sup>e</sup> année). Discutez des facteurs influençant le choix de collation (p. ex., les pairs, le goût, les annonces, le coût et l'aspect pratique).

Demandez aux élèves de choisir une collation parmi les aliments de la catégorie des collations « quotidiennes » la prochaine fois qu'ils achèteront une collation

Lors du cours de suivi, demandez aux élèves d'identifier où ils ont trouvé leur collation et s'ils ont trouvé facile ou difficile de le faire, et s'ils ont l'intention de continuer de les acheter. S'ils ont eu de la difficulté à trouver la collation, que pourrait-on faire pour en faciliter l'achat (p. ex., avoir un distributeur contenant du lait ou du yogourt)? Que pourraient-ils faire pour améliorer la disponibilité des collations « quotidiennes » dans leur école et dans leur communauté? Par exemple, les élèves pourraient écrire des lettres à la direction de l'école pour demander que l'on place des aliments sains dans les distributeurs de l'école.

## 17. LE POINT SUR LA NUTRITION

- Demandez à chaque élève d'interroger une personne au sujet de ses habitudes alimentaires. Encouragez les élèves à interroger des personnes qui ont des habitudes alimentaires différentes (p. ex., végétarien, casher) ou des groupes ethnoculturels différents (p. ex., Asiatiques du Sud, Italiens). Voici des exemples de questions à poser :
- Combien de repas avez-vous pris hier?
- Combien de collations avez-vous eues hier?
- Combien de portions de produits céréaliers avez-vous consommées hier?
- Quels types de produits céréaliers avez-vous consommés hier?
- Avez-vous consommé une portion d'aliments de blé entier ou d'autres céréales entières?
- Combien de portions de légumes et de fruits avez-vous consommées hier?
- Combien de portions de légumes vert foncé ou orange ou de fruits avez-vous mangées hier?
- Quels types de légumes ou de fruits avez-vous mangés hier?
- Combien de portions de produits laitiers avez-vous consommées hier?
- Combien de vos portions de produits laitiers étaient faibles en gras?
- Combien de portions de viande et substituts avez-vous mangées hier?
- Avez-vous mangé des haricots, du tofu, des lentilles ou un autre substitut à la viande?
- Quelles méthodes de cuisson avez-vous utilisées?
- Avez-vous eu faim durant la journée?
- Si oui, qu'avez-vous mangé lorsque vous aviez très faim?
- Diriez-vous qu'hier était une journée typique?

Demandez aux élèves de rédiger un rapport résumant les habitudes alimentaires d'une personne au cours d'une journée. Demandez aux élèves de faire des recommandations afin d'améliorer les habitudes alimentaires de la personne. Rappelez aux élèves qu'une journée ne permet pas de déterminer si une personne a des habitudes alimentaires saines ou non.

Demandez aux élèves d'essayer un nouvel aliment ou une nouvelle méthode de cuisson qu'ils ont appris de la personne interrogée, si cela est possible.

**Pour d'autres activités répondant à cette attente précise, veuillez consulter le tableau de la première page : *Attente globale à l'égard d'une alimentation saine.***

## Étude de cas n° 1

Lorsqu'elle était jeune, Fatima ne s'inquiétait pas de son poids. Lorsqu'elle a eu 11 ans, certaines de ses amies ont commencé à parler de régimes amaigrissants, mais Fatima était à l'aise avec son corps. Lorsque Fatima a eu 12 ans, son corps a commencé à changer. Elle a également commencé à fréquenter une école où la plupart des filles portaient du maquillage et des vêtements de couturier. Une de ses amies a remarqué que Fatima avait pris du poids. Fatima a commencé à se préoccuper du gain de poids et elle a alors décidé de suivre un régime et de ne pas permettre que son poids dépasse 43 kg (95 livres). À la longue, Fatima a commencé à avoir de la difficulté à dormir la nuit. Elle se sentait également fatiguée et avait toujours froid. Elle a remarqué que ses cheveux commençaient à s'amincir et, un jour, elle s'est même évanouie en classe. En raison de ces changements physiques, Fatima a commencé à éviter de sortir avec ses amies. À l'âge de 13 ans, sa grand-mère préférée est décédée. Fatima a commencé à se laisser mourir de faim et a perdu beaucoup de poids, elle s'efforçait d'être la plus mince possible et se détestait même si elle prenait un demi-kilo.

