



## Bon à croquer !

### Niveau : 5<sup>e</sup> année (3<sup>e</sup> cycle)



Gomme de guar, fructose, carraghénine... Une langue étrangère ? Non, voilà ce que vous avez mangé ce midi ! Dans ce programme, les élèves obtiennent les outils qui leur permettront d'effectuer des choix alimentaires éclairés ; ils apprennent à déchiffrer les étiquettes alimentaires, à reconnaître les nutriments dont leur corps a besoin et les aliments dans lesquels ils se trouvent. Tout au long du programme, leurs nouvelles connaissances sont mises à l'épreuve. Ils découvrent l'incidence de l'activité physique sur leur corps et, au moment du départ, chaque élève aura en main un programme personnel pour une vie saine.

## Contenu

### Un programme enrichissant

Groupes visés  
Durée  
Dates de présentation  
Objectifs d'apprentissage  
Méthodes d'apprentissage  
Liens avec les programmes d'études  
Coût, paiement et nombre d'élèves

### Activités à faire en classe ou à la maison

#### Sciences et technologie

Les nutriments  
Avec ou sans amidons ?  
Des découvertes bien grasses  
Bon ou mauvais gras ?  
Mon alimentation est-elle équilibrée ?  
Mon journal alimentaire  
Classification des aliments  
Équilibrer son alimentation  
Planifier ses menus  
Les sandwichs dans le monde  
L'information nutritionnelle ne ment jamais  
Comparons les produits  
Les bienfaits d'une activité physique quotidienne  
Pourquoi consommer des aliments transformés ?

#### Sciences sociales

L'agriculture au Canada  
Découvrir le Canada par le sport

#### Santé et éducation physique

L'encyclopédie des ingrédients mystères  
À la recherche du sucre  
Risques alimentaires... Vérifions les ingrédients !  
Mes objectifs pour une vie saine et équilibrée

#### Français

Mots cachés  
Mots croisés  
Un mot, une définition  
Recettes de collations saines  
Recettes de sandwichs complètement folles !

#### Mathématiques

Brûler des calories

#### Arts

Affiche sur les portions alimentaires

#### Activités d'ordre général

Devinettes

#### Annexes

Information sur les corps gras  
Emballage alimentaire — Recherche d'information

#### Glossaire



# UN PROGRAMME ENRICHISSANT



## Groupes visés

Ce programme s'adresse aux élèves de la 5<sup>e</sup> année en Ontario et du 3<sup>e</sup> cycle au Québec.

## Durée

90 minutes

## Dates de présentation

Ce programme est offert en semaine de septembre à juin.



## Objectifs d'apprentissage

- Découvrir comment l'évolution de la science et de la technologie influence notre approvisionnement alimentaire.
- Apprendre en quoi consistent les nutriments et leurs fonctions et connaître les aliments où on les trouve.
- Prendre conscience de l'incidence positive ou négative que peuvent avoir les aliments sur la santé.
- Se familiariser avec le *Guide alimentaire canadien* comme moyen de maintenir un régime équilibré.
- En arriver à lire et à utiliser l'information sur les étiquettes de produits alimentaires pour faire des choix santé.
- Comprendre l'utilité des additifs et des agents de conservation alimentaires et de l'enrichissement des aliments.
- Saisir l'importance de l'activité physique quotidienne pour le maintien d'une bonne santé.

## Méthodes d'apprentissage

- Trier les illustrations d'aliments en fonction des nutriments qu'ils contiennent.
- Résoudre des devinettes sur la carence en nutriments.
- Comparer des portions d'aliments à des articles de sport.
- Participer à un jeu sur les portions d'aliments recommandées par le *Guide alimentaire canadien*.
- Trier les illustrations d'aliments selon leur groupe alimentaire.
- Apparier des listes d'ingrédients aux tableaux sur la valeur nutritive auxquels ils appartiennent.
- Décortiquer le contenu d'une canette de boisson gazeuse.
- Visiter l'exposition **La santé à petites bouchées**.
- Dresser un programme de vie saine.



## Liens avec les programmes d'études

### ONTARIO

#### Cinquième année

##### Sciences et technologie

Systemes vivants — Les systèmes du corps humain

##### Éducation physique et santé

Santé

### QUÉBEC

#### Troisième cycle (cinquième année) du primaire

##### Domaine de la mathématique, de la science et de la technologie

##### Science et technologie

- **Compétence 1 :** Proposer des explications ou des solutions à des problèmes d'ordre scientifique ou technique
- **Compétence 2 :** Mettre à profit les outils, objets et procédés de la science et de la technologie

##### Développement personnel

##### Éducation physique et à la santé

- **Compétence 3 :** Adopter un mode de vie sain et actif

## Coût, paiement et nombre d'élèves

Pour plus de renseignements sur les frais de participation, veuillez consulter la section **Programmes scolaires** du site Web [agriculture.technomuses.ca](http://agriculture.technomuses.ca) ou composer le **613 991 3053** ou le **1 866 442 4416** (sans frais).

Vous pouvez acquitter ces frais à l'avance ou à l'arrivée, en argent liquide, par carte de crédit Visa ou MasterCard, par carte de débit ou par chèque à l'ordre du Musée de l'agriculture du Canada. Le nombre maximal d'élèves est de 25 par groupe pour ce programme. Des frais seront chargés en cas d'annulation.

**Consultez la section Renseignements pratiques essentiels à cet effet.**

Pour toute question, n'hésitez pas à composer le 613 991-3053.

Au plaisir de vous voir au Musée !

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

Date : \_\_\_\_\_

## LES NUTRIMENTS

Les aliments que tu consommes sont constitués de nutriments. Certains aliments en contiennent peu, d'autres beaucoup plus. Dans le tableau ci-dessous, tu trouveras une description des six types de nutriments dont ton organisme a besoin pour croître, ainsi que pour rester actif et en bonne santé. Pour chaque nutriment, indique quatre aliments qui en sont riches.

### Glucides

Les glucides sont le carburant du corps, sa principale source d'énergie.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

### Lipides

Les lipides sont source d'énergie et isolent le corps contre le froid.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

### Protéines

Notre corps a besoin de protéines pour se construire et se réparer. Les protéines peuvent également être source d'énergie.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

### Vitamines

Les vitamines sont indispensables à la croissance et à la santé de l'organisme.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

### Minéraux

Les os et les dents sont constitués de minéraux. Les minéraux sont essentiels au bon fonctionnement des muscles et à la production de sang.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

### Eau

Plus de la moitié du corps humain est constitué d'eau. L'eau achemine les nutriments vers tous les organes et aide le corps à se débarrasser de ses déchets.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_





## Sciences et technologie

# AVEC OU SANS AMIDONS ?

Les glucides, comme les sucres et les amidons, sont les nutriments qui offrent à notre corps la plus grande partie de l'énergie nécessaire. Par sucres, on entend sucres **simples**. Notre corps les assimile rapidement et brûle facilement l'énergie qu'ils contiennent. La consommation de sucres simples provoque une élévation rapide du taux de sucre dans le sang, ce qui se traduit par un pic d'énergie de courte durée. Les amidons sont des sucres complexes. Notre organisme doit fournir un surcroît de travail pour les digérer et met du temps à brûler l'énergie qu'ils contiennent. Les sucres **complexes** diffusent leur énergie en continu et de façon prolongée. L'activité ci-dessous est une façon simple pour les élèves de déterminer quels aliments contiennent des amidons.

## Objectif

- 1 Comprendre l'importance de l'amidon dans une alimentation saine.
- 2 Déterminer quels sont les aliments contenant de l'amidon.

**Remarque : Par considération pour les élèves allergiques, éviter tout produit susceptible de provoquer une réaction.**

## Matériel à prévoir (pour chaque équipe)

- ensemble d'aliments (biscuit salé, pain, fromage, pomme de terre, patate douce, pomme, orange, banane, etc.)
- iode
- compte-gouttes
- petits gobelets en papier
- tableau d'observations « Avec ou sans amidons ? » (un par équipe)
- crayon

## Démarche

- 1 Avant de procéder à l'expérience, discuter des glucides avec les élèves. Leur expliquer qu'il existe deux sortes de glucides fournissant de l'énergie à notre corps : les sucres et les amidons. Insister sur leurs différences. La plupart des aliments de base du monde entier sont riches en amidon, car ce glucide est une importante source d'énergie. Expliquer aux élèves qu'au moyen de cette expérience ils découvriront quels aliments constituent une bonne source d'amidon et quel groupe alimentaire contient des aliments à teneur élevée en amidon.
- 2 Superviser la formation d'équipes de deux à quatre élèves. Distribuer un « Tableau d'observations » à chaque équipe et inviter les élèves à remplir la partie « Hypothèse », où ils peuvent pronostiquer les résultats de l'expérience.
- 3 Indiquer la marche à suivre aux élèves : disposer une petite quantité d'aliment dans un gobelet en papier, avant d'y verser une goutte ou deux d'iode. L'opération doit être renouvelée pour chaque échantillon alimentaire. Préciser que l'iode peut tacher les vêtements.
- 4 Si l'aliment contient de l'amidon, l'iode de couleur jaune tirant sur le brun prend un aspect noir bleu ou noir violacé.
- 5 Demander aux élèves de remplir le « Tableau d'observations ».

Membres de l'équipe: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## AVEC OU SANS AMIDONS ?

### Tableau d'observations

Aliment	Hypothèse : Croyez-vous que cet aliment contient de l'amidon ?		L'aliment contient-il de l'amidon ?		À quel groupe cet aliment appartient-il ?
	oui	non	oui	non	

À quel groupe alimentaire appartient la majorité des aliments contenant de l'amidon ?

\_\_\_\_\_



## Sciences et technologie



# DES DÉCOUVERTES BIEN GRASSES

Les matières grasses et les huiles fournissent de l'énergie à notre organisme et agrémentent notre alimentation. Elles contribuent de façon importante à la croissance et au développement des enfants. En revanche, la surconsommation de gras saturé peut provoquer de graves problèmes médicaux, comme la cardiopathie. Les lipides ne devraient représenter qu'un maximum de 30 % de notre apport énergétique. L'activité ci-dessous permet aux élèves de tester les aliments et de déterminer ceux qui contiennent beaucoup de gras et d'huiles.

## Objectif

Déterminer les aliments qui contiennent des lipides.

