

Information documentaire

4^e à la 6^e année

ESTIME DE SOI

L'estime de soi est la confiance et la satisfaction qu'une personne ressent envers elle-même. Ce sentiment commence à se manifester dès la naissance et continue de se développer dans les rapports entretenus avec la famille ainsi qu'avec les autres personnes qui occupent une place importante dans sa vie. L'appui prodigué par les parents, les enseignants, les entraîneurs et les amis est essentiel pour permettre aux enfants et aux adolescents de maintenir ou de rehausser leur estime de soi. Les filles ont particulièrement besoin de soutien parce que la société leur apprend davantage qu'aux garçons à définir leur valeur personnelle en fonction de l'approbation des autres.

D'autres caractéristiques comme le talent, la sociabilité, les aptitudes intellectuelles, les intérêts, l'habileté à aider les autres et l'apparence physique viennent renforcer l'estime de soi. Ainsi, lorsqu'une personne rehausse sa confiance en ses propres aptitudes, elle peut alors atténuer sa dépendance envers l'apparence physique comme unique mesure de valeur personnelle. Les enfants ont une perception plus positive de leur corps lorsque leur estime de soi est saine. Ils peuvent alors prendre plus facilement des décisions favorables à leur santé telles que subvenir aux besoins de leur corps.

Certaines personnes consolident leur estime de soi en pratiquant l'art de la pensée positive, en se concentrant sur ce qu'elles aiment d'elles-mêmes, en agissant avec confiance ou en se rapprochant de gens auprès desquels elles se sentent bien. Mettez les jeunes au défi de découvrir des aspects qu'ils aiment d'eux-mêmes, au-delà de l'apparence physique (p. ex. : savoir bien nager, lire beaucoup, être un bon ami). Encouragez-les à cesser d'être obsédés par les différentes parties de leur corps et à commencer à percevoir leur corps comme un tout.

IMAGE CORPORELLE

L'image corporelle fait partie de l'estime de soi, car elle dépeint la façon dont une personne perçoit son corps ainsi que la façon dont elle croit que les autres la perçoivent, elle et son corps. Chaque personne a une image corporelle qui se situe à n'importe quel point d'un continuum, un bout étant une image corporelle favorable et l'autre, une image corporelle défavorable. Entre neuf et douze ans, la plupart des enfants commencent à ressentir de l'insatisfaction envers leur corps. Ils peuvent se trouver trop court, trop grand, trop gros ou trop maigre. Ils peuvent ne pas aimer leur nez ou leurs dents et penser que leurs pairs remarquent ces parties de leur anatomie, et qu'ils entretiennent les mêmes pensées défavorables. C'est ce qu'on appelle des images corporelles négatives. Des études ont démontré que des enfants âgés seulement de neuf ans essayaient de maigrir en vue « d'embellir » leur corps.

Les adultes, les pairs et les médias jouent des rôles importants dans le développement de l'image corporelle des enfants. Dès leur jeune âge, les enfants apprennent à idéaliser la minceur et à mépriser les personnes trop grasses. Il est à souligner que dans d'autres pays, on peut priser des silhouettes et des tailles différentes. En Amérique du Nord, la silhouette des vedettes de cinéma et des mannequins est souvent trop mince pour favoriser une bonne santé. Il est important que les enfants acquièrent une image corporelle favorable et en viennent à s'accepter comme des personnes possédant une

personnalité, une silhouette et une taille qui sont uniques. Avec du soutien et une attitude positive, les enfants grandiront et deviendront des adultes en santé, ayant une image corporelle saine.

Suggestions pour aider les enfants à se sentir bien dans leur peau :

- Dans la classe, préconisez une philosophie axée sur l'acceptation de la beauté et de la valeur de toutes les silhouettes.
- Acceptez les enfants comme ils sont, peu importe leur poids, leur taille ou leur apparence physique. Mettez sur les qualités des enfants, non pas sur leur apparence.
- Soyez attentifs quand les enfants vous parlent de leurs sentiments et des changements qui se passent dans leur corps.
- Encouragez l'alimentation saine et l'exercice physique. Évitez d'inciter les enfants qui ont un excès de poids à suivre un régime amaigrissant ou d'insister pour que les enfants plus petits mangent davantage. Encouragez-les plutôt à participer à des jeux actifs et à décider de la quantité de nourriture qu'ils veulent manger. Aidez-les à choisir des aliments en suivant les recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
- Sentez-vous bien dans votre peau. Les enfants ont plus de chance de développer une image corporelle saine lorsque les adultes qu'ils respectent ont une image corporelle favorable.
- Encouragez les activités qui rehaussent l'estime de soi des enfants sans tenir compte de l'apparence.

FACTEURS QUI INFLUENT SUR LES CHOIX ALIMENTAIRES, LA SILHOUETTE OU LA TAILLE⁹

Il existe autant de tailles et de silhouettes que d'enfants, puis tout autant d'habitudes alimentaires. Une variété de facteurs influent sur les choix alimentaires, l'image corporelle et l'estime de soi. Afin de promouvoir la bonne santé, il est important d'encourager les bonnes habitudes alimentaires, l'activité physique régulière, l'acceptation des tailles et des silhouettes individuelles, de même que la confiance en soi.

Hérédité

La taille et la silhouette d'une personne font partie des caractéristiques qui la distinguent des autres et sont, en grande partie, déterminées par l'hérédité. Ainsi, certaines personnes et les membres de leur famille tendent à accumuler plus facilement du gras corporel que d'autres. Beaucoup d'enfants qui font de l'embonpoint ne seront jamais « minces » simplement parce que leurs gènes leur ont donné cette silhouette et cette taille. Cela ne les empêche nullement d'être actifs et en santé, puis d'avoir une bonne estime de soi. Pour développer une bonne estime de soi, il est important d'être bien dans sa peau. De nos jours, la culture fait preuve de cruauté envers les enfants qui pèsent plus que ceux dont le poids est considéré « normal ». Certains enfants essaient de perdre du poids en suivant un régime amaigrissant parce qu'ils ont peur de devenir gros. Ce comportement peut marquer le début d'une alimentation restreinte dans le cadre d'efforts infructueux visant à obtenir une minceur et une silhouette complètement irréalistes. Les professionnels doivent aider les enfants de toutes les tailles à comprendre et à accepter que leur taille et leur silhouette sont, dans une large mesure, déterminées dès la naissance.

⁹ Extraits de Santé Canada, *Renseignements sur les enfants de six à douze ans à l'intention des éducateurs et des communicateurs*, 1997.