### Questions de discussion :

1. Pourquoi Fatima a-t-elle commencé à suivre un régime amaigrissant?
2. Quels ont été les effets de son régime amaigrissant et de sa consommation insuffisante d'aliments?
3. Pourquoi croyez-vous que Fatima a commencé à se laisser mourir de faim à l'âge de 13 ans?
4. De quelle façon la vie sociale de Fatima a-t-elle été touchée par son régime amaigrissant?
5. Quelles stratégies saines Fatima pourrait-elle utiliser pour se sentir mieux dans sa peau?

## Étude de cas n° 2

Jean a 12 ans et aime faire du sport. Parfois, les autres garçons de sa classe d'éducation physique se moquent de lui parce qu'il n'a pas autant de muscles ou n'a pas une allure aussi athlétique qu'eux. Au fil du temps, Jean en est venu à détester toute forme d'activité physique et à préférer rester à la maison pour jouer à l'ordinateur et pour regarder la télévision. Jean se sent seul et s'ennuie, alors pour se changer les idées, il s'est mis à manger plus qu'avant. Il pense que c'est correct de manger plus, parce qu'il pourra ainsi développer plus de muscles. Sa famille a remarqué qu'il avait pris du poids, qu'il ne faisait plus de sports et qu'il ne jouait plus avec ses amis. Non seulement Jean commence-t-il à se sentir fatigué tout le temps et à se plaindre d'indigestions constantes, il se sent triste et déprimé et a une attitude négative envers son corps.

### Questions de discussion :

1. Pourquoi Jean a-t-il commencé à manger davantage?
2. Quels ont été les effets de sa surconsommation d'aliments?
3. Pourquoi les camarades de classe de Jean le ridiculisent-ils?
4. Quelles répercussions les moqueries des camarades de classe ont-elles eu sur Jean?
5. Que recommanderiez-vous que Jean fasse pour avoir confiance en ses capacités d'athlète?

Nom : \_\_\_\_\_

# Évaluez vos connaissances



Répondez par **VRAI** ou **FAUX** aux énoncés suivants :

	<b>Vrai</b>	<b>Faux</b>
1. Le poids est principalement déterminé par l'hérédité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La plupart des personnes qui utilisent des stéroïdes le font afin d'améliorer leur Performance athlétique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. L'alimentation saine, c'est manger uniquement des aliments faibles en gras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. On peut améliorer son estime de soi par des réflexions d'autopersuasion Positives, en ayant confiance en soi et en établissant des liens avec les gens avec lesquels on est à l'aise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Les régimes amaigrissants sont sains.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Seules les adolescentes sont atteintes d'anorexie mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Certains des messages véhiculés par les médias nous disent que nous ne sommes jamais trop minces.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Certains des symptômes de l'anorexie mentale sont une perte importante de poids, l'obsession pour les aliments, l'impression de froid et la fatigue.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Les épisodes d'alimentation excessive sont une forme d'habitudes alimentaires anormales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Certains signes de la boulimie nerveuse sont les épisodes d'alimentation excessive suivis d'une purge, de vomissements ou de l'utilisation de laxatifs ainsi que la fluctuation de poids.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Les régimes amaigrissants pour sportifs qui mettent l'accent sur des aliments à teneur élevée en protéines aideront à atteindre les buts athlétiques.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Un exemple d'habitudes alimentaires anormales est l'obsession constante pour les aliments.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Plus vous mangez de protéines, plus vos muscles seront gros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Les purges n'entraînent aucun déséquilibre sur le plan des éléments nutritifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nom : \_\_\_\_\_

# Évaluez vos connaissances



Répondez par **VRAI** ou **FAUX** aux énoncés suivants :

**1. Le poids est principalement déterminé par l'hérédité.**

**Vrai.** Les silhouettes et les tailles différentes sont parmi les caractéristiques qui font que chaque personne est unique. Parce que la silhouette et la taille sont déterminées par les gènes, bon nombre d'enfants corpulents ne seront jamais « minces ». Toutefois, ils peuvent être en santé et actifs et être bien dans leur peau. Être à l'aise avec son corps est important au développement d'une bonne estime de soi.

**2. La plupart des personnes qui utilisent des stéroïdes le font afin d'améliorer leur performance athlétique.**

**Faux.** De nos jours, les hommes utilisent les stéroïdes parce qu'ils sont plus préoccupés par leur image corporelle que par leurs performances athlétiques. L'utilisation de stéroïdes n'est pas saine pour l'un ou l'autre de ces objectifs. Elle peut nuire à la santé et être responsable de la perte de cheveux, de l'apparition d'acné, de l'augmentation de l'irritabilité et de l'agressivité et d'une apparence bouffie (voir la Section 3 de l'Information documentaire).