**Remarque :** Par considération pour les élèves allergiques, éviter tout produit susceptible de provoquer une réaction.

## Matériel à prévoir (pour chaque équipe)

- ensemble d'échantillons alimentaires (tous les types de produit : les élèves pourraient avoir des surprises, pensant que certains produits, comme le fromage, ne contiennent pas de matières grasses !)
- papier brun provenant de sacs d'épicerie (vierge)
- compas
- cuillers à café
- règle
- tableau d'observations « Des découvertes bien grasses »
- crayon

## Démarche

- 1 Superviser la formation d'équipes de deux à quatre élèves.
- 2 Demander aux élèves de découper le papier brun en carrés d'au moins 15 cm de côté. Ils auront besoin d'un carré par échantillon alimentaire.



## DES DÉCOUVERTES BIEN GRASSES

### Démarche (suite)

- 3 Demander aux élèves d'inscrire le nom de l'aliment à tester en bas de chaque carré.
- 4 Leur demander de tracer un cercle de 5 cm de diamètre sur chaque carré à l'aide du compas.
- 5 Leur demander ensuite d'étaler une cuillerée de chaque aliment sur le carré correspondant.  
Note : La quantité d'aliment et la surface couverte par cet aliment doivent être identiques d'un carré à l'autre pour que les élèves soient en mesure de tester les échantillons et de comparer les résultats de cette expérience. Par conséquent, les élèves doivent s'assurer qu'ils ont bien étalé l'équivalent d'une cuiller à café d'aliment en entier sur toute la surface du cercle correspondant.
- 6 Inviter les élèves à remplir les questions 1 et 2 précédant le « Tableau d'observations » (partie « Hypothèses »), où ils peuvent pronostiquer les résultats de l'expérience.
- 7 Laisser sécher les carrés pendant 24 heures. L'apparition d'une tache d'huile autour de l'échantillon signifie que l'aliment contient des graisses ou des huiles. Proposer aux élèves de mesurer la distance qui sépare l'échantillon de la tache d'huile : en utilisant une règle, mesurer cette distance en prenant pour points de repère le bord de l'échantillon et le bord de la tache. Ils doivent ensuite reporter les résultats sur le « Tableau d'observations ». Plus la tache est étendue, plus l'aliment est riche en graisses ou en huiles.
- 8 Inviter les élèves à remplir les autres parties du tableau et à répondre aux questions 3 et 4 situées sous le tableau.
- 9 À la fin de l'expérience, inviter les élèves à faire part de leurs découvertes à leurs camarades. Ont-ils découvert que certains aliments qu'ils pensaient pauvres en matières grasses étaient en fait très riches en lipides ou, à l'inverse, que certains aliments qu'ils croyaient riches en lipides n'étaient en fin de compte pas si gras ?

Membres de l'équipe: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

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



## DES DÉCOUVERTES BIEN GRASSES

### Hypothèses :



1 Quels sont, selon vous, les aliments les plus riches en lipides ?

\_\_\_\_\_

2 Quels sont, selon vous, les aliments les plus pauvres en lipides ?

\_\_\_\_\_

### Tableau d'observations

Aliment	Hypothèse : Croyez-vous que cet aliment contient des graisses ou des huiles ?		Combien mesure la tache d'huile ? (mm)	À quel groupe appartient-il ?
	oui	non		

3 Vos hypothèses se sont-elles vérifiées ?

\_\_\_\_\_

4 Quel aliment contient le plus de lipides et quel autre en contient le moins ?

\_\_\_\_\_





## Sciences et technologie

# BON OU MAUVAIS GRAS ?

Toutes les matières grasses et toutes les huiles ne se valent pas. Certaines sont bonnes pour la santé, alors que d'autres ne devraient être consommées qu'en petite quantité. Le but de cette activité est d'aider les élèves à différencier les bonnes huiles et matières grasses des mauvaises. À partir de l'information nutritionnelle figurant sur les emballages, les élèves procèdent au classement des huiles et matières grasses qui sont saines et de celles qu'ils devraient consommer avec modération, voire bannir de leur alimentation.

## Objectif

Différencier les bonnes huiles et matières grasses des mauvaises.

## Matériel à prévoir

**Remarque :** Par considération pour les élèves allergiques, éviter tout produit susceptible de provoquer une réaction.

- petites bouteilles d'huiles de cuisine (dans l'emballage original) : huiles de colza, d'olive, de tournesol, végétale, de sésame, de carthame, de maïs, d'amande, etc.
- petits contenants ou paquets de différentes matières grasses utilisées en cuisine (dans l'emballage original) : beurre, margarine (avec ou sans graisses hydrogénées), saindoux, matière grasse végétale, etc.

## Démarche

- 1 Laisser les huiles et les matières grasses à température ambiante.
- 2 Au tableau, tracer trois colonnes intitulées « gras insaturés », « gras saturés » et « gras trans ».
- 3 Expliquer aux élèves que l'organisme a besoin de lipides pour croître et se développer normalement. Les lipides sont un carburant, ils protègent l'organisme en l'isolant contre le froid et ils participent à l'absorption de certaines vitamines. Toutefois, seuls certains types d'acides gras sont bons pour la santé à condition d'être consommés en quantité normale.
- 4 Discuter avec les élèves des différents types de matières grasses. Au besoin, utiliser la fiche « Information sur les corps gras » en Annexe 1 de cette trousse. Solliciter la participation de la classe pour inscrire au tableau une description de chaque type de corps gras dans la colonne correspondante.
- 5 Former des équipes de quatre ou cinq élèves, puis distribuer quelques bouteilles ou contenants d'huiles et de matières grasses à chaque équipe.



## BON OU MAUVAIS GRAS ?

### Démarche (suite)

- 6 Demander aux élèves d'inscrire le nom de chaque huile et matière grasse qui leur a été distribuée dans la colonne correspondante du tableau en s'appuyant sur l'information nutritionnelle figurant sur l'étiquette de l'emballage et les descriptions des différents types de lipides inscrites au tableau. Certains corps gras peuvent contenir plus d'un type de lipides. Il convient alors de les classer dans la colonne correspondant au taux le plus élevé de lipides.
- 7 Analyser avec les élèves les nouvelles données figurant au tableau.

### Activités connexes

- 1 Demander aux élèves d'établir une liste de leurs aliments préférés, puis leur proposer de vérifier à la maison la teneur en lipides de ces aliments, ainsi que le type de lipides qu'ils contiennent, le cas échéant. Les élèves devront se référer à l'information nutritionnelle ou à la liste des ingrédients figurant sur l'emballage des aliments. Pour les produits en vrac, suggérer aux élèves de faire une recherche sur Internet, où ils découvriront, par exemple, que certains fruits, comme les avocats, sont très riches en lipides insaturés.
- 2 Les aliments préférés des élèves appartiennent-ils à la catégorie des lipides insaturés, saturés ou trans ? Échanger avec eux sur la façon dont ils pourraient améliorer leur alimentation en y incorporant davantage de « bonnes » graisses. Leur proposer d'apporter leurs recettes de biscuits ou de muffin pour en modifier ensemble la composition afin de remplacer les mauvais gras par de bons gras. Par exemple, pourquoi ne pas remplacer le beurre par de la margarine non hydrogénée ou de l'huile de colza ?





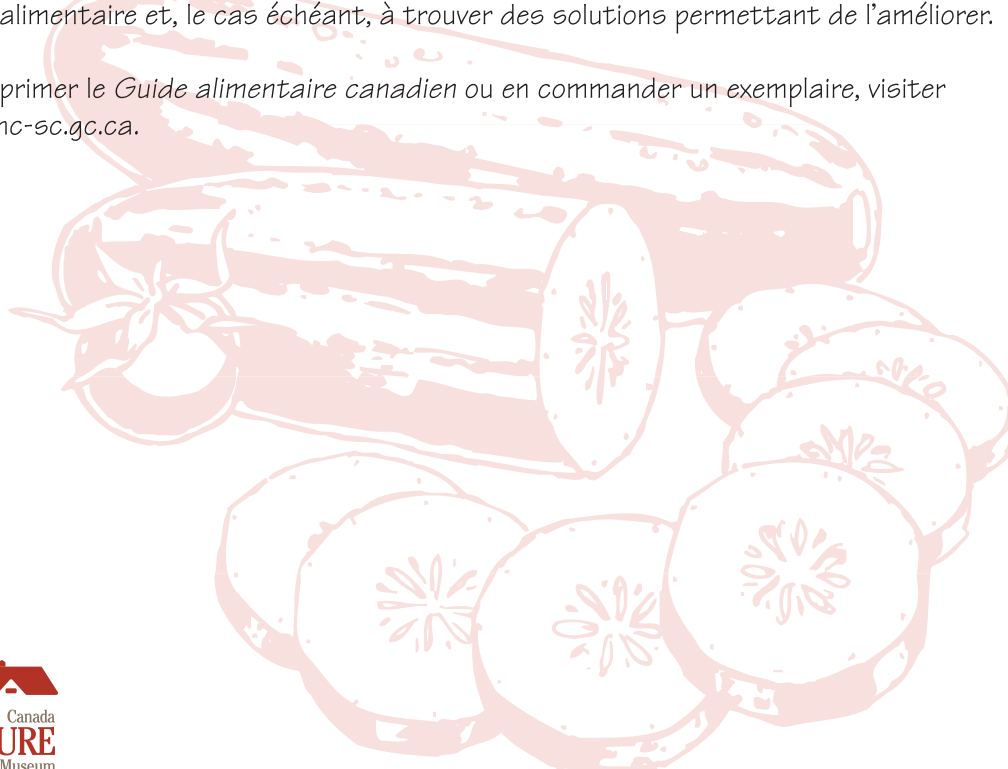
## MON ALIMENTATION EST-ELLE ÉQUILBRÉE ?

Cette série d'activités permet aux élèves d'évaluer l'équilibre de leur alimentation. Pendant trois jours, ils prennent note de tous les aliments qu'ils consomment et calculent le nombre de portions correspondant à chaque groupe alimentaire pour les comparer à celles recommandées dans le *Guide alimentaire canadien*. Ils peuvent ainsi évaluer l'équilibre de leur alimentation dans le but d'adopter des habitudes plus saines.

### Démarche

- 1 Distribuer à chaque élève un exemplaire de la fiche d'activité « Mon journal alimentaire » et du *Guide alimentaire canadien* et demander aux élèves d'y noter tous les aliments qu'ils consommeront au cours des trois prochains jours. Examiner ensemble le *Guide alimentaire canadien*. Vous assurer que les élèves associent les bons aliments aux bons groupes alimentaires. **Il serait judicieux que les élèves effectuent l'exercice « Affiche sur les portions alimentaires » avant de commencer cette activité.** Cet exercice leur sera utile pour évaluer la taille des différentes portions alimentaires.
- 2 Distribuer trois exemplaires de la fiche d'activité « Classification des aliments » (Activité 1) et un exemplaire de l'activité 2 à chaque élève. Demander aux élèves de calculer le nombre de portions consommées chaque jour et par groupe alimentaire. Inviter les élèves à tirer des conclusions sur leur régime alimentaire et, le cas échéant, à trouver des solutions permettant de l'améliorer.