Il faudrait encourager tous les enfants à adopter de bonnes habitudes alimentaires et à pratiquer régulièrement des activités physiques pour s’amuser ainsi que pour se sentir en santé, débordants d’énergie et en forme.

Puberté

Les enfants traversent une poussée de croissance juste avant la puberté. Chez les filles, cette poussée débute habituellement vers l’âge de huit à dix ans, alors que chez les garçons, elle se produit vers l’âge de onze à treize ans. Au cours de cette période, l’enfant gagne 20 p. 100 de sa taille d’adulte et 50 p. 100 de son poids d’adulte. L’enfant ne grandit pas nécessairement au même rythme qu’il gagne du poids. Ainsi, certains enfants engraisent avant de grandir, alors que d’autres grandissent avant de prendre du poids. Les proportions du corps changent radicalement à l’adolescence. Le fait qu’un enfant traverse ou non une poussée de croissance, de même que l’unicité de cette poussée de croissance, influenceront sur sa taille et sa silhouette. Pendant la préadolescence, les enfants ont besoin de manger une variété d’aliments en quantités suffisantes en prévision de la croissance rapide à venir. Or, beaucoup d’enfants de neuf à douze ans deviennent insatisfaits de leur apparence corporelle. Vers la fin de l’enfance, le corps se prépare physiologiquement à la poussée de croissance qui survient pendant l’adolescence. Lorsque les besoins en énergie ne sont pas satisfaits adéquatement, cela peut retarder, voir arrêter la croissance physique. De nombreux facteurs influent sur le rythme de croissance d’une personne. L’organisme de chacun d’entre nous fonctionne comme s’il était dirigé par un logiciel de croissance personnalisé, de sorte que chaque enfant possède son propre rythme de croissance, déterminé génétiquement.

Influences et traditions familiales

Les parents demeurent la principale source d’information en matière d’alimentation, en plus d’exercer une forte influence sur leurs enfants. Les habitudes alimentaires de la famille, le recours à l’activité physique ainsi que ses attitudes face à la nourriture et à l’alimentation marquent profondément les enfants. Ainsi, si les parents ont l’habitude de déjeuner, les enfants sont davantage prédisposés à le faire. Le revenu familial est un autre facteur qui influe sur ce que les enfants mangent et les choix alimentaires qui leur sont offerts.



Les familles adoptent des habitudes alimentaires en fonction des aliments qu’elles mangent, de même que du moment et du lieu de consommation des repas, et ce en tenant compte des horaires de leurs membres, du nombre de membres dans la famille ainsi que du niveau d’activité de chacun d’entre eux. Les familles peuvent prendre un ou plusieurs repas au restaurant, acheter des aliments à emporter ou encore consommer une forte proportion de mets pré-cuisinés.

Culture

La population canadienne est composée d’une mosaïque de groupes ethniques. Cela est particulièrement intéressant, car cela nous expose à une grande variété d’aliments autres que ceux qui font partie de la cuisine canadienne traditionnelle. Les enfants peuvent ainsi en apprendre davantage sur les différences qui existent entre les habitudes alimentaires, les préférences et les aversions alimentaires ainsi que les coutumes de diverses cultures. Ils peuvent apprendre que des gens provenant de différentes parties du monde peuvent choisir des aliments différents, tous aussi bons pour la santé (p. ex. : pain, riz, tortillas, roti). Les discussions sur l’alimentation tenues en salle de classe devraient

permettre à chaque enfant de participer à part entière en incluant les aliments directement reliés à ses habitudes alimentaires.

Il faut comprendre les échelles de valeurs des groupes culturels avant de discuter de leurs habitudes alimentaires en raison de la grande influence que ces valeurs exercent sur le choix d'aliments. La perception des aliments sains varie d'un groupe culturel à un autre. Ainsi, des raisons familiales, culturelles et religieuses empêchent de nombreux enfants de manger des aliments provenant des quatre groupes alimentaires, ce qui n'empêche pas la satisfaction de leurs besoins nutritionnels. Il est important de ne pas donner l'impression aux enfants qu'un système de valeurs et des habitudes alimentaires sont meilleurs que d'autres.

En discutant de mets ethniques :

- Ne tenez pas pour acquis que les élèves faisant partie d'un groupe culturel particulier ont adopté ou non les pratiques alimentaires et diététiques de leur pays d'accueil. Demandez aux élèves de préciser, au reste de la classe, quelles sont leurs habitudes alimentaires personnelles et familiales à l'heure actuelle.
- L'échange sur les expériences alimentaires favorise l'établissement d'un climat de confiance ainsi que d'information entre les élèves. Posez des questions en gardant l'esprit ouvert – ne portez pas de jugement.

Préférences individuelles

Chaque personne acquiert des habitudes alimentaires non seulement en fonction de sa culture et de sa famille, mais également en fonction de ses idiosyncrasies et de ce qu'elle aime ou n'aime pas. Certains aliments deviennent synonymes de moments agréables, de sorte que leur consommation procure du plaisir aux gens (p. ex. : gâteau, maïs en épi, bonbons). Il nous arrive également de manger simplement par habitude ou par ennui. Ainsi, lorsqu'une certaine émission télé est en ondes, nous préparons automatiquement du maïs éclaté ou nous mettons la main sur un sac de biscuits aux brisures de chocolat. Chez les enfants, le goût d'un aliment demeure le facteur déterminant au moment de choisir un aliment préféré. Les enfants choisissent certains aliments parce qu'ils trouvent qu'ils ont bon goût et parce qu'ils se sentent bien quand ils en mangent.

Politiques et pratiques de l'école

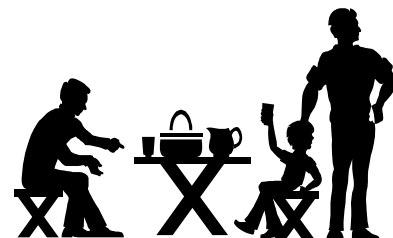
L'école exerce une influence importante sur ce que les enfants mangent. Les programmes d'éducation alimentaire offerts en milieu scolaire sont des sources d'information clé en matière d'alimentation saine. Les politiques alimentaires de l'école peuvent renforcer l'information diffusée en salle de classe. Les enfants qui apprennent, en classe, ce en quoi consistent des collations nutritives ont besoin de voir ces mêmes aliments bien en évidence lors d'activités scolaires ou encore dans la cafétéria.