**3. L'alimentation saine, c'est manger uniquement des aliments faibles en gras.**

**Faux.** L'alimentation saine comprend le choix d'une variété d'aliments selon le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, y compris des aliments qui ont une teneur faible ou élevée en gras. La consommation d'aliments tels que les légumes, les fruits, les grains entiers, le lait, le fromage, la viande et les haricots fait partie d'habitudes alimentaires saines. Manger sainement, c'est également manger lorsque vous avez faim et arrêter lorsque vous êtes rassasié.

**4. On peut améliorer son estime de soi par des réflexions d'autopersuasion positives, en ayant confiance en soi et en établissant des liens avec les gens avec lesquels on est à l'aise.**

**Vrai.** L'estime de soi est la confiance et la satisfaction qu'une personne a envers elle-même. Si vous avez confiance en vous-même, vous avez une attitude plus positive envers votre corps. Il est important de penser à ce que vous aimez en vous, sans tenir compte de l'apparence physique (p. ex., être un bon joueur de basket-ball, être un bon ami). Il est important de ne pas se concentrer sur les parties individuelles du corps, mais bien du corps dans son ensemble.

**5. Les régimes amaigrissants sont sains.**

**Faux.** Les régimes amaigrissants ne sont pas sains, en particulier pour les adolescents et les adolescentes qui sont encore en pleine croissance. Lorsque vous suivez un régime amaigrissant, vous ne pouvez pas obtenir les éléments nutritifs adéquats et la quantité d'aliments dont votre corps a besoin pour fonctionner normalement. Lorsque vous suivez un régime amaigrissant, vous êtes préoccupé par les aliments, le poids et la silhouette. Pour atteindre et maintenir un poids-santé, adoptez des habitudes alimentaires saines, faites de l'activité physique et faites la promotion d'une image corporelle positive.

**6. Seules les adolescentes sont atteintes d'anorexie mentale.**

**Faux.** Les gars autant que les filles peuvent être atteints d'anorexie mentale, même si ce trouble de l'alimentation a tendance à toucher davantage les filles au cours de leur adolescence. On estime que 5 p. 100 des personnes atteintes d'un trouble de l'alimentation sont de sexe masculin.

**7. Certains des messages véhiculés par les médias nous disent que nous ne sommes jamais trop minces.**

**Vrai.** Les médias peuvent exercer une forte influence sur la façon dont les gens se perçoivent. Ils offrent souvent des messages vantant les mérites de la minceur et le fait qu'une silhouette corpulente est inacceptable. Souvent, ces messages créent des images fausses de ce à quoi les personnes devraient ressembler et valorisent des images nuisibles pour la santé.

*Suite à la page suivante*

Nom : \_\_\_\_\_

# Évaluez vos connaissances



Répondez par **VRAI** ou **FAUX** aux énoncés suivants :