Pour imprimer le *Guide alimentaire canadien* ou en commander un exemplaire, visiter le [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca).



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

Date : \_\_\_\_\_

## MON JOURNAL ALIMENTAIRE

Qu'as-tu mangé aujourd'hui ? Utilise ce tableau pour noter au fur à mesure tous les aliments que tu consommeras au cours des trois prochains jours. En te référant au *Guide alimentaire canadien*, indique le nombre de portions consommées à côté de chaque aliment figurant sur ta liste. Une fois le tableau rempli, identifie les différents groupes alimentaires en utilisant les couleurs indiquées ci-dessous.

Légumes et fruits.....vert

Produits céréaliers.....jaune

Lait et substituts.....bleu

Viandes et substituts.....rouge

Aliments composés (p. ex. pizza).....noir

Autre.....marron

JOUR	PETIT-DÉJEUNER	REPAS DU MIDI	REPAS DU SOIR	COLLATIONS
1				
2				
3				

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

Date : \_\_\_\_\_

# CLASSIFICATION DES ALIMENTS

## Activité 1

En te servant de ton « Journal alimentaire » et du *Guide alimentaire canadien*, reporte le nombre de portions que tu as noté dans ton journal, et ce, pour chacun des groupes alimentaires. Utilise une fiche par jour. Chaque case représente une portion. Colorie les cases en fonction des couleurs indiquées ci-dessous. Pour les aliments composés, évalue la quantité d'aliments appartenant à chaque groupe, puis colorie la case appropriée.

Légumes et fruits.....vert  
 Produits céréaliers.....jaune  
 Lait et substituts.....bleu  
 Viandes et substituts.....rouge  
 Autre.....marron

**Légumes et fruits** (nombre de portions recommandées par jour : six)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Produits céréaliers** (nombre de portions recommandées par jour : six)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Lait et substituts** (nombre de portions recommandées par jour : trois ou quatre)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Viandes et substituts** (nombre de portions recommandées par jour : une ou deux)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Autre**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



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

Date : \_\_\_\_\_

# CLASSIFICATION DES ALIMENTS

## Activité 2

- 1 Compare ton alimentation à celle que recommande le *Guide alimentaire canadien*. As-tu mangé en quantité suffisante ou as-tu trop mangé ?

---

---

---

---

---

- 2 As-tu consommé des aliments n'appartenant à aucune catégorie du *Guide alimentaire canadien* ? Pourquoi penses-tu qu'ils n'appartiennent à aucun groupe alimentaire ?

---

---

---

---

---

- 3 Comment pourrais-tu améliorer ton alimentation ?

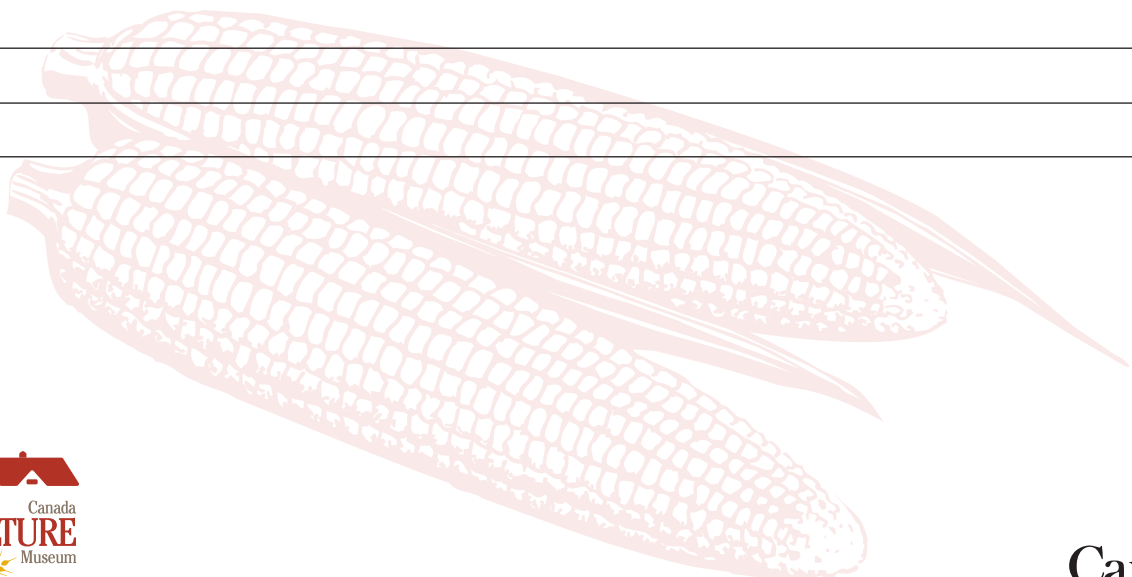
---

---

---

---

---



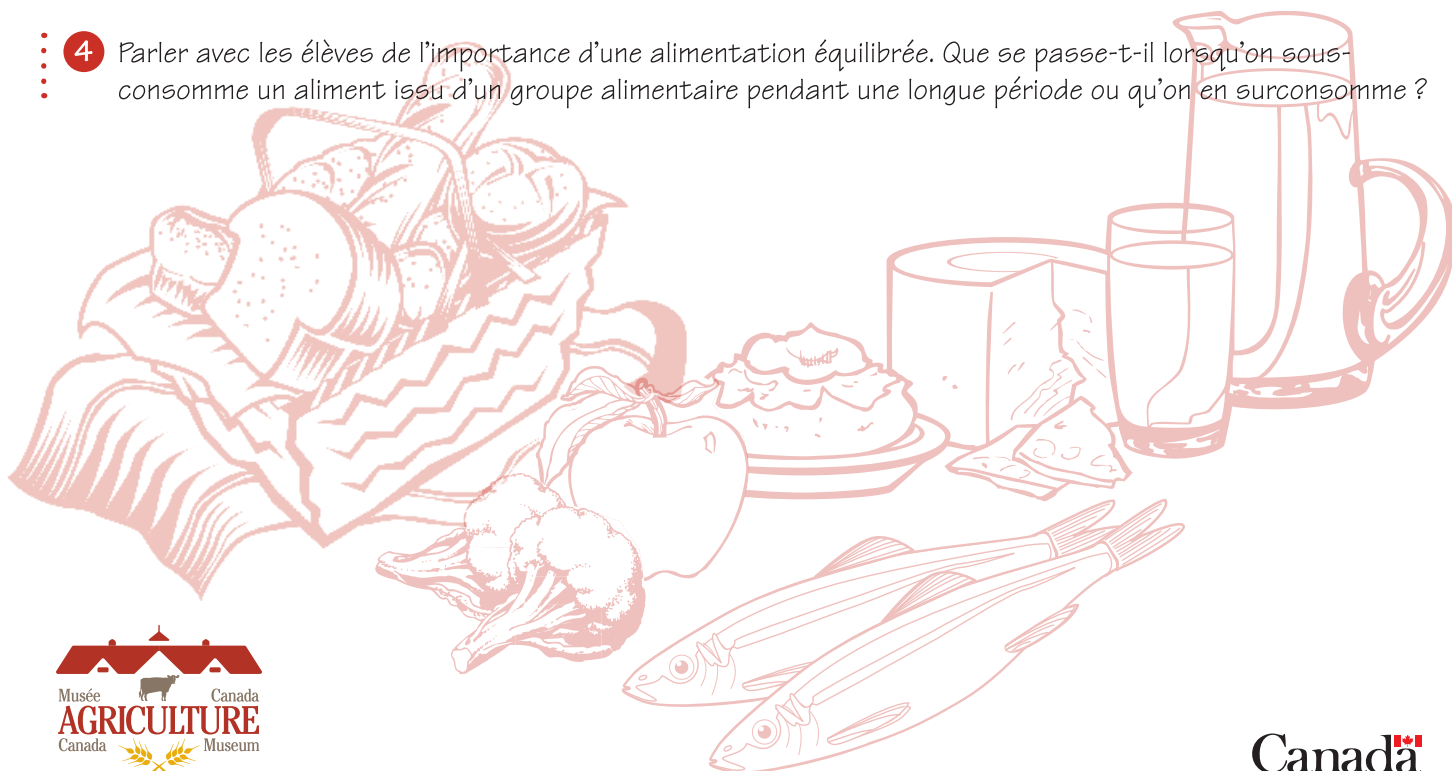


## ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION

C'est en approfondissant leurs connaissances sur les nutriments et leurs fonctions que les élèves prendront mieux conscience des enjeux d'une alimentation équilibrée. Mais il peut s'avérer difficile de bien manger de tout lorsqu'il faut par ailleurs veiller à ne pas surconsommer un aliment en particulier. Le *Guide alimentaire canadien* a heureusement été conçu pour nous aider à planifier une diète équilibrée en toute simplicité, à l'aide de conseils et de recommandations. Cet exercice permet aux élèves de planifier des repas équilibrés jour après jour tout en apprenant à utiliser le *Guide alimentaire canadien*.

### Démarche

- 1 Distribuer un exemplaire de la fiche d'activité « Planifier ses menus » à tous les élèves, puis leur demander de la remplir.
- 2 Discuter ensemble des menus obtenus. Demander aux élèves s'ils ont trouvé simple ou difficile de planifier leurs menus.
- 3 Solliciter la participation de la classe à une discussion sur les problèmes que susciterait l'élaboration d'un régime alimentaire équilibré sans le *Guide alimentaire canadien*.
- 4 Parler avec les élèves de l'importance d'une alimentation équilibrée. Que se passe-t-il lorsqu'on sous-consomme un aliment issu d'un groupe alimentaire pendant une longue période ou qu'on en surconsomme ?



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

Date : \_\_\_\_\_

## PLANIFIER SES MENUS

Planifie tes menus de la journée. Vérifie que tu consommes suffisamment de portions alimentaires dans chaque groupe, sans jamais surconsommer d'aliments. Utilise en référence la liste des portions journalières recommandées située en bas de page.

Au fur et à mesure que tu composes tes menus, indique le nom des aliments dans la colonne du groupe alimentaire approprié. Indique ensuite entre parenthèses le nombre de portions consommées par aliment. Par exemple, si tu consommes deux tranches de pain au petit-déjeuner, inscris « pain » dans la colonne « Produits céréaliers », suivi de « (2) ». Additionne le nombre de portions consommées dans chaque groupe alimentaire et reporte le total dans la dernière ligne du tableau.