Allergies

Les enfants et les adultes doivent tous être sensibilisés et conscientisés aux allergies alimentaires. Ils doivent comprendre qu'avant de partager de la nourriture, ils doivent toujours demander à l'autre personne si elle souffre d'allergies alimentaires. Le nombre de réactions allergiques alimentaires pouvant causer la mort est à la hausse. Ces réactions peuvent se produire n'importe où : à domicile, à l'école, dans des installations récréatives, au camp et lors de sorties éducatives. Assurez-vous que votre école possède une politique à l'égard de ces allergies et que vous la connaissez.

Bénévoles et professionnels qui travaillent auprès des enfants

Les adultes que les enfants admirent (p. ex. : entraîneurs, enseignants, moniteurs de camp, chefs de groupe) peuvent exercer une forte influence sur eux en leur donnant l'exemple. Leurs actes, tels que manger un fruit comme collation et les commentaires sur leur propre poids peuvent grandement renforcer ce que les enfants savent sur une alimentation et un mode de vie sains, de même que sur une image corporelle positive.



Pairs

L'influence des pairs touche les enfants de tous âges et est tout particulièrement forte au début de l'adolescence. Même si les enfants s'identifient beaucoup à leur famille, ils veulent néanmoins ressembler aux pairs qu'ils admirent. Pour être accepté dans un groupe de ses pairs, un enfant peut devoir manger et aimer faire les mêmes choses que les autres enfants du groupe.

Messages véhiculés par les médias

Les enfants assimilent une grande quantité d'information des médias. Les annonces publicitaires, les émissions de télé, les films, les vedettes de cinéma et du sport influent tous énormément sur les enfants ainsi que sur les activités physiques qu'ils choisissent de pratiquer, leurs choix alimentaires et leur image corporelle. Les enfants ignorent souvent à quel point l'influence exercée par la télé et par d'autres médias est forte. Les publicitaires ont recours à une variété de techniques dans leurs annonces afin d'inciter les enfants à consommer des aliments riches en matières grasses et en calories. Parmi ces techniques, notons les promesses nutritionnelles, les cadeaux promotionnels et les prix, les témoignages, les allégations de produits nouveaux ou améliorés, les promesses de réussite sociale, les refrains publicitaires et l'humour.



Les médias peuvent exercer une forte influence sur la façon dont les jeunes se perçoivent en véhiculant un message qui vante la minceur et méprise les silhouettes plus « enveloppées ». Pour les médias, l'image ou la vision du corps « idéal » pour une femme est désormais celle que l'on retrouve dans le 5 p. 100 de la marge inférieure du poids-santé, excluant ainsi 95 p. 100 des femmes de notre société. Nos images culturelles reflètent cette obsession croissante de la minceur. En effet, le poids du mannequin féminin type est entre 13 à 19 p. 100 inférieur à son poids-santé pour sa taille et son âge.

Il n'est pas toujours facile de résister à la pression que les médias exercent pour que nous nous conformions à « l'image corporelle idéale ». Les médias présentent ou créent souvent des images déformées de ce à quoi les gens devraient ressembler, idéalisant parfois des images malsaines. Ils créent une vision déformée de la réalité :

- en véhiculant fréquemment des mythes et des mensonges;
- en normalisant et en idéalisant ce qui est anormal ou malsain;
- en donnant l'impression que toutes les femmes et tous les hommes sont identiques en ne présentant qu'un mince échantillon de la population;
- en véhiculant un message qui affirme que nous devons toujours chercher à nous améliorer, car ce que nous sommes ne suffit pas.

Beaucoup de filles apprennent dès l'enfance à associer la beauté au pouvoir et au contrôle. Les jeunes filles se sentent obligées de peser moins que leur poids-santé simplement parce que cet idéal est

privilegié par la culture occidentale. Nombreuses sont les filles qui entretiennent une perception déformée de ce que leur taille ou leur silhouette devrait être.

Les garçons n'échappent pas à la pression exercée pour obtenir le corps parfait. Les revues sur la bonne forme, la musculation ainsi que de poids et haltères les ciblent de plus en plus. Des études suggèrent que la plupart des garçons cherchent à augmenter et à mieux définir leur masse musculaire plutôt qu'à perdre du poids. Ils apprennent ainsi que seulement la « perfection » physique est acceptable.

Activité physique

Lorsque les enfants sont actifs, ils se sentent habituellement mieux dans leur peau. Ils savent mieux reconnaître quand ils ont faim et quand ils ont suffisamment mangé. Ils peuvent ainsi adapter leur consommation à leurs besoins nutritionnels et avoir l'énergie suffisante pour être actif. Les enfants qui ont faim ou qui ne mangent pas bien risquent de ne pas avoir suffisamment d'énergie pour bouger et pour pratiquer des activités qui les aideraient à se sentir bien dans leur peau. Pour de plus amples renseignements, consultez la partie sur la vie active.

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES POUR LA SANTÉ DES CANADIENS ET DES CANADIENNES

Les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes* (1990) s'inscrivent dans la foulée des recommandations sur la nutrition et résument les principes d'une saine alimentation en cinq énoncés généraux qui s'appliquent à tous les Canadiens et à toutes les Canadiennes de plus de deux ans, en l'occurrence :

1. Agrémentez votre alimentation par la variété.
2. Dans l'ensemble de votre alimentation, donnez la plus grande part aux céréales, pains et autres produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits.
3. Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.
4. Cherchez à atteindre et à maintenir un poids-santé en étant régulièrement actif et en mangeant sainement.
5. Lorsque vous consommez du sel, de l'alcool et de la caféine, faites-le avec modération.

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* transpose les *Recommandations* en activités pragmatiques en tenant compte des quatre groupes alimentaires de base : produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts, sans oublier la catégorie appelée autres aliments. Ce guide précise le nombre et la grosseur des portions dans chacun des groupes alimentaires, sauf pour les aliments classés dans la catégorie autres aliments en raison de leur faible valeur nutritive (à consommer avec modération).

Le *Guide alimentaire* insiste en outre sur l'importance de consommer une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires en vue :

- d'avoir un apport suffisant en éléments nutritifs essentiels;
- de promouvoir l'utilisation d'aliments et de mets caractéristiques à différentes ethnies et groupes culturels;
- de promouvoir le plaisir de manger en explorant une vaste gamme d'aliments de couleur, de saveur et de texture différentes;
- de préconiser une consommation modérée de matières grasses, de sel, de caféine et d'alcool.

Le *Guide alimentaire* reconnaît qu'une alimentation saine englobe tous les choix alimentaires faits au fil des ans. Ce sont les habitudes alimentaires, non pas un aliment, un repas ou même les repas d'une journée, qui déterminent si une alimentation est saine ou non.