- 8. Certains des symptômes de l'anorexie mentale sont une perte importante de poids, l'obsession pour les aliments, l'impression de froid et la fatigue.**  
**Vrai.** De nombreux signes et symptômes de l'anorexie mentale peuvent toucher le corps et être dangereux (voir la Section 5 de l'Information documentaire).
- 9. Les épisodes d'alimentation excessive sont une forme d'habitudes alimentaires anormales.**  
**Vrai.** Les épisodes d'alimentation excessive sont caractérisés par la consommation de grandes quantités d'aliments sur une courte période de temps, habituellement seul, sans pouvoir arrêter une fois rassasié. La surconsommation d'aliments est souvent accompagnée de sentiments de perte de contrôle suivis de sentiments de dépression, de culpabilité ou de dégoût.
- 10. Certains signes de la boulimie nerveuse sont les épisodes d'alimentation excessive suivis d'une purge, de vomissements ou de l'utilisation de laxatifs ainsi que la fluctuation de poids.**  
**Vrai.** La boulimie nerveuse comporte un cycle au cours duquel la personne consomme de grandes quantités d'aliments (alimentation excessive) suivi d'une purge au moyen de vomissements ou de l'utilisation de laxatifs. Ce trouble se produit chez environ 3 p. 100 des adolescents, dont la plupart sont de sexe féminin.
- 11. Les régimes amaigrissants pour sportifs qui mettent l'accent sur des aliments à teneur élevée en protéines aideront à atteindre les buts athlétiques.**  
**Faux.** Les régimes amaigrissants pour sportifs, en particulier ceux qui excluent un groupe alimentaire ou qui mettent trop l'accent sur un groupe, ne sont pas sains. Pour jouir d'une bonne santé générale, il est recommandé d'avoir des habitudes alimentaires équilibrées en fonction du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
- 12. Un exemple d'habitudes alimentaires anormales est l'obsession constante pour les aliments.**  
**Vrai.** Les habitudes alimentaires anormales englobent tout, des régimes amaigrissants à l'anorexie mentale. Les gens peuvent développer divers problèmes d'alimentation et de poids de gravité variable. Le corps dispose d'un moyen naturel pour nous faire savoir la quantité d'aliments à ingérer. Il faut faire confiance aux messages envoyés par le corps de manière à manger lorsqu'on a faim et à arrêter lorsque l'on est rassasié.
- 13. Plus vous mangez de protéines, plus vos muscles seront gros.**  
**Faux.** Le fait d'exercer une force contre un muscle contribue à développer ce muscle (c.-à-d., l'haltérophilie, la marche et le cyclisme). Le corps a besoin de protéines chaque jour afin de construire et de réparer les tissus. L'excès de protéines ne sera pas converti automatiquement en tissus musculaires; en fait, l'excès de calories provenant des protéines peut être converti en graisse.
- 14. Les purges n'entraînent aucun déséquilibre sur le plan des éléments nutritifs.**  
**Faux.** Les purges nuisent à la santé en créant un déséquilibre des électrolytes. Le vomissement est une forme de purge. Parmi les autres effets négatifs découlant des vomissements il y a la carie dentaire grave, le bris de vaisseaux sanguins au niveau du visage et des yeux, une vision floue et des dommages causés aux reins et au foie.

Nom : \_\_\_\_\_

# Les régimes amaigrissants sont-ils efficaces?



Répondez par **VRAI** ou **FAUX** aux énoncés suivants :

	True	False
1. Les régimes amaigrissants sont bons pour vous.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La plupart des personnes qui suivent un régime amaigrissant maintiennent leur nouveau poids.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Le métabolisme d'une personne ralentit lorsqu'elle suit un régime faible en calories.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tout comme notre taille, notre poids est principalement déterminé par nos gènes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Un régime qui recommande de manger uniquement des fruits et des légumes est sain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je ne devrais jamais consommer d'aliments « occasionnels ».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Les régimes amaigrissants peuvent nous isoler sur le plan social.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Le tissu adipeux (graisse) est mauvais pour vous.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Les régimes amaigrissants peuvent entraîner des troubles de l'alimentation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Les personnes plus minces sont toujours en meilleure santé que les personnes plus corpulentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Les objectifs de l'alimentation saine sont de perdre du poids et d'être mince.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Maintenant, réécris chaque réponse fautive de façon à en faire un énoncé vrai et donne une explication (utilise l'endos de la feuille pour inscrire tes réponses).

Par exemple :

Une alimentation saine signifie de manger uniquement des aliments faibles en gras.

Faux.

Énoncé vrai : Une alimentation saine signifie de manger une variété d'aliments.

Explication : Une alimentation saine signifie de choisir une variété d'aliments provenant du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. L'alimentation saine, c'est l'ensemble des habitudes entourant la consommation des aliments et non pas la consommation d'un seul aliment, d'un seul repas ou même des repas d'une seule journée.

# Les régimes amaigrissants sont-ils efficaces?

## Feuille de réponses des enseignants

### 1. Les régimes amaigrissants sont bons pour vous.

**Faux.** Les régimes amaigrissants ne sont pas bons pour vous parce qu'ils ont de nombreux effets physiques et psychologiques nuisibles pour la santé. Par exemple, les régimes amaigrissants augmentent la possibilité qu'une personne souffre de malnutrition, qu'elle soit fatiguée, qu'elle prenne du poids et qu'elle ait une piètre estime d'elle-même si le régime échoue.