	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Petit-déjeuner				
Repas du midi				
Repas du soir				
Collations				
Nombre total de portions				

Nombre de portions journalières recommandées pour les enfants âgés de 9 à 13 ans :

Légumes et fruits	6
Produits céréaliers	6
Lait et substituts	3 ou 4
Viandes et substituts	1 ou 2

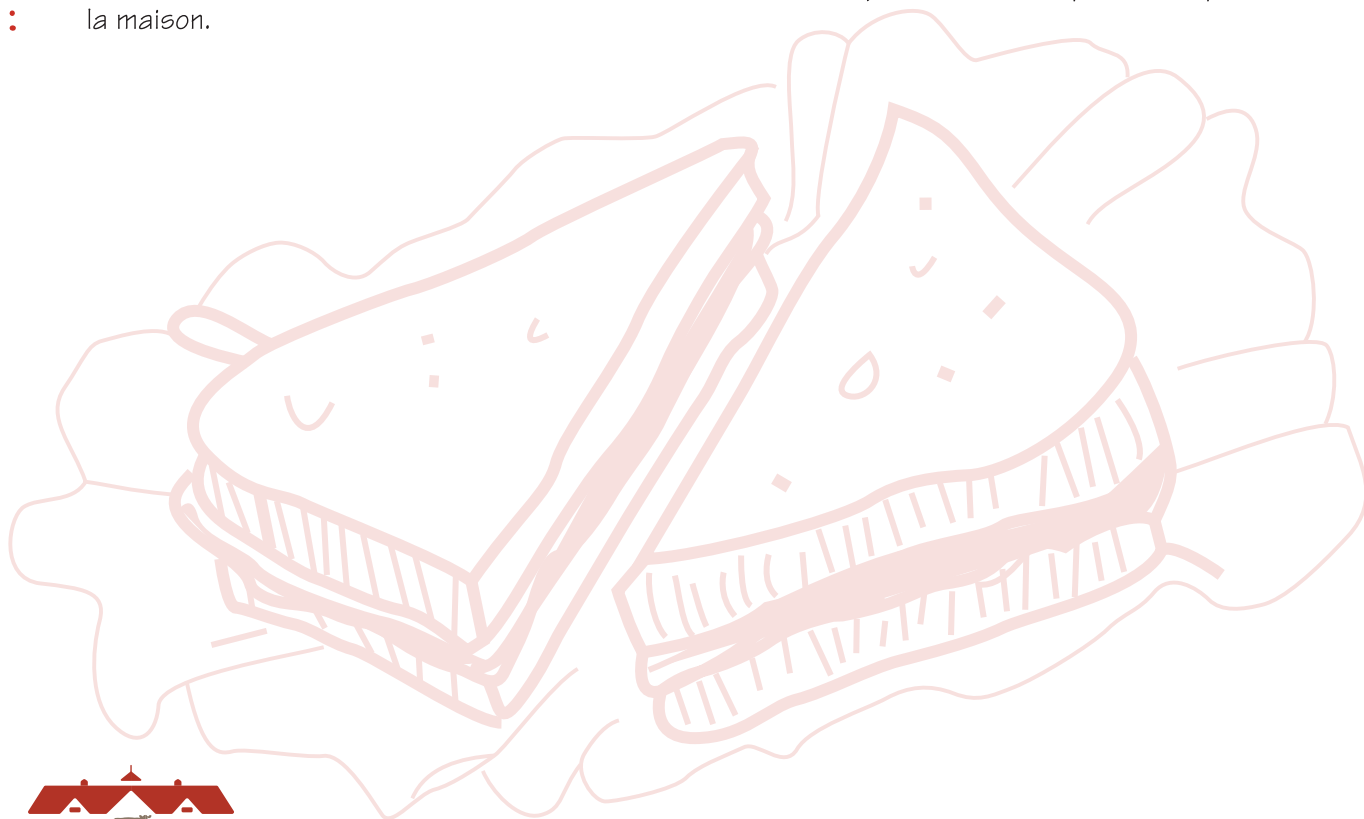


## LES SANDWICHS DANS LE MONDE

Cette activité permet aux élèves de comparer les aliments consommés au Canada et dans d'autres pays et d'apprendre comment les populations d'ailleurs répondent à leurs besoins nutritionnels.

### Démarche

- 1 Distribuer aux élèves la fiche d'activité « Les sandwichs dans le monde ».
- 2 Demander aux élèves de choisir un pays et de rechercher la composition des sandwichs qui y sont consommés afin de dresser une liste d'ingrédients (types de pain, garnitures, condiments, etc.).
- 3 Demander aux élèves d'associer chaque ingrédient à un groupe alimentaire.
- 4 Rassembler toutes les fiches d'activité, les photocopier et les agraffer de façon à former un livre de recettes sur les sandwichs dans le monde. Distribuer à chaque élève un exemplaire à emporter à la maison.



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

Date : \_\_\_\_\_

## LES SANDWICHS DANS LE MONDE

### En quoi consiste un sandwich ordinaire ?

Au Canada, un sandwich ordinaire se compose d'une garniture placée entre au moins deux tranches de pain. La garniture peut être une viande (ou un substitut) accompagnée de condiments, de laitue, de tomates, de fromage, d'oignons, d'houmous et de bien d'autres ingrédients. Un sandwich se consomme chaud ou froid et généralement à la main.

Les sandwichs consommés dans les autres pays peuvent différer légèrement de ceux consommés au Canada, mais les ingrédients qui les composent sont les mêmes (pains et condiments).

Au Mexique, par exemple, la viande, les condiments, la laitue, les tomates et le fromage sont servis dans un taco à base de farine de maïs.

**Recherche dans le pays de ton choix le sandwich équivalant au nôtre, consommé par les enfants.**

Pays : \_\_\_\_\_

Nom du sandwich : \_\_\_\_\_

Ingrédients : \_\_\_\_\_

**À quel groupe alimentaire appartient chaque ingrédient ? Inscris le nom de chaque ingrédient dans la colonne appropriée.**

Groupes alimentaires			
Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts





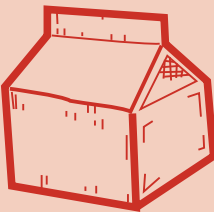
## Sciences et technologie

## L'INFORMATION NUTRITIONNELLE NE MENT JAMAIS

## Réponses

L'emballage de la plupart des aliments que nous achetons comporte un tableau de faits nutritionnels. Cette information nous permet de comparer les produits et de choisir des aliments sains ou des produits riches en certains nutriments. Mais pour en tirer avantage, encore faut-il savoir l'interpréter.

Réfère-toi aux faits nutritionnels figurant dans le tableau ci-dessous pour répondre aux questions suivantes.

<b>Lait partiellement écrémé (2 %)</b> 	<b>1</b> Combien de calories contient une tasse de lait ?
	130 calories
	<b>2</b> À quel point satisfais-tu tes besoins quotidiens en vitamine D lorsque tu bois une tasse de lait ?
	45 %
	<b>3</b> Combien de tasses de lait devrais-tu boire pour couvrir la totalité de tes besoins quotidiens en calcium ?
	3 1/3 tasses

- 4** Combien de gras saturés t'apporteraient deux tasses de lait ?

6 grammes

- 5** Combien de fer t'apporterait une tasse de lait ?

0 % de mes besoins quotidiens

Lait partiellement écrémé (2 %)		
Faits nutritionnels		
Par tasse (250 ml)		
Quantité		% Valeur quotidienne
<b>Calories</b> 130		
<b>Lipides</b> 5 g		
Saturés	3 g	8 %
+ Trans	0.1 g	16 %
<b>Cholestérol</b> 20 mg		
<b>Sodium</b> 120 mg		
		5 %
<b>Glucides</b> 12 g		
		4 %
<b>Fibres</b> 0 g		
		0 %
<b>Sucres</b> 12 g		
<b>Protéines</b> 9 g		
<b>Vitamine A</b>		
		10 %
<b>Calcium</b>		
		30 %
<b>Vitamine D</b>		
		45 %
<b>Vitamine C</b>		
		0 %
<b>Fer</b>		
		0 %

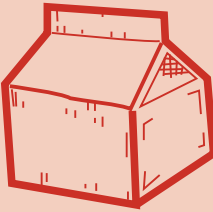
Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

# L'INFORMATION NUTRITIONNELLE NE MENT JAMAIS

L'emballage de la plupart des aliments que nous achetons comporte un tableau de faits nutritionnels. Cette information nous permet de comparer les produits et de choisir des aliments sains ou des produits riches en certains nutriments. Mais pour en tirer avantage, encore faut-il savoir l'interpréter.

Réfère-toi aux faits nutritionnels figurant dans le tableau ci-dessous pour répondre aux questions suivantes.

<b>Lait partiellement écrémé (2 %)</b> 	<b>1</b> Combien de calories contient une tasse de lait ? <input type="text"/>
	<b>2</b> À quel point satisfais-tu tes besoins quotidiens en vitamine D lorsque tu bois une tasse de lait ? <input type="text"/>
	<b>3</b> Combien de tasses de lait devrais-tu boire pour couvrir la totalité de tes besoins quotidiens en calcium ? <input type="text"/>

**4** Combien de gras saturés t'apporteraient deux tasses de lait ?


**5** Combien de fer t'apporterait une tasse de lait ?


Lait partiellement écrémé (2 %)		
Faits nutritionnels		
Par tasse (250 ml)		
Quantité		% Valeur quotidienne
<b>Calories</b> 130		
<b>Lipides</b> 5 g		8 %
Saturés 3 g + Trans 0.1 g		16 %
<b>Cholestérol</b> 20 mg		
<b>Sodium</b> 120 mg		5 %
<b>Glucides</b> 12 g		4 %
Fibres 0 g		0 %
Sucres 12 g		
<b>Protéines</b> 9 g		
Vitamine A		10 %
Calcium		30 %
Vitamine D		45 %
Vitamine C		0 %
Fer		0 %



## Sciences et technologie

## COMPARONS LES PRODUITS

L'emballage de la plupart des aliments que nous achetons comporte un tableau de faits nutritionnels. Cette information nous permet de comparer les produits et de choisir des aliments sains ou des produits riches en certains nutriments.

Réfère-toi aux faits nutritionnels figurant dans les deux tableaux ci-dessous pour répondre aux questions suivantes.