Pour de plus amples renseignements, consultez le document intitulé *Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs*, publié par Santé Canada (voir ressources supplémentaires).



SAVOIR DISTINGUER LES ALIMENTS « QUOTIDIENS » DES ALIMENTS « OCCASIONNELS »

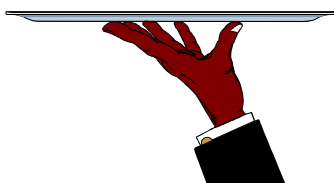
Quand on leur parle d'alimentation saine, les enfants tendent à classer les aliments en « bons » et « mauvais » aliments. Cette façon de classer la nourriture n'aidera pas les enfants à développer une approche favorable à l'égard de l'alimentation. Une autre méthode peut être utilisée afin de promouvoir l'adoption d'habitudes favorables à l'endroit d'une alimentation saine, à savoir le classement des aliments en fonction de leur consommation « quotidienne » ou « occasionnelle ». Les aliments qui sont riches en éléments nutritifs peuvent être considérés comme aliments « quotidiens », alors que ceux qui n'en contiennent pas beaucoup sont, eux, classés comme aliments « occasionnels ». Nous consommons certains aliments « occasionnels » pratiquement tous les jours. Cela ne cause pas de problèmes lorsque nous consommons déjà beaucoup d'aliments « quotidiens ». Il est important de souligner qu'il ne s'agit pas d'un processus absolu et qu'il varie avec chaque personne, selon ses besoins et ses préférences alimentaires. Il existe une différence entre manger des biscuits chaque jour, à la fin d'un dîner comprenant un sandwich, un fruit et un verre de lait, et manger chaque jour un dîner composé de croustilles, d'une boisson gazeuse et d'un petit gâteau.

COMBINAISONS ALIMENTAIRES

La préparation de certains mets comprend des aliments provenant de plus d'un groupe ou catégorie alimentaire. Ainsi :

Taco

Coquille à taco dure :	Produits céréaliers
Poivrons verts et tomates :	Légumes et fruits
Poulet :	Viandes et substituts
Fromage :	Produits laitiers



Les plats en cocotte, le chili, la moussaka, la pizza, les mets sautés, le pilau, le spaghetti, la soupe, les plats mijotés, les fajitas, les quesadillas et les sandwichs contiennent non seulement des aliments provenant de plus d'un groupe alimentaire, mais également des aliments provenant de la catégorie autres aliments. On parle alors de combinaison alimentaire. Consultez la brochure *Pour mieux se servir du guide alimentaire* publié par Santé Canada pour d'autres exemples (voir ressources supplémentaires).

NOMBRE DE PORTIONS RECOMMANDÉES

L'apport quotidien requis pour chacun des quatre groupes alimentaires ainsi que pour la catégorie autres aliments varie en fonction de l'âge, de la taille, du niveau d'activité, du sexe, de la rapidité de la croissance d'un enfant et il augmente pendant la grossesse et l'allaitement chez la femme. C'est pour cette raison que le *Guide alimentaire* donne un nombre minimal et maximal de portions pour chaque

groupe alimentaire. Les quatre rayons de l'arc-en-ciel reflètent le nombre relatif de portions recommandées dans chacun des groupes d'aliments. Ainsi, les gens doivent consommer une grande quantité d'aliments classés dans le rayon le plus grand, soit celui des produits céréaliers, mais seulement quelques portions du groupe des viandes et substituts, le rayon le plus petit.

Groupe alimentaire	Nombre de portions recommandées
Produits céréaliers	5 à 12
Légumes et fruits	5 à 10
Produits laitiers	
4 à 9 ans	2 à 3
10 à 16 ans	3 à 4
adultes	2 à 4
Grossesse et allaitement	3 à 4
Viandes et substituts	2 à 3

Le nombre de portions de produits céréaliers ainsi que de légumes et fruits peut sembler très élevé. N'oubliez pas que dans le *Guide alimentaire*, la grosseur d'une portion est plutôt petite. Ainsi, une tasse de spaghettis cuits, un baguel et un pain hamburger représentent chacun deux portions de produits céréaliers. Une boîte de 250 ml de jus équivaut, elle, à deux portions de légumes et fruits.

Chaque enfant est différent, mène une vie différente et a des besoins énergétiques différents. Règle générale, lorsque les enfants mangent à leur faim et choisissent des aliments provenant des quatre groupes alimentaires, ils réussissent à obtenir tous les éléments nutritifs dont ils ont besoin.

Les filles de sept à neuf ans ont habituellement les mêmes besoins énergétiques que les femmes adultes. Elles ont tendance à consommer un nombre minimal à moyen de portions. Les filles de dix à douze ans ainsi que les garçons de sept à douze ans ont besoin de plus d'énergie et consomment donc vraisemblablement plus de portions.



Grosseur des portions

La grosseur d'une portion est habituellement déterminée par la grosseur du bol ou de l'assiette, par l'appétit ou encore par d'autres facteurs. La grosseur de la portion n'a rien à voir avec celle recommandée dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. L'endos du *Guide alimentaire* précise la grosseur des portions pour différents aliments. Ainsi, dans les produits céréaliers, une tranche de pain équivaut à une portion, alors qu'un baguel, un pita ou un petit pain, eux, équivalent à deux portions. La grosseur des portions peut varier dans le groupe des viandes et substituts. Une portion de viande, de volaille ou de poisson, par exemple, représente de 50 à 100 grammes. De cette façon, un jeune enfant peut choisir le minimum de la portion, alors que l'adulte, lui, privilégie le maximum.