### 2. La plupart des personnes qui suivent un régime amaigrissant maintiennent leur nouveau poids.

**Faux.** Les personnes qui suivent des régimes amaigrissants peuvent, au départ, perdre rapidement du poids en raison de la perte d'eau et de protéines. Toutefois, la restriction importante de l'apport d'aliments entraîne une diminution d'énergie, limite les choix d'aliments et est une source d'ennui. En plus, une personne reprendra fort probablement tout le poids qu'elle a perdu, et même davantage, et ce, plus rapidement. Seul 5 p. 100 de toutes les personnes qui suivent un régime amaigrissant maintiendront leur poids après un an.

### 3. Le métabolisme d'une personne ralentit lorsqu'elle suit un régime faible en calories.

**Vrai.** Le métabolisme ralentit lorsque l'apport en calories est faible. Cela signifie que le corps brûle moins d'énergie (calories). Il commence à s'ajuster à l'apport énergétique chroniquement faible et devient meilleur à entreposer les calories sous forme de graisse. Ainsi, la restriction de l'apport calorique cause un déséquilibre dans votre métabolisme.

### 4. Tout comme notre taille, notre poids est principalement déterminé par nos gènes.

**Vrai.** Les personnes ont des silhouettes et des tailles différentes. Votre poids et votre taille sont liés au type morphologique que vous avez hérité de vos parents. Afin de déterminer ce que représente un poids corporel et une taille réalistes pour vous, regardez les membres de votre famille. Par exemple, si vous provenez d'une famille qui est génétiquement corpulente, vous pouvez vous attendre à avoir un poids plus important qu'une personne dont les parents sont minces. Le poids et la taille sont en grande partie contrôlés par les gènes. Tout comme vous pouvez désirer mesurer cinq pouces de plus (13 cm), vous pouvez également désirer peser cinq livres de moins (2 kilos). Tout comme vous devez accepter votre taille naturelle, vous devez également accepter votre poids naturel et éviter de suivre des régimes amaigrissants qui ne mènent à rien.

### 5. Un régime qui recommande de manger uniquement des fruits et des légumes est sain.

**Faux.** Notre organisme a besoin d'éléments nutritifs provenant de divers aliments. Les fruits et les légumes apportent à notre organisme beaucoup de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires. L'organisme a également besoin de produits céréaliers pour obtenir de l'énergie, des produits laitiers pour lui apporter du calcium et pour assurer la santé des os, de même que les viandes et les substituts pour assurer le fonctionnement des organes et des muscles. La clé est d'avoir des habitudes alimentaires équilibrées en fonction du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

### 6. Je ne devrais jamais consommer d'aliments « occasionnels ».

**Faux.** Les régimes amaigrissants classent souvent les aliments selon qu'ils sont « bons » ou « mauvais », mais tous les aliments peuvent faire partie d'une alimentation saine. Il n'y a pas de « mauvais » aliments. Il est acceptable de consommer tous les aliments, comme du chocolat, des gâteaux et des biscuits, pourvu que ce soit avec modération. Les aliments devraient être dégustés sans culpabilité.

### 7. Les régimes amaigrissants peuvent nous isoler sur le plan social.

**Vrai.** Les régimes amaigrissants nous affectent tant sur le plan social que physique. Les personnes qui suivent des régimes amaigrissants sont très préoccupées par leur apparence et leur image corporelle, ce qui les amène à cesser leurs activités sociales; p. ex., elles n'assistent plus aux fêtes ou ne fréquentent plus leurs amis.

*Suite à la page suivante*

# Les régimes amaigrissants fonctionnent-ils?

## Feuille de réponses des enseignants

**8. Le tissu adipeux (graisse) est mauvais pour vous.**

**Faux.** Le tissu adipeux joue un rôle essentiel dans notre corps. Le corps a besoin de graisse afin de faire fonctionner adéquatement les cellules, les membranes et le système nerveux. Les femmes, en général, ont plus de graisse que les hommes en raison de leur sexe. Cette graisse est entreposée au niveau des seins, des cuisses, des hanches et de l'intérieur des jambes et est nécessaire à la reproduction chez la femme, comme lors de la grossesse.

**9. Les régimes amaigrissants peuvent entraîner des troubles de l'alimentation.**

**Vrai.** Lorsqu'une personne suit un régime amaigrissant, elle est habituellement préoccupée par les aliments et le poids. Lorsqu'elle atteint un état de privation sur le plan nutritionnel, elle commence habituellement à manifester des signes d'un trouble de l'alimentation.

**10. Les personnes plus minces sont toujours en meilleure santé que les personnes plus corpulentes.**

**Faux.** L'idée que la minceur est équivalente à la santé est un mythe. Par exemple, les recherches ont démontré que les personnes qui sont trop minces risquent davantage de mourir prématurément.