Lait de vache (2 %)		
Faits nutritionnels		
Par tasse (250 ml)		
Quantité		% Valeur quotidienne
<b>Calories 130</b>		
<b>Lipides 5 g</b>		
		8 %
Saturés 3 g		16 %
+ Trans 0.1 g		
<b>Cholestérol 20 mg</b>		
<b>Sodium 120 mg</b>		
		5 %
<b>Glucides 12 g</b>		
		4 %
<b>Fibres 0 g</b>		
		0 %
<b>Sucres 12 g</b>		
<b>Protéines 9 g</b>		
<b>Vitamine A</b>		
		10 %
<b>Calcium</b>		
		30 %
<b>Vitamine D</b>		
		45 %
<b>Vitamine C</b>		
		0 %
<b>Fer</b>		
		0 %

Lait de soja nature		
Faits nutritionnels		
Par tasse (250 ml)		
Quantité		% Valeur quotidienne
<b>Calories 100</b>		
<b>Lipides 4 g</b>		
		6 %
Saturés 0 g		0 %
+ Trans 0 g		
<b>Cholestérol 0 mg</b>		
<b>Sodium 75 mg</b>		
		3 %
<b>Glucides 8 g</b>		
		3 %
<b>Fibres 0 g</b>		
		0 %
<b>Sucres 4 g</b>		
<b>Protéines 7 g</b>		
<b>Vitamine A</b>		
		10 %
<b>Calcium</b>		
		30 %
<b>Vitamine D</b>		
		30 %
<b>Vitamine C</b>		
		0 %
<b>Fer</b>		
		6 %



## Sciences et technologie

# COMPARONS LES PRODUITS (suite)

## Réponses



- 1 Quel lait contient le moins de calories ?

Le lait de soja

- 2 Quel lait ne contient pas de gras saturés ?

Le lait de soja

- 3 Quel lait contient le plus de vitamine D ? Pourquoi enrichit-on le lait de vache et le lait de soja de vitamine D ?

Le lait de vache à 2 % de matières grasses. La vitamine D est indispensable à la croissance des os. Il aide l'organisme à absorber le calcium et le phosphore dont les os et les dents ont besoin pour se développer et rester en bonne santé.

- 4 Combien de tasses de lait de vache devrais-tu boire pour couvrir la totalité de tes besoins quotidiens en vitamine D ? Combien de tasses de lait de soja t'apporteraient la quantité journalière recommandée en vitamine D ?

$$100 \div 45 = 2,22$$

Un peu plus de 2 tasses de lait de vache

$$100 \div 30 = 3,33$$

Un peu moins de 3 1/3 tasses de lait de soja

- 5 Lorsqu'une personne souffre d'anémie, son organisme ne dispose plus de suffisamment de fer pour fabriquer des globules rouges. Quel type de lait devrait-elle consommer et pourquoi ?

Du lait de soja, car il contient du fer, contrairement au lait de vache.

- 6 Quel type de lait consommes-tu à la maison ? Pour quelles raisons ta famille choisit-elle celui-là ?

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

Date : \_\_\_\_\_

## COMPARONS LES PRODUITS

L'emballage de la plupart des aliments que nous achetons comporte un tableau de faits nutritionnels. Cette information nous permet de comparer les produits et de choisir des aliments sains ou des produits riches en certains nutriments.

Réfère-toi aux faits nutritionnels figurant dans les deux tableaux ci-dessous pour répondre aux questions suivantes.

Lait de vache (2 %)		
Faits nutritionnels		
Par tasse (250 ml)		
Quantité		% Valeur quotidienne
<b>Calories</b> 130		
<b>Lipides</b> 5 g		8 %
Saturés 3 g + Trans 0.1 g		16 %
<b>Cholestérol</b> 20 mg		
<b>Sodium</b> 120 mg		5 %
<b>Glucides</b> 12 g		4 %
Fibres 0 g		0 %
Sucres 12 g		
<b>Protéines</b> 9 g		
Vitamine A		10 %
Calcium		30 %
Vitamine D		45 %
Vitamine C		0 %
Fer		0 %

Lait de soja nature		
Faits nutritionnels		
Par tasse (250 ml)		
Quantité		% Valeur quotidienne
<b>Calories</b> 100		
<b>Lipides</b> 4 g		6 %
Saturés 0 g + Trans 0 g		0 %
<b>Cholestérol</b> 0 mg		
<b>Sodium</b> 75 mg		3 %
<b>Glucides</b> 8 g		3 %
Fibres 0 g		0 %
Sucres 4 g		
<b>Protéines</b> 7 g		
Vitamine A		10 %
Calcium		30 %
Vitamine D		30 %
Vitamine C		0 %
Fer		6 %



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

Date : \_\_\_\_\_

## COMPARONS LES PRODUITS (suite)

⋮ 1 Quel lait contient le moins de calories ?

\_\_\_\_\_

⋮ 2 Quel lait ne contient pas de gras saturés ?

\_\_\_\_\_

⋮ 3 Quel lait contient le plus de vitamine D ? Pourquoi enrichit-on le lait de vache et le lait de soja de vitamine D ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

⋮ 4 Combien de tasses de lait de vache devrais-tu boire pour couvrir la totalité de tes besoins quotidiens en vitamine D ? Combien de tasses de lait de soja t'apporteraient la quantité journalière recommandée en vitamine D ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

⋮ 5 Lorsqu'une personne souffre d'anémie, son organisme ne dispose plus de suffisamment de fer pour fabriquer des globules rouges. Quel type de lait devrait-elle consommer et pourquoi ?

\_\_\_\_\_

⋮ 6 Quel type de lait consommes-tu à la maison ? Pour quelles raisons ta famille choisit-elle celui-là ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Le *Guide d'activité physique canadien* recommande aux enfants d'exercer 90 minutes d'activité physique modérée par jour. La marche rapide, la natation, le cyclisme et la danse sont des exemples d'activités sportives modérées.

### Démarche

- 1 Demander aux élèves de dresser une liste de raisons justifiant la pratique d'un sport (santé, ligne, respect de soi, meilleure posture et gain d'équilibre, régulation du poids, renforcement osseux et musculaire, gain d'énergie, évacuation du stress, etc.).
- 2 Demander aux élèves de calculer le temps qu'ils consacrent à la pratique d'une activité physique sur une période de un à trois jours. Tous les efforts correspondant à une activité physique modérée à intense peuvent être pris en compte.
- 3 Les élèves pratiquent-ils au quotidien les 90 minutes d'activité physique modérée recommandées ? Si tel n'est pas le cas, comment y remédier ? Les inviter à réorganiser leur emploi du temps de façon à consacrer plus de temps aux activités sportives. Par exemple : « Rallonger de deux pâtés de maisons la promenade que mon père et moi faisons tous les soirs avec le chien. »



## Sciences et technologie

# POURQUOI CONSOMMER DES ALIMENTS TRANSFORMÉS ?

Il n'y a pas si longtemps, au Canada, la plupart des gens devaient faire pousser ou cultiver des aliments en quantité suffisante pour subsister toute l'année. Pour éviter que les aliments ne se gâtent, ils devaient les **transformer**. Les méthodes de transformation et de conservation des aliments aux fins de consommation ultérieure incluent la mise en conserve, le saumurage, le séchage et la fumaison. La réfrigération, la congélation, les infrastructures de transport modernisées et l'agriculture moderne nous permettent aujourd'hui de consommer des produits frais toute l'année. Par exemple, les épiciers vendent des fraises douze mois sur douze, alors qu'il y a moins de cinquante ans, il était impossible de se procurer des fraises hors saison, sauf sous forme de confiture. Malgré les avancées technologiques, nous continuons à étendre de la confiture de fraises sur nos tartines grillées le matin. Les aliments transformés font vraiment partie de notre vie quotidienne !

## Définition

**Aliment transformé** Toute nourriture brute modifiée et destinée à la consommation humaine. Tout ce qui modifie un aliment brut, comme le broyage, le découpage, l'épluchage, le hachage, la liquéfaction (obtention d'un jus), le fait de préparer, de frire, de cuisiner, de faire bouillir ou de faire fermenter, le saumurage ou le séchage, constitue une méthode de transformation des aliments.

Cet exercice permet aux élèves de se rendre compte de la grande diversité de produits qui s'offrent à eux. Ils comprennent la nature des aliments transformés ou en conserve et pourquoi nous avons besoin de transformer les aliments bruts, même si nous pouvons consommer des produits frais toute l'année. Le traitement de certains aliments permet d'en augmenter la durée de conservation, d'en modifier la saveur, d'en augmenter la valeur nutritionnelle (comme le fait d'enrichir le lait de vitamine D) ou de créer un nouveau produit.

## Démarche

- 1 Demander aux élèves d'établir la liste des aliments qu'ils consomment le midi.
- 2 Demander aux élèves de trier les produits frais (aliments bruts dans le même état qu'à la récolte) et les aliments transformés.
- 3 Discuter avec les élèves des raisons pour lesquelles nous consommons des aliments transformés. Est-ce une question de commodité, de prix, de conservation (les familles vivant en zone rurale sont parfois éloignées des épiceries et n'ont pas fréquemment l'occasion d'acheter des produits frais) ? Les aliments transformés ont-ils meilleur goût, offrent-ils de meilleures valeurs nutritionnelles, sont-ils plus diversifiés ?
- 4 Demander à chaque élève de choisir un produit alimentaire brut (comme le lait, le blé, le maïs, la pomme, la fraise, etc.) et de préparer une liste d'aliments transformés dérivés de ce produit. Par exemple :  
**Lait de vache** : tous les produits laitiers sont transformés d'une façon ou d'une autre. À la laiterie, le lait est **pasteurisé** (chauffé à haute température puis rapidement refroidi) puis **homogénéisé** (filtré dans une série de petites passoires qui brisent les particules de gras pour les empêcher de remonter à la surface). On obtient ainsi du lait homogénéisé 3,25 %, du lait écrémé, du lait 1 %, du lait 2 %, du lait sans lactose, etc. Le fromage, le yaourt, la crème glacée, la crème sure, le ghee, le beurre et le kéfir sont des exemples de produits laitiers qui ont bel et bien été transformés, même si on pourrait croire le contraire.
- 5 Demander aux élèves d'effectuer une recherche sur le type d'industries entrant dans la transformation du produit de leur choix.



## Sciences sociales

## L'AGRICULTURE AU CANADA

## Réponses



Le Canada est un important pays producteur d'aliments. Son climat et sa géographie permettent aux agriculteurs d'y cultiver des plantes très diversifiées et d'y élever partout toutes sortes de troupeaux. Les étés chauds offrent des conditions de croissance idéales, tandis que les hivers froids contribuent à l'élimination des parasites nuisibles aux plantes. Chaque région offre ses avantages : les basses plaines des Prairies favorisent l'utilisation de machines de très grande taille pour cultiver et récolter des produits agricoles sur des milliers d'acres, tandis que le sol sablonneux rouge de l'Île-du-Prince-Édouard est idéal pour la culture des pommes de terre. Au Canada, les cultures et l'élevage sont tout aussi variés que le climat et la géographie. Vous saviez peut-être que la région des Prairies offre des conditions idéales pour la culture du blé, mais saviez-vous que le Canada produit également des arachides, des kiwis et des pêches ?