Exemples de portions d'après le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*

Produits céréaliers	Une portion équivaut à ...	Légumes et fruits	Une portion équivaut à ...	Produits laitiers	Une portion équivaut à ...	Viandes et substituts	Une portion équivaut à...
Pain	30 g ou 1 tranche	Légume (entier)	1 moyen	Lait, lait au chocolat, babeurre	250 ml ou 1 tasse	Viande ou volaille (cuite)	50 à 100 g (grosueur d'un jeu de cartes)
Muffin	1 petit	Fruit (entier)	1 moyen ou 2 petits	Fromage à pâte dure	50 g ou morceau de 7½ x 2½ x 2½ cm	Poisson ou crustacé et coquillages (cuit)	50 à 100 g ou 1/3 à 2/3 d'une boîte
Craquelins	4 à 6	Légumes (morceaux)	125 ml ou ½ tasse	Fromage en tranches	50 g ou 2 tranches	Viandes froides	2 tranches
Biscuits	2 moyens	Fruits (morceaux)	125 ml ou ½ tasse	Yogourt	175 g ou ¾ tasse	Saucisses fumées	2 saucisses régulières
Gâteau	Petite tranche	Laitue	250 ml ou 1 tasse	Crème glacée	375 ml ou 1 ½ tasse	Oeufs	1 à 2
Riz (cuit)	125 ml ou ½ tasse	Jus de fruits ou légumes (pas de punch/boisson aux fruits)	125 ml ou ½ tasse ou ½ boîte à jus de 250 ml	Crème-dessert (au lait)	250 ml ou 1 tasse	Haricots (rouges, noirs, pinto, etc.), pois ou lentilles (cuits)	125 à 250 ml ou ½ à 1 tasse
Petit pain, pita, naan ou baguel	½	Frites	125 ml ou ½ tasse ou 10 frites	Soupe (préparée avec du lait)	375 ml ou 1 ½ tasse	tofu	100 g ou 1/3 tasse
Céréales (froides)	30 g	Raisins secs, abricots ou pruneaux séchés	60 ml ou ¼ tasse	Lait frappé	250 ml ou 1 tasse	Beurre d'arachide	30 ml ou 2 c. à soupe
Céréales (chaudes), congelées ou gruau	175 ml ou ¾ tasse	Sauce aux tomates	125 ml ou ½ tasse			Noix et graines	60 ml
Nouilles ou pâtes alimentaires (cuites)	125 ml ou ½ tasse					Dahl	125 à 250 ml ou ½ à 1 tasse
Bannock	37 g						
Couscous, kasha ou boulghour	125 ml ou ½ tasse						
Roti, chapati ou tortilla	1 moyen						
Semoule (sorgho, farine de maïs)	125 ml ou ½ tasse						
Crêpe ou polenta	1 moyenne						

ALIMENTATION SAIN ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les concepts d'alimentation saine et de vie active sont interreliés et complémentaires l'un de l'autre. Une alimentation saine fournit l'énergie requise pour pratiquer une activité physique régulièrement tandis que l'activité physique régulière fournit aux jeunes qui la pratiquent l'occasion d'améliorer leur estime de soi et de mieux apprécier leur corps. Une alimentation saine et l'activité physique régulière sont essentielles à la croissance et au développement, deux piliers importants d'un mode de vie sain.

VITALITÉ

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* préconise trois choix de vie positifs dans le but de promouvoir une approche de vie axée sur la vitalité, soit : *Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la VITALITÉ.*

Le concept de « mangez bien » mise sur les éléments énoncés dans les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes*.

Le concept de « bougez » souligne l'importance de participer à des activités qui conviennent bien à notre routine quotidienne, comme les promenades en vélo, la marche ou encore le lavage de la voiture. Pour être active, une personne doit pratiquer, chaque jour, une activité quelconque qui augmente ses battements cardiaques.

Pour « se sentir bien dans sa peau », une personne doit prendre sa vie en main, puis apprendre à s'accepter et à se respecter. Les gens qui ont une estime de soi et une image corporelle positives sauront s'affirmer et auront une meilleure maîtrise de leur vie, tout en se sentant et en paraissant plus heureux.

L'approche *Vitalité* est en fait une réorientation psychologique, sociale et culturelle qui délaisse le poids, les régimes amaigrissants et l'exercice au profit d'une alimentation saine, d'une vie active et d'une bonne estime de soi.

VIE ACTIVE

La vie active préconise un mode de vie où l'exercice physique est valorisé et intégré à la vie quotidienne. Il ne s'agit pas seulement de sport et de bonne forme physique, mais également d'un engagement envers la santé de l'esprit, de l'âme et du milieu, réalisable par l'entremise de l'activité physique. Pour les enfants et les adultes, l'activité physique est importante pour assurer la santé globale. La plupart des enfants aiment pratiquer des activités physiques avec leurs amis ainsi que celles qui leur procurent un sentiment de réalisation personnelle, comme faire un bonhomme de neige, patiner ou nager.

Les enfants sont davantage enclins à adopter des attitudes favorables à l'égard d'une vie active saine lorsqu'ils perçoivent l'activité physique comme amusante et intéressante.



Les enfants tirent profit de l'activité physique de nombreuses façons :

- Les enfants actifs apprennent mieux, sont plus alertes et ont plus confiance en eux.
- Les élèves en santé sont plus réceptifs à la matière enseignée et s'entendent mieux avec les autres.
- Les jeunes qui sont physiquement actifs risquent moins de fumer ainsi que de consommer de l'alcool ou de la drogue. Ils ont également plus de chances d'avoir de bonnes habitudes alimentaires.

Beaucoup d'enfants passent plus de temps qu'auparavant à regarder des émissions de télé et à jouer à des jeux vidéo ou informatiques. Les enfants peuvent avoir besoin non seulement d'encouragement, mais également d'occasion pour délaisser ces jeux passifs au profit de jeux actifs. Les parents et les éducateurs pourraient promouvoir ce message auprès des enfants.

Les enfants profiteront toute leur vie de leur participation à des programmes d'éducation physique. En intégrant l'activité physique à leur mode de vie et en s'amusant tout en la pratiquant, les enfants diminuent leurs risques de souffrir de maladies cardiovasculaires, de maladies osseuses et de plusieurs autres problèmes de santé.

Parmi les avantages conférés par l'activité physique régulière, notons :

Meilleur sommeil
Plaisir
Bon temps avec les amis
Poids-santé
Cœur et poumons en santé



Moins de stress
Optimisation des habiletés
d'apprentissage
Bonne estime de soi
Muscles et os solides

Types d'activités physiques

Il existe trois différents types d'activités physiques qui aident à garder le corps en santé. Une personne récolte le maximum d'avantages pour sa santé en pratiquant une variété d'activités de chaque type.

Les **activités d'endurance** comme la marche, le cyclisme, le patinage et la danse aident le cœur, les poumons et l'appareil circulatoire à demeurer en santé, en plus de rehausser l'énergie.

Les **activités d'assouplissement** comme l'étirement et la flexion en douceur de tous les groupes musculaires aident le corps à bouger plus facilement, en gardant les muscles détendus et les articulations souples.

Les **activités de force musculaire** comme monter un escalier, transporter un sac à dos rempli de livres scolaires ou exécuter des exercices abdominaux comme les redressements partiels et les pompes aident à garder les muscles et les os forts, tout en améliorant la posture.