**11. Les objectifs de l'alimentation saine sont de perdre du poids et d'être mince.**

**Faux.** L'alimentation saine et la vie active vous aideront à vous sentir bien dans votre peau. Nous ne pouvons pas toujours contrôler notre poids mais nous pouvons améliorer nos habitudes alimentaires et nos activités. La vraie solution est de consommer tous les aliments avec modération et de faire régulièrement de l'activité physique.

Nom : \_\_\_\_\_

## Critique de plans alimentaires

Liste de vérification	Nom du plan alimentaire (p. ex., le régime au pamplemousse)
1. Un diététiste a-t-il participé à la rédaction de ce plan?	
2. Le plan alimentaire promet-il une perte de poids rapide?	
3. Le plan alimentaire prétend-il des choses qui sont trop bonnes pour être vraies?	
4. Le plan alimentaire est-il basé sur le <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> ?	
5. Le plan alimentaire donne-t-il des conseils sur la façon de modifier ses habitudes alimentaires? Donnez un exemple.	
6. Le plan alimentaire utilise-t-il des aliments pour vous fournir tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin, au lieu des suppléments ou des substituts de repas?	
7. Le plan alimentaire prévoit-il la prise de collations et de repas réguliers?	
8. Le plan alimentaire recommande-t-il de faire régulièrement de l'activité physique?	
9. Existe-t-il des conséquences négatives à suivre ce régime alimentaire sur une période prolongée?	
10. Des services de suivi sont-ils disponibles?	

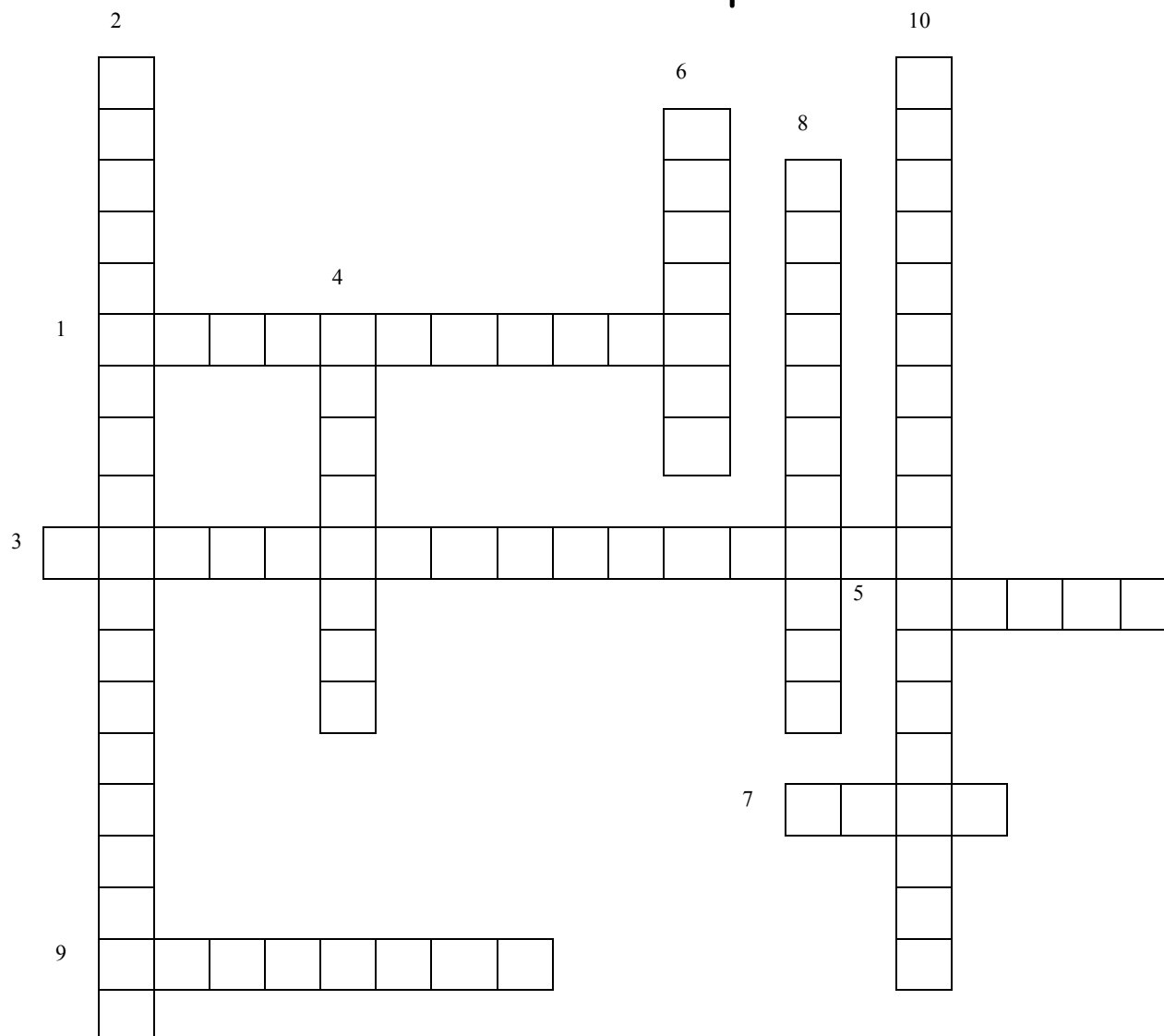
Évaluez l'aspect santé de ce plan alimentaire, en utilisant une échelle de un à dix, dix étant « hautement recommandé » et un « pas du tout recommandé ».