Dans le tableau ci-dessous, indique, pour chaque produit agricole, dans quels territoire ou province on le cultive au Canada.



soja	colza et lin	vignobles et vergers	bleuets	blé	sirop d'érable	canneberges	arachides
Qc, Ont., Man.	Alb., Sask., Man.	C.-B., Ont., Qc, N.-B., N.-É.	C.-B., Ont., Qc, N.-B., Î.-P.-E., N.-É., T.-N.-L.	Alb., Sask., Man., Ont.	Qc, Ont., N.-B., N.-É.	Qc, Ont., N.-B., N.-É.	Ont.

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

Date : \_\_\_\_\_

## L'AGRICULTURE AU CANADA

Le Canada est un important pays producteur d'aliments. Son climat et sa géographie permettent aux agriculteurs d'y cultiver des plantes très diversifiées et d'y élever partout toutes sortes de troupeaux. Les étés chauds offrent des conditions de croissance idéales, tandis que les hivers froids contribuent à l'élimination des parasites nuisibles aux plantes. Chaque région offre ses avantages : les basses plaines des Prairies favorisent l'utilisation de machines de très grande taille pour cultiver et récolter des produits agricoles sur des milliers d'acres, tandis que le sol sablonneux rouge de l'Île-du-Prince-Édouard est idéal pour la culture des pommes de terre. Au Canada, les cultures et l'élevage sont tout aussi variés que le climat et la géographie. Vous saviez peut-être que la région des Prairies offre des conditions idéales pour la culture du blé, mais saviez-vous que le Canada produit également des arachides, des kiwis et des pêches ?

Dans le tableau ci-dessous, indique, pour chaque produit agricole, dans quels territoire ou province on le cultive au Canada.



soja	colza et lin	vignobles et vergers	bleuets	blé	sirop d'érable	canneberges	arachides



## DÉCOUVRIR LE CANADA PAR LE SPORT

Cette activité encourage les élèves à augmenter leur activité physique au quotidien tout en découvrant leur province, voire leur pays (la Route transcanadienne s'étend sur 7 820 kilomètres, et le Sentier transcanadien compte 18 000 kilomètres de corridors récréatifs). Les élèves peuvent former des équipes de cinq à sept et tenter d'être les premiers à sillonner la province ou tout le Canada. La classe peut aussi former une seule et même équipe. Au fur et à mesure de leur « voyage » dans la province ou le pays, attirez l'attention des élèves sur les villes et villages, les principaux monuments et sites historiques ou les régions géographiques. Cette activité offre une occasion unique aux élèves de « visiter » leur province ou leur pays !

### Démarche

- 1 Réfléchir ensemble à une liste d'activités physiques autorisées. Elles peuvent être choisies parce qu'elles accroissent la force ou l'endurance. Supposer que dix minutes d'exercice équivalent à un kilomètre parcouru.
- 2 Distribuer un exemplaire du tableau « Découvrir le Canada par le sport » à tous les élèves. Leur donner pour consigne de noter dans ce tableau le nombre de minutes qu'ils consacrent par jour à la pratique d'une activité physique. Seules les activités figurant sur la liste des activités autorisées et exercées pendant au moins dix minutes consécutives peuvent être indiquées dans le tableau.
- 3 Demander aux élèves de comptabiliser les minutes d'activité physique à la fin de chaque semaine en considérant que dix minutes d'activité représentent un kilomètre parcouru.
- 4 Tous les lundis matins, demander aux élèves d'indiquer un nouveau repère sur la carte en fonction des kilomètres parcourus. Suivez les progrès des équipes ou de la classe entière à la découverte du Canada ou de la province.

### Activités connexes

- 1 Si vous disposez de podomètres, faire « marcher » les élèves dans la province ou le Canada. Mesurer la longueur d'un pas et compter le nombre de pas effectués par jour ou par semaine par les élèves. Multiplier le nombre de pas par la longueur d'un pas pour déterminer la distance parcourue. Demander aux élèves de suivre leurs progrès sur une carte de la province ou du Canada.
- 2 Si vous suivez le Sentier transcanadien, prévoir une excursion dans un segment local.

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

Date : \_\_\_\_\_

## DÉCOUVRIR LE CANADA PAR LE SPORT

SEMAINE	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.	Total	
	min	min	min	min	min	min	min	min	km
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									

TOTAL GÉNÉRAL : \_\_\_\_\_ minutes    \_\_\_\_\_ kilomètres

10 minutes d'exercice = 1 kilomètre





# L'ENCYCLOPÉDIE DES INGRÉDIENTS MYSTÈRES

Beaucoup d'aliments contiennent des ingrédients que nous qualifierons de mystérieux. Quels sont-ils, pourquoi les trouve-t-on dans les aliments et d'où viennent-ils ? En formant cette encyclopédie, les élèves apprennent que certains ingrédients peuvent être connus sous des noms différents. Ils découvrent en outre la nature des additifs et des agents de conservation, les raisons pour lesquelles nous les trouvons dans notre alimentation, pourquoi certains aliments sont enrichis ou fortifiés, ainsi que les bienfaits nutritionnels de ces aliments.

## Démarche

- 1 Demander aux élèves d'apporter en classe les étiquettes des produits qu'ils consomment à la maison. À partir des étiquettes d'emballage, constituer ensemble la liste des ingrédients dont les élèves n'ont jamais entendu parler.
- 2 Proposer aux élèves formés en équipes de choisir un ingrédient à partir duquel effectuer des recherches. Quel est cet ingrédient ? Pourquoi l'ajoute-t-on à l'alimentation ? Comment est-il produit ? D'où vient-il ? Les élèves feront sans doute des découvertes intéressantes. Par exemple, savent-ils que la vanille artificielle est un sous-produit de l'industrie de fabrication du papier ?
- 3 Inviter chaque équipe à présenter les résultats de ses recherches.
- 4 Proposer ensemble une classification des ingrédients par rapport à leur fonction. Voici des exemples de catégories possibles : les enrichissants, les agents de conservation et les édulcorants. Réfléchir ensemble à une définition pour chaque catégorie d'ingrédients. Prendre une feuille blanche. Indiquer en haut de la page le nom de la catégorie et la définition retenue par la classe. Placer les recherches des élèves sur les ingrédients qui composent cette catégorie derrière la feuille blanche. Procéder de la même façon pour toutes les autres catégories. Réunir toutes les feuilles dans un classeur de manière à constituer une « encyclopédie » à l'usage de la classe.
- 5 Au cours des semaines qui suivent, inviter les élèves à consulter l'encyclopédie lors de leurs dîners ou de leurs collations, afin de se tenir informés des ingrédients qui composent leur alimentation.
- 6 Les inciter à compléter l'encyclopédie au fur et à mesure qu'ils découvrent de nouveaux ingrédients dans leurs repas.



## Santé et éducation physique



### À LA RECHERCHE DU SUCRE

Souvent, on ajoute du sucre aux aliments pour en adoucir la saveur et pour les conserver : dans les confitures et les gelées de fruits, par exemple. On reconnaît aisément le goût du sucre dans certains aliments, comme les biscuits et les gâteaux. Or, de nombreux aliments contiennent du sucre sans qu'il soit véritablement possible d'en discerner la saveur.

#### Démarche

- 1 Réunir des étiquettes alimentaires et demander aux élèves de rechercher le sucre dans la liste d'ingrédients. Sur l'étiquette, le sucre peut prendre plusieurs noms  
sirop de glucose  
dextrose  
fructose  
glucose  
glucose-fructose  
miel  
lactose  
maltose  
sirop d'érable  
mélasse  
saccharose
- 2 Sur l'ensemble des étiquettes, combien indiquent qu'il y a eu ajout de sucre ?
- 3 Demander aux élèves de citer des aliments vendus sans étiquette tout autant susceptibles de contenir du sucre. Certains fruits et légumes sont, par exemple, extrêmement riches en sucres **non raffinés** (glucose et fructose).
- 4 Demander aux élèves d'effectuer une recherche sur différents types de sucre pour qu'ils découvrent d'où ils proviennent (lait, canne à sucre, fruit, maïs, etc.) et s'ils sont **raffinés** (la mélasse, le sirop de glucose et le sucre blanc sont le fruit d'une transformation du sucre brut) ou **non raffinés** (par exemple, le fructose contenu dans les pommes ou dans le miel est une forme de sucre brut).



## Santé et éducation physique



# RISQUE ALIMENTAIRE... VÉRIFIONS LES INGRÉDIENTS !

Cette activité permet aux élèves de découvrir que les listes d'ingrédients nous permettent non seulement de prendre les bonnes décisions concernant les aliments que nous consommons, mais qu'elles peuvent également sauver la vie des consommateurs. L'activité sensibilise en outre les élèves aux allergies et aux intolérances alimentaires et au fait que l'alimentation peut aggraver ou atténuer un problème de santé.

## Démarche

- 1 Recueillir les emballages vides de différents aliments.
- 2 Former des équipes de quatre élèves.
- 3 Confier à chaque équipe le soin d'effectuer une recherche sur une allergie ou une intolérance alimentaire, ou encore sur un problème de santé lié à l'alimentation. Les élèves devront en trouver les symptômes et les conséquences secondaires graves. Voici une liste de sujets possibles. Prévoir l'inclusion des allergies, intolérances et problèmes de santé dont souffrent les élèves.  
  
Exemples :
  - intolérance au lactose (lorsque l'organisme ne fabrique pas l'enzyme nécessaire à la décomposition du sucre du lait, appelé lactose)
  - allergie aux arachides ou aux noix
  - allergie aux œufs
  - allergie au soja
  - maladie cœliaque (incapacité de l'organisme à digérer le gluten)
  - diabète (incapacité de l'organisme à produire de l'insuline et à briser le sucre)
- 4 Demander aux élèves de classer les aliments en deux groupes à l'aide des listes d'ingrédients figurant sur les emballages : le groupe d'aliments que peuvent consommer les personnes souffrant d'une allergie, d'une intolérance ou d'un problème de santé connexe et le groupe d'aliments que ces personnes doivent éviter.
- 5 Parler avec eux des difficultés que rencontre dans sa vie de tous les jours une personne atteinte d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire, ou encore d'un problème de santé lié à l'alimentation. Par exemple, quelles précautions une personne souffrant d'une allergie aux noix doit-elle prendre au quotidien ? Pourquoi l'étiquetage alimentaire joue-t-il un rôle aussi important pour elle ?