CALORIES ET PRINCIPAUX ÉLÉMENTS NUTRITIFS ALIMENTAIRES

La satisfaction des besoins énergétiques des enfants pour assurer leur croissance et leur développement ainsi que pour les inciter à mener une vie active demeure le pivot d'une alimentation saine. L'organisme a besoin d'une cinquantaine d'éléments nutritifs connus pour être en santé. Les éléments nutritifs sont les nutriments que les aliments contiennent et qui fournissent l'énergie, favorisent la croissance et permettent au corps de fonctionner normalement. Les aliments consommés contiennent de nombreux éléments nutritifs différents, qui se répartissent en six catégories : les glucides, les matières grasses, les protéines, les vitamines, les minéraux et l'eau. Les glucides, les matières grasses et les protéines fournissent l'énergie dont le corps a besoin. L'énergie alimentaire est calculée en kilocalories, également connues sous le nom de calories, ou en kilojoules, son équivalent métrique. Les vitamines, les minéraux et l'eau assument des fonctions précises, en plus d'aider l'organisme à utiliser les éléments nutritifs énergétiques.

Pour de plus amples renseignements, consultez le glossaire ainsi que le feuillet des *Six sortes d'éléments nutritifs* pour les élèves de 5^e année, de même que le document *Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs* (voir Ressources supplémentaires).

Calories

Une calorie est une unité qui mesure la quantité d'énergie que les éléments nutritifs peuvent fournir à l'organisme. Le corps utilise les aliments consommés comme carburant et les brûle en vue de produire de l'énergie. Le corps a besoin d'énergie pour fonctionner en période de repos, ou encore pour exécuter des exercices vigoureux et des activités entre les deux. La valeur énergétique de certains éléments nutritifs est plus élevée que celles d'autres éléments nutritifs. Chaque gramme de glucides et de protéines contient 4 calories, alors que chaque gramme de matières grasses fournit 9 calories. Les vitamines, les minéraux et l'eau ne contiennent pas de calories. L'alcool contient 7 calories par gramme.

Glucides

Il existe trois catégories fondamentales de glucides : les glucides complexes comme l'amidon, les fibres et les glucides simples comme le sucre. On retrouve les trois catégories dans les aliments d'origine végétale. Les *Recommandations sur la nutrition des Canadiens et des Canadiennes* précisent que les glucides devraient fournir 55 p. 100 de l'apport total en énergie (calories) des Canadiens et des Canadiennes. Les habitudes alimentaires à teneur élevée en glucides et en fibres sont associées à une incidence plus faible de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer. Parmi les sources les plus répandues de glucides, notons les produits céréaliers (blé, avoine, millet et riz), les légumineuses (pois, haricots et lentilles), les légumes, les fruits et les aliments à base de grains (pain, céréales et pâtes alimentaires).

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* encourage les gens à augmenter leur consommation d'aliments riches en fibres comme les aliments de grains entiers, les légumes, les fruits, les haricots, les pois et les lentilles secs. Les régimes alimentaires à teneur élevée en fibres alimentaires sont associés à une plus faible incidence de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer. La plupart des gens ont besoin de manger plus de fibres pour faciliter le transit intestinal. Même si les

fibres ne fournissent habituellement pas d'énergie à l'organisme parce que le corps ne peut les digérer, elles aident néanmoins les gens à demeurer en santé simplement en passant dans leurs intestins.

Matières grasses

Les matières grasses (lipides) demeurent la principale forme d'emmagasinage d'énergie du corps. L'organisme en a besoin pour exécuter de nombreuses fonctions. Le corps produit des lipides et en obtient des sources alimentaires. Il existe divers types de matières grasses alimentaires que l'on retrouve tant dans les aliments d'origine végétale qu'animale. Les matières grasses provenant d'aliments d'origine végétale sont différentes de celles d'origine animale et influent différemment sur l'organisme. Il a été démontré que les matières grasses d'origine animale augmentent les risques par rapport à certaines maladies comme les maladies cardiovasculaires, tandis que les matières grasses d'origine végétale entraînent un effet contraire. On peut en conclure que pour réduire ses risques relativement à certaines maladies, il est préférable de privilégier un régime alimentaire moins gras, particulièrement en ce qui concerne les matières grasses d'origine animale.

Les *Recommandations sur la nutrition des Canadiens et des Canadiennes* de Santé Canada stipulent que le régime alimentaire des Canadiens ne devrait pas leur fournir plus de 30 p. 100 de la quantité totale d'énergie sous forme de lipides. Il est toutefois important de souligner que cette recommandation s'adresse aux adultes. Aucun aliment nutritif ne devrait être éliminé ou restreint pendant la petite enfance et l'enfance en raison de sa teneur en matières grasses. Au début de l'adolescence, il est important de fournir l'énergie requise pour la croissance, pour ensuite diminuer graduellement la consommation de matières grasses. Lorsque la croissance linéaire est terminée, l'apport en matières grasses recommandé pour les adultes commence à s'appliquer.

Protéines

Les protéines forment la substance que l'on retrouve le plus en abondance dans le corps humain, abstraction faite de l'eau. Chaque cellule du corps humain contient des protéines essentielles à l'exécution de nombreuses fonctions organiques. Les protéines sont composées d'acides aminés dont l'organisme a besoin pour développer les os, les muscles, la peau et le sang. Contrairement aux croyances populaires voulant que « plus on a de protéines, plus on a de gros muscles », le surplus de protéines est utilisé comme source d'énergie. Lorsque cette énergie dépasse les besoins de l'organisme, elle est emmagasinée sous forme de matières grasses. Les protéines devraient représenter environ 15 p. 100 du régime alimentaire d'une personne. Or, la consommation de protéines de la plupart des Canadiens équivaut ou dépasse ce pourcentage. Parmi les sources de protéines les plus courantes, notons les viandes, les noix, les produits laitiers (lait, fromage, yogourt), les produits céréaliers (blé, avoine, millet et riz), les légumineuses (pois, haricots, lentilles), les œufs et le tofu.

Vitamines

Les vitamines ne sont pas des sources d'énergie, mais aident le corps à grandir et à demeurer en santé. Les fruits, les légumes et les produits céréaliers enrichis sont de bonnes sources de nombreuses vitamines. Ainsi, la vitamine A nous aide à garder une peau saine et facilite notre vision la nuit. Les carottes, les épinards et le brocoli sont d'excellentes sources de vitamine A. Notre corps a en outre besoin d'autres vitamines telles que les vitamines C, D, E et K, de même que les vitamines du complexe B (p. ex. l'acide folique).