**Note**

Pourquoi avez donné cette note au plan alimentaire?

Nom : \_\_\_\_\_

## Mot croisé sur le poids-santé



### Horizontal

1. L'activité physique vous rend plus \_\_\_\_\_ et affermit vos muscles.
3. Vous brûlez l'énergie des aliments lorsque vous faites ceci. \_\_\_\_\_
5. Au cours d'une poussée de croissance, l'augmentation de la taille et du \_\_\_\_\_ ne se fait pas en même temps.
7. Si vous mangez lorsque vous avez \_\_\_\_\_, et que vous arrêtez lorsque vous êtes rassasié, vous conserverez un poids- santé par rapport à votre taille.
9. Il s'agit de la mesure de l'énergie des aliments. \_\_\_\_\_

### Vertical

2. Les filles et les garçons de votre âge traversent cette période. \_\_\_\_\_
4. L'énergie fournie par les aliments provient des matières grasses, des protéines et des \_\_\_\_\_.
6. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* est un outil éducatif qui peut vous aider à choisir une \_\_\_\_\_ d'aliments pour une alimentation saine.
8. Nos silhouettes sont déterminées en grandes parties par nos parents \_\_\_\_\_.
10. Il s'agit d'un des facteurs de risque pour les maladie du cœur que vous pouvez améliorer. \_\_\_\_\_



# Échelle de la faim

Catégories	Indicateurs	
Rassasié		
Pense à la nourriture		
Faim		
Très faim		
Affamé		

Source : *Bien dans TA peau*, The Body Image Coalition of Peel, 1997

# Échelle de la faim

## Feuille de réponses des enseignants

<b>0 Rassasié</b>
<b>1 Pense à la nourriture</b>
<b>2 Faim</b>
<b>3 Très faim</b>
<b>4 Affamé</b>

Source : *Bien dans TA peau*, The Body Image Coalition of Peel, 1997

Name: \_\_\_\_\_

# Plan alimentaire personnel



**But personnel :**

<b>Repas</b>	<b>Portion</b>	<b>Groupe alimentaire</b>
Déjeuner		
Collation		
Dîner		
Collation		
Souper		
Collation		

<b>Défis</b>	<b>Solutions</b>

# Liste de vérification du Guide alimentaire canadien pour manger sainement



Groupe alimentaire	Nombre de portions	Total
Produits céréaliers (5 à 12 portions par jour)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> </div>	
Légumes et fruits (5 à 10 portions par jour)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> </div>	
Produits laitiers (3 à 4 portions par jour)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> </div>	
Viandes et substituts (2 à 3 portions par jour)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #cccccc; padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> <div style="padding: 2px;"><input type="checkbox"/></div> </div>	
Autres aliments		

Nota : Les zones ombragées indiquent le nombre minimum de portions recommandé pour chaque groupe alimentaire.

Nom : \_\_\_\_\_

# Équilibrez votre repas

Recette	Groupes alimentaires existants	Complétez le repas avec...	Adaptations saines
<b>Exemple</b> spaghetti avec sauce à la viande	Produits céréaliers Légumes et fruits Viandes et substituts	Du lait ou du yogourt	Bœuf haché maigre