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

Date : \_\_\_\_\_

# MES OBJECTIFS POUR UNE VIE SAINE ET ÉQUILIBRÉE

Pour atteindre tes objectifs, tu dois établir un programme réalisable. Comme tes objectifs sont personnels, ils doivent être différents de ceux de tes camarades.

## Démarche

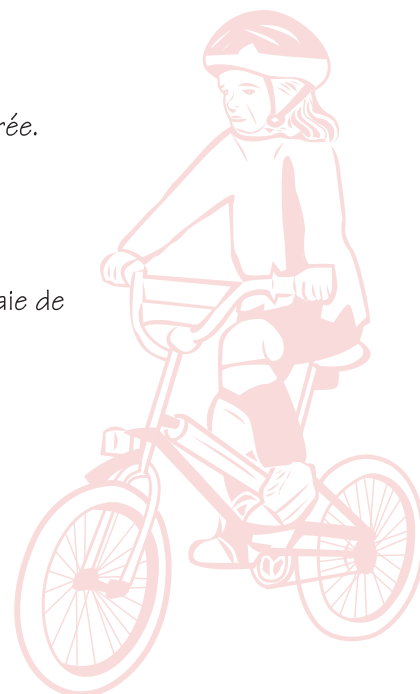
- 1 Définis les objectifs qui te permettront de mener une vie saine et équilibrée.
- 2 Fixe une échéance pour l'atteinte de chaque objectif.
- 3 Établis un programme fondé sur tes objectifs et tes échéances.
- 4 Fais preuve d'indulgence. Si tu as l'impression de faire fausse route, essaie de réévaluer et de retravailler ton programme.
- 5 Récompense tes efforts.
- 6 Surtout, fixe-toi des objectifs réalistes.

Voici un exemple :

## Mes objectifs

### Activité physique

Objectif	Participer à la course Terry Fox de 10 km à vélo
Échéance	Avant le mois de septembre
Moyens d'y parvenir	<ul style="list-style-type: none"><li>• Attendre que la neige et la glace fondent pour utiliser mon vélo pour tous mes déplacements</li><li>• Faire du vélo trois fois par semaine en augmentant la distance de quelques kilomètres toutes les semaines jusqu'à ce que j'atteigne 10 km</li><li>• Parcourir 10 km une fois par semaine au cours des 3 semaines précédant la course</li></ul>
Récompense	Acheter une nouvelle selle au silicone pour mon vélo



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

Date : \_\_\_\_\_

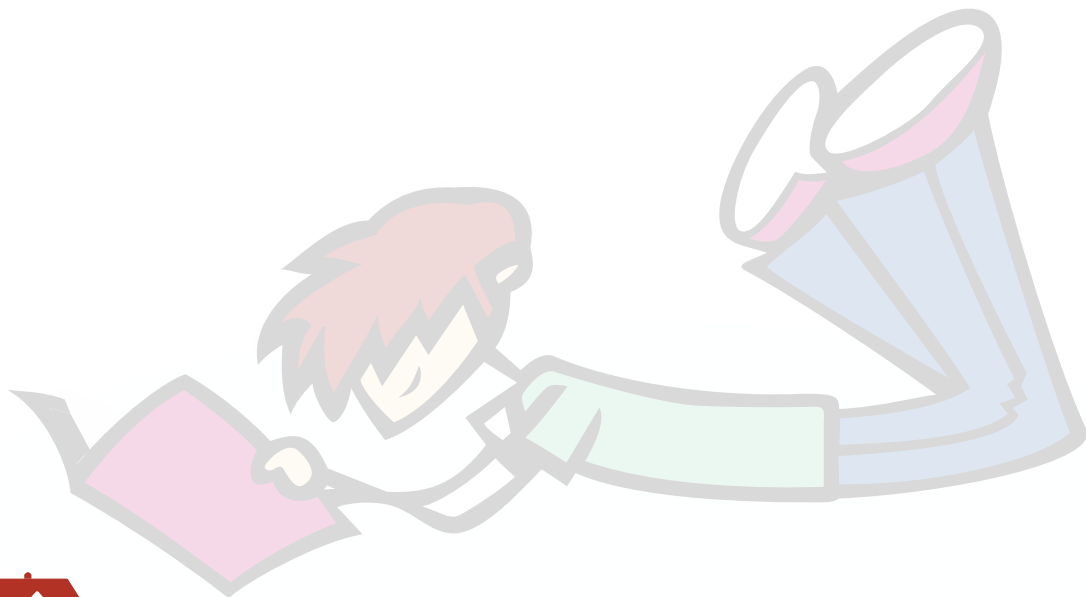
## Mes objectifs (suite)

### Alimentation

Objectif	Délaissier la malbouffe au profit de collations plus saines
Échéance	En quatre semaines
Moyens d'y parvenir	<ul style="list-style-type: none"><li>• Préparer une liste de mes collations saines préférées pour que mes parents y pensent lorsqu'ils vont à l'épicerie</li><li>• Préparer mes collations à l'avance</li></ul>
Récompense	Une gâterie une fois par semaine (croustilles, frites, barre de chocolat, etc.)

### Lecture

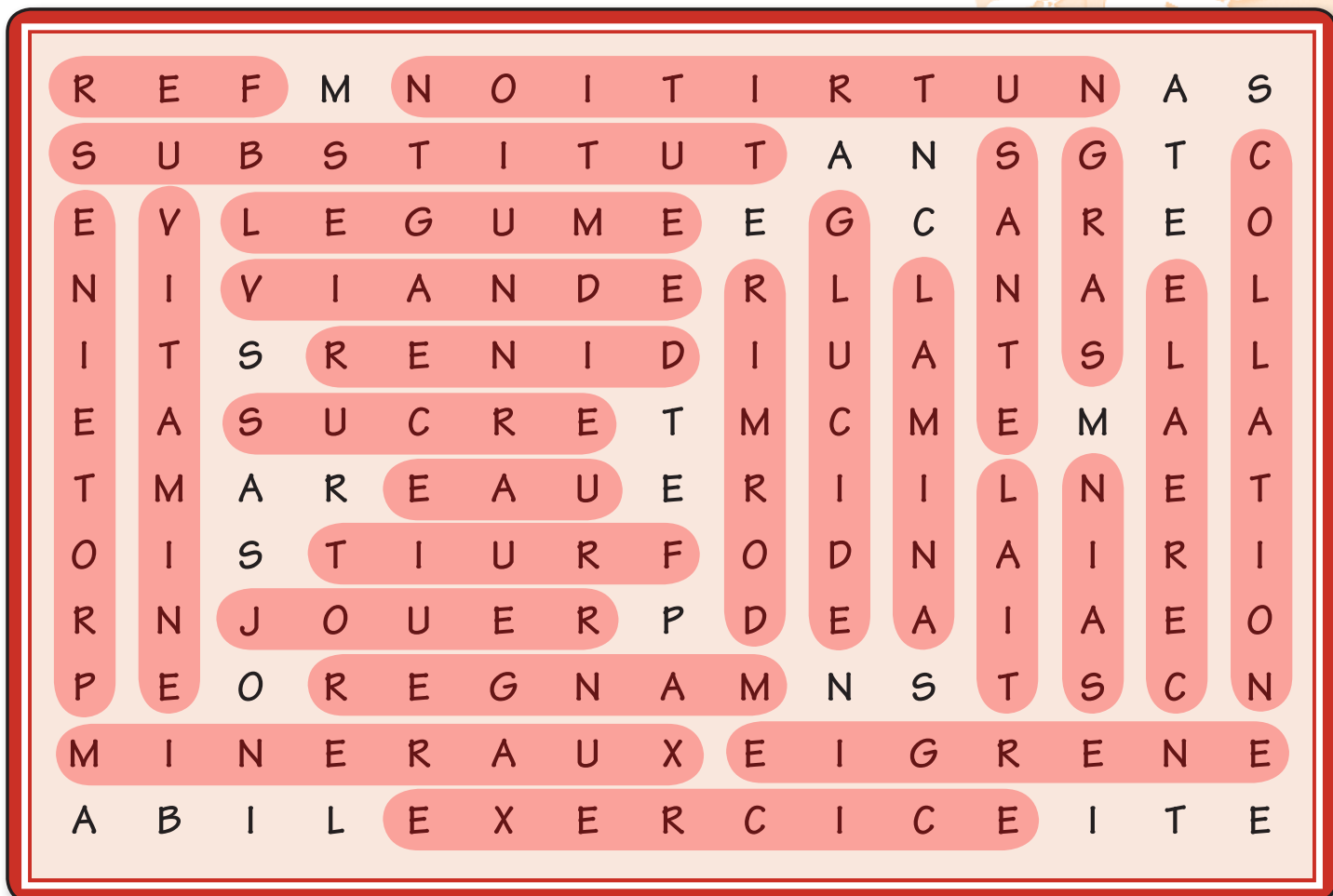
Objectif	Lire tous les <i>Harry Potter</i>
Échéance	Juin
Moyens d'y parvenir	<p>Lire un livre par mois</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Réserver les livres à la bibliothèque</li><li>• Économiser mon argent de poche pour acheter les livres</li><li>• Fréquenter les bouquinistes</li><li>• Échanger des livres avec mes copains et copines</li></ul>
Récompense	Regarder tous les films de <i>Harry Potter</i>





# MOTS CACHÉS

## Réponses



Les mots inscrits dans la liste ci-dessous sont cachés dans le tableau. Certains se lisent à l'endroit, d'autres à l'envers. Peux-tu trouver tous les mots ?

ANIMAL  
GLUCIDE  
GRAS  
ÉNERGIE  
EAU  
FER  
EXERCICE

SUBSTITUT  
MANGER  
FRUIT  
SUCRE  
CÉRÉALE  
SAIN  
SANTÉ

DÎNER  
VIANDE  
LAIT  
MINÉRAUX  
NUTRITION  
JOUER  
PROTÉINE

DORMIR  
COLLATION  
LÉGUME  
VITAMINE

Les lettres en surplus forment un message secret. Transcris-les dans l'ordre où ils apparaissent dans le tableau et découvre le message.