Minéraux

Les minéraux contribuent à la fabrication des os et des dents en plus d'aider les muscles à fonctionner comme ils sont censés le faire. Le calcium est un exemple d'un minéral qui contribue à la formation des os et des dents forts et solides. Les produits laitiers constituent d'excellentes sources de calcium. Parmi d'autres exemples de minéraux dont notre organisme a besoin, notons le potassium, le sodium, le fer, le zinc, le phosphore, le magnésium et le cuivre.

Eau

L'eau représente de 50 à 60 p. 100 de notre poids total. Une personne ne peut survivre que quelques jours sans eau. L'eau a de multiples fonctions dont approvisionner les cellules en éléments nutritifs et en oxygène, maintenir la température corporelle, puis faciliter la digestion et la respiration.

Le corps perd normalement 0,5 L d'eau par jour sous forme de transpiration. Une personne qui fait de l'exercice par temps chaud peut perdre jusqu'à 11 L dans une seule journée. Il est important d'inculquer aux élèves l'importance de boire suffisamment d'eau (environ 1 L à 1,5 L par jour) pour éviter les risques de déshydratation. Attendre que la soif se fasse sentir ne suffit pas toujours. Assurez-vous que les enfants ont facilement accès à de l'eau potable et encouragez-les à en boire fréquemment.

LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

Les étiquettes nutritionnelles fournissent divers renseignements sur les produits alimentaires et peuvent aider les consommateurs à prendre de bonnes décisions à l'égard de leurs achats de nourriture. Les règlements gouvernementaux précisent quelles données doivent obligatoirement figurer sur les étiquettes ainsi que la façon dont elles doivent être présentées. Au Canada, l'étiquetage nutritionnel désigne la présentation comparative de la teneur nutritive d'un aliment. Les étiquettes nutritionnelles fournissent de l'information visant à aider à faire de bons choix alimentaires. Quand on lit une étiquette, on doit lire les renseignements donnés dans le tableau d'information nutritionnelle, les allégations nutritionnelles et la liste d'ingrédients.

L'information nutritionnelle précise la *grosseur* et la teneur en *éléments nutritifs d'une portion*. Cette information n'est pas toujours inscrite sur l'étiquette puisqu'elle est facultative. D'autres renseignements nutritionnels peuvent être obtenus en lisant la liste d'ingrédients et les allégations nutritionnelles. Pour plus d'information, consultez la partie sur les *ressources supplémentaires* à la fin de l'*information documentaire*.



Au Canada, les entreprises ne sont pas tenues d'afficher l'information nutritionnelle sur leurs produits. De nouveaux règlements sont en voie d'être adoptés en vue de tenter de combler cette lacune. Lorsqu'une entreprise veut fournir la teneur nutritive sur l'emballage de son produit, elle doit inscrire l'information suivante, dans un ordre pré-établi :

- Grosseur de la portion
- Énergie
- Protéines
- Matières grasses
- Glucides
- Sodium
- Pourcentage de l'apport quotidien recommandé
- Allégation nutritionnelle

La liste des ingrédients indique la quantité de chaque ingrédient utilisé dans la préparation de l'aliment, par ordre décroissant et en fonction du poids. L'ingrédient qui apparaît en tête de liste est donc celui

que l'on retrouve en plus forte quantité, suivi du deuxième en plus grande quantité, et ainsi de suite. Ainsi, lorsque le sucre apparaît en tête de liste des ingrédients sur la boîte d'emballage d'une céréale, cela signifie que ce produit contient plus de sucre que n'importe quel autre ingrédient entrant dans sa préparation. L'emballage des denrées alimentaires fournit également d'autres renseignements, notamment :

- Nom de l'aliment
- Marque de commerce
- Volume net du produit
- Nom et adresse du fabricant
- Date limite de conservation et directives d'entreposage du produit (p. ex. : date : meilleur avant... ou code dateur)
- Français et anglais



Les allégations nutritionnelles d'un produit telles que léger, faible en graisses saturées, faible en graisses non saturées, sans cholestérol ou riche en fibres, peuvent apparaître à l'avant de l'emballage. Tout fabricant de produits alimentaires qui fait ce genre d'affirmation doit inscrire d'autres renseignements à ce sujet ailleurs sur l'étiquette. Ainsi, lorsqu'un produit est censé être faible en matières grasses, un profil détaillé de sa teneur en matières grasses doit être fourni sur l'étiquette donnant sa valeur nutritionnelle.

Glossaire

4^e à la 6^e année

Activité physique	Le corps en mouvement. L'exécution d'une variété d'exercices d'endurance (pour le cœur, les poumons et l'appareil circulatoire), d'exercices de flexibilité et de développement de la force (pour les muscles, les os et la posture) pour garder le corps en santé.
Additifs	Des substances ajoutées aux aliments pour diverses raisons (p. ex. pour éviter la détérioration des aliments, en 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.
Aliments occasionnels	Des aliments provenant des autres groupes alimentaires ou encore de la catégorie autres aliments, qui sont de haute valeur énergétique, mais de faible densité en éléments nutritifs tels que les biscuits, les gâteaux, les croustilles, le fromage à la crème, les boissons aux fruits et les boissons gazeuses.
Aliments quotidiens	Une variété d'aliments nutritifs provenant de chaque groupe alimentaire et de la catégorie autres aliments (p. ex. : les céréales entières, les pâtes alimentaires, le riz, les légumes, les fruits, les produits laitiers moins gras, les viandes plus maigres, les haricots et l'eau), de même que le nombre minimal de portions recommandé pour chaque groupe alimentaire.
Allégation de réussite sociale	Une publicité qui affirme qu'un certain produit rendra une personne plus populaire (p. ex. : l'image d'un enfant entouré des autres élèves de sa classe simplement parce qu'il mange un certain aliment).
Allégation nutritionnelle	Une étiquette de produit rédigée de façon à vanter les mérites d'un de ses ingrédients (p. ex. : une céréale qui se proclame une « bonne source de fibres alimentaires » ou encore une denrée alimentaire qui affiche « faible en matières grasses » sur son étiquette).
Amidon	Un type de glucide également appelé glucide complexe.
Attrait	Chercher à piquer votre curiosité ou vous amener à aimer quelque chose.
Boisson	Un liquide que l'on peut boire.
Cadeau ou prix promotionnel	Un avantage rattaché à l'achat d'un certain produit (p. ex. : le jouet promotionnel gratuit que vous trouvez dans votre boîte de céréales).
Calorie	Une unité de mesure de l'énergie fournie par les aliments que nous mangeons.

Glossaire de la 4^e à la 6^e année (suite)

Chasse au trésor	Une activité qui comporte la recherche d'objets cachés dans un endroit particulier.
Combinaison alimentaire	Des plats préparés à partir d'aliments provenant d'au moins deux groupes alimentaires (p. ex. : la pizza, un sandwich au thon, des muffins aux carottes et la lasagne).
Condition physique	La santé physique et musculaire.
Confiance	La croyance en ses aptitudes et ses possibilités.
Eau	Un liquide qui est essentiel à la vie. Un pourcentage élevé de l'organisme est composé d'eau qui assure l'acheminement des éléments nutritifs et l'évacuation des déchets partout dans l'organisme.
Élément nutritif	Une substance chimique contenue dans un aliment et favorisant la croissance ainsi que la santé. Les éléments nutritifs fournissent l'énergie et servent de matériau de construction permettant de maintenir ou de régénérer des parties du corps. L'eau, les glucides, les matières grasses, les protéines, les vitamines et les minéraux forment les six types d'éléments nutritifs.
Émotionnel	Qui a trait aux émotions, aux sentiments plutôt qu'à la raison.
Énergie	Ce qui permet aux aliments de maintenir le corps en vie et en mouvement. L'énergie est mesurée en calories (cal.) ou en kilojoules (kJ).
Enrichi(e)	L'adjectif utilisé lorsque des vitamines et des minéraux (qui peuvent avoir été perdus au cours du processus de traitement d'un aliment) sont ajoutés à des denrées alimentaires.
Estime de soi	La confiance et la satisfaction qu'une personne a envers elle-même; l'image qu'une personne a d'elle-même comparativement à ce qu'elle voudrait être.
Étiquette nutritionnelle	Étiquette que l'on trouve sur l'emballage des aliments et qui renseigne sur les ingrédients et les éléments nutritionnels qu'un aliment contient, en plus de fournir l'adresse du fabricant.
Fibres	La partie indigestible des aliments d'origine végétale facilitant le transit intestinal.
Fortifié(e)	Adjectif qui désigne l'ajout de certains éléments nutritifs (qui peuvent manquer dans les aliments consommés) dans les denrées alimentaires.

Glossaire de la 4^e à la 6^e année (suite)

Glucides	Une catégorie d'éléments nutritifs qui constitue la principale source d'énergie (4 calories par gramme) de nos muscles et de notre cerveau. On en retrouve essentiellement dans les produits céréaliers, de même que dans les légumes et fruits. Notons que la proportion de glucides figurant dans l'information nutritionnelle de l'étiquette du produit comprend sa teneur en sucre, en amidon et en fibres.
Gramme	Une unité de mesure métrique de la masse et du poids équivalant à un millième d'un kilogramme (un trombone pèse environ un gramme).
Grosseur des portions (Information nutritionnelle sur l'étiquette)	La quantité de nourriture que l'étiquette d'information nutritionnelle considère comme une portion (exprimée en tasses, grammes, ml, etc.) L'étiquette donne également le nombre de portions du contenant.
Groupes ethno-culturels	Divers groupes de gens ayant des origines, des caractéristiques, une langue, des coutumes, des institutions ou une culture qui leur sont propres.
Hérédité	La transmission génétique d'une qualité ou d'un trait du parent à ses enfants.
Humour	Des mots ou des personnages amusants servant à véhiculer une image favorable d'un produit en particulier.
Image corporelle	La façon dont nous nous voyons et dont nous croyons que les autres nous voient.
Ingrédients	Les composantes d'un mélange ou d'une recette.
Kilojoules	L'équivalent métrique d'une calorie (apparaît sous la forme abrégée de kJ sur les étiquettes nutritionnelles).
Matières grasses	Un élément nutritif qui nous donne de l'énergie (9 calories par gramme). Les matières grasses ont de nombreuses fonctions, notamment acheminer les éléments nutritionnels qui sont requis et qui font partie intégrante de nombreuses cellules de l'organisme. On les retrouve à l'état naturel dans les produits d'origine animale comme la viande, le lait et le fromage, de même que dans les huiles végétales.
Mental	Qui a rapport à l'esprit.
Minéraux	Des éléments nutritifs tels que le calcium, le phosphore, le sodium et le potassium dont l'organisme a besoin en quantité minime. Ils aident le corps de nombreuses façons (p. ex. : en favorisant la formation des os forts et des dents solides ainsi que des muscles).

Glossaire de la 4^e à la 6^e année (suite)

Modération	Consommer quelque chose en petites quantités plutôt qu'à l'excès (p. ex. : boire de la boisson gazeuse une fois par semaine plutôt que chaque jour, mettre un peu, pas beaucoup, de beurre sur du maïs éclaté).
Nouveau ou amélioré	Les promesses publicitaires soutenant qu'un certain produit est meilleur parce qu'il est le plus nouveau ou parce qu'il a été amélioré (p. ex. : une céréale contenant plus de raisins secs).
Pourcentage recommandé de l'apport quotidien	La façon dont la quantité de vitamines et de minéraux est présentée sur l'étiquette d'un aliment.
Potassium	Une substance minérale qui joue un rôle important dans la transmission de l'impulsion nerveuse et le maintien de l'équilibre hydro-électrolytique de l'organisme.
Produit	Quelque chose qui est fabriqué pour être vendu (p. ex. : jouets, bonbons, vêtements).
Protéine	Fournit l'énergie dont notre corps a besoin (4 calories par gramme). 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.
Publicité (annonce)	La promotion d'un produit, d'un service ou d'une idée par l'entremise des journaux, des panneaux et des affiches publicitaires, des revues, de la radio, de la télévision ou d'autres médias.
Recette	Une liste d'ingrédients et de directives pour préparer un mets (p. ex. : soupe, biscuits, sauce spaghetti).
Refrain publicitaire	Un poème rythmé écrit pour capter l'attention. Les chansons et les slogans accrocheurs qui vous font automatiquement penser à un produit particulier lorsqu'on les entend (p. ex. : le refrain publicitaire qui donne le numéro de téléphone à composer pour commander une pizza).
Résistance	La force, l'endurance.
Social	Ayant trait aux êtres humains ou aux rapports qu'ils entretiennent les uns avec les autres.
Sodium	Une substance minérale qui joue un rôle important dans la transmission de l'influx nerveux et le maintien de l'équilibre hydro-électrolytique à l'extérieur des cellules.