**Ma santé, c'est ma responsabilité.**

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

Date: \_\_\_\_\_

## MOTS CACHÉS

R	E	F	M	N	O	I	T	I	R	T	U	N	A	S
S	U	B	S	T	I	T	U	T	A	N	S	G	T	C
E	V	L	E	G	U	M	E	E	G	C	A	R	E	O
N	I	V	I	A	N	D	E	R	L	L	N	A	E	L
I	T	S	R	E	N	I	D	I	U	A	T	S	L	L
E	A	S	U	C	R	E	T	M	C	M	E	M	A	A
T	M	A	R	E	A	U	E	R	I	I	L	N	E	T
O	I	S	T	I	U	R	F	O	D	N	A	I	R	I
R	N	J	O	U	E	R	P	D	E	A	I	A	E	O
P	E	O	R	E	G	N	A	M	N	S	T	S	C	N
M	I	N	E	R	A	U	X	E	I	G	R	E	N	E
A	B	I	L	E	X	E	R	C	I	C	E	I	T	E

Les mots inscrits dans la liste ci-dessous sont cachés dans le tableau. Certains se lisent à l'endroit, d'autres à l'envers. Peux-tu trouver tous les mots ?

ANIMAL  
GLUCIDE  
GRAS  
ÉNERGIE  
EAU  
FER  
EXERCICE

SUBSTITUT  
MANGER  
FRUIT  
SUCRE  
CÉRÉALE  
SAIN  
SANTÉ

DÎNER  
VIANDE  
LAIT  
MINÉRAUX  
NUTRITION  
JOUER  
PROTÉINE

DORMIR  
COLLATION  
LÉGUME  
VITAMINE

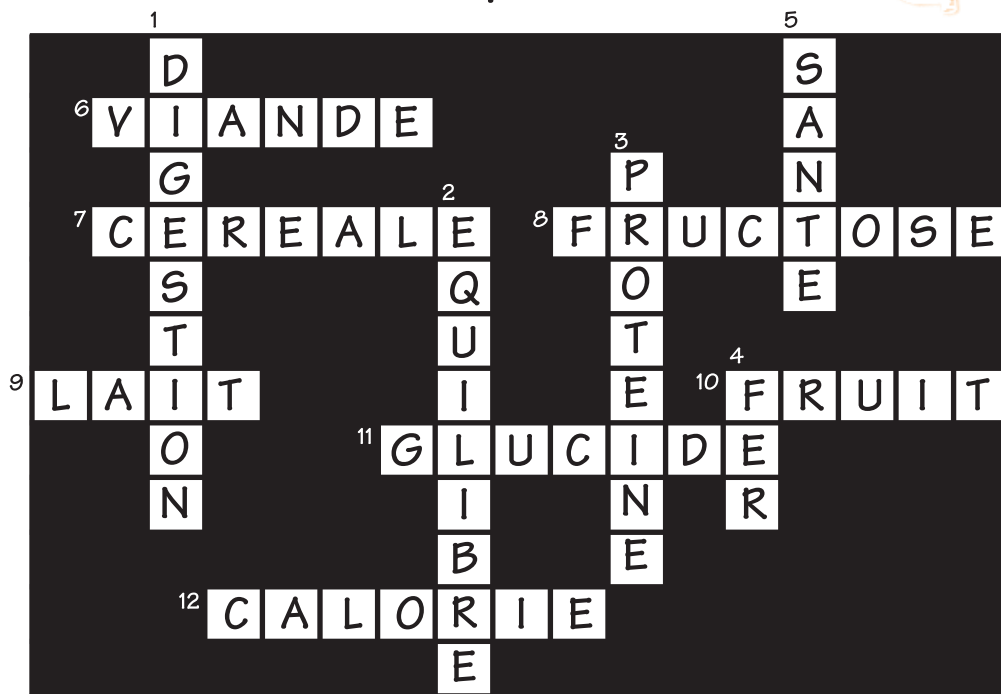
Les lettres en surplus forment un message secret. Transcris-les dans l'ordre où ils apparaissent dans le tableau et découvre le message.





## MOTS CROISÉS

## Réponses



## Verticalement

- 1 Processus de dégradation des aliments en substances simples utilisables par les cellules de l'organisme
- 2 Proportionné
- 3 Macronutriment essentiel à la formation et à la réparation du tissu musculaire
- 4 Essentiel à la production de globules rouges (responsables du transport de l'oxygène dans le sang)
- 5 Équilibre physique et mental

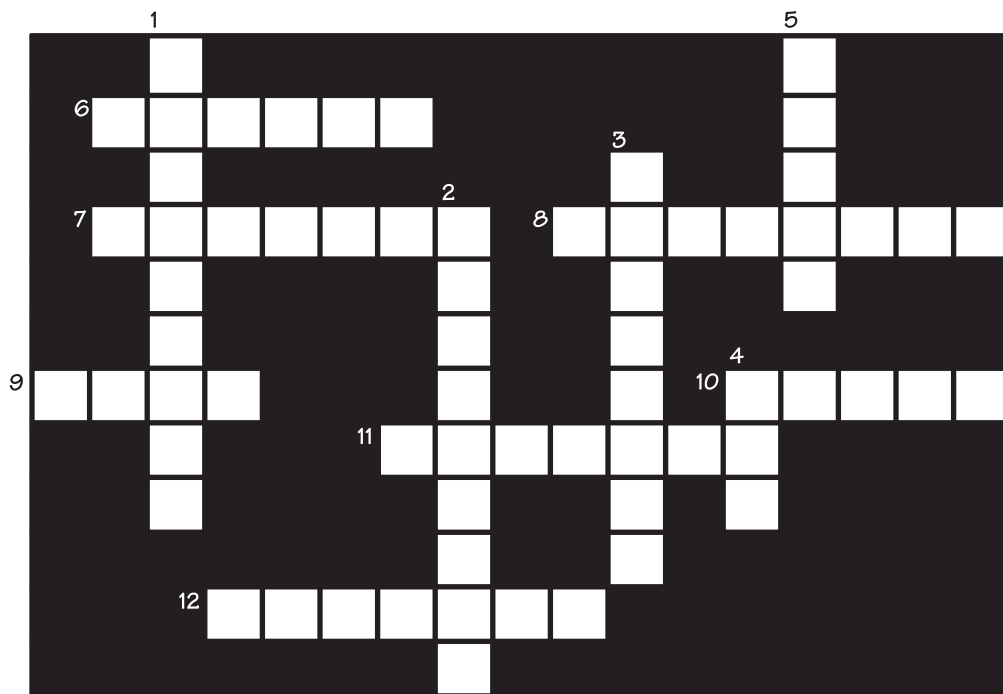
## Horizontalement

- 6 Chair animale comestible
- 7 Graines des plantes céréalières
- 8 Sucre contenu dans les fruits et le miel
- 9 Liquide nourricier que les mammifères produisent pour nourrir leurs petits
- 10 Aliment se développant à partir d'une fleur fertilisée
- 11 Macronutriment qui nous fournit la quasi-totalité de notre énergie
- 12 Unité de mesure de l'énergie procurée à l'organisme

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

Date : \_\_\_\_\_

## MOTS CROISÉS



### Verticalement

- 1 Processus de dégradation des aliments en substances simples utilisables par les cellules de l'organisme
- 2 Proportionné
- 3 Macronutriment essentiel à la formation et à la réparation du tissu musculaire
- 4 Essentiel à la production de globules rouges (responsables du transport de l'oxygène dans le sang)
- 5 Équilibre physique et mental

### Horizontalement

- 6 Chair animale comestible
- 7 Graines des plantes céréalières
- 8 Sucre contenu dans les fruits et le miel
- 9 Liquide nourricier que les mammifères produisent pour nourrir leurs petits
- 10 Aliment se développant à partir d'une fleur fertilisée
- 11 Macronutriment qui nous fournit la quasi-totalité de notre énergie
- 12 Unité de mesure de l'énergie procurée à l'organisme



## UN MOT, UNE DÉFINITION

## Réponses



Dans la première colonne, inscris le numéro de la définition correspondant au mot de la deuxième colonne.

9	Alimentation équilibrée	1	Processus de dégradation des aliments en substances simples utilisables par les cellules de l'organisme
8	Calorie	2	Partie comestible, mais non digestible des plantes qui favorise le passage des déchets dans les intestins
5	Glucide	3	Sucre complexe procurant à notre corps une énergie durable
3	Amidon	4	Aliment à teneur élevée en calories, en graisses, en sucres ou en sel, mais sans réelle valeur nutritive
1	Digestion	5	<b>Macronutriment</b> nous fournissant la quasi-totalité de notre énergie
12	Vitamine D	6	<b>Macronutriment</b> essentiel à la formation et à la réparation des tissus
2	Fibres	7	Matières grasses généralement liquides à température ambiante et provenant presque toujours des plantes
4	Malbouffe	8	Unité de mesure de l'énergie que les lipides, les glucides et les protéines procurent à l'organisme
11	Métabolisme	9	Ensemble diversifié d'aliments répondant à nos besoins nutritionnels
13	Nutrition	10	Matières grasses à l'état solide à température ambiante et souvent d'origine animale
6	Protéine	11	Ensemble des processus chimiques et physiques de l'organisme responsables de la transformation continue des nutriments en énergie, en matière (structure du corps) et en déchets
7	Gras insaturés	12	<b>Micronutriment</b> contenu dans l'alimentation ou produit par la peau, essentiel à l'absorption du calcium
10	Gras saturés	13	Processus par lequel l'organisme transforme les nutriments alimentaires en énergie
14	Vitamine A	14	<b>Micronutriment</b> essentiel à la santé des yeux

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

Date : \_\_\_\_\_

## UN MOT, UNE DÉFINITION

Dans la première colonne, inscris le numéro de la définition correspondant au mot de la deuxième colonne.

	Alimentation équilibrée	1	Processus de dégradation des aliments en substances simples utilisables par les cellules de l'organisme
	Calorie	2	Partie comestible, mais non digestible des plantes qui favorise le passage des déchets dans les intestins
	Glucide	3	Sucre complexe procurant à notre corps une énergie durable
	Amidon	4	Aliment à teneur élevée en calories, en graisses, en sucres ou en sel, mais sans réelle valeur nutritive
	Digestion	5	<b>Macronutriment</b> nous fournissant la quasi-totalité de notre énergie
	Vitamine D	6	<b>Macronutriment</b> essentiel à la formation et à la réparation des tissus
	Fibres	7	Matières grasses généralement liquides à température ambiante et provenant presque toujours des plantes
	Malbouffe	8	Unité de mesure de l'énergie que les lipides, les glucides et les protéines procurent à l'organisme
	Métabolisme	9	Ensemble diversifié d'aliments répondant à nos besoins nutritionnels
	Nutrition	10	Matières grasses à l'état solide à température ambiante et souvent d'origine animale
	Protéine	11	Ensemble des processus chimiques et physiques de l'organisme responsables de la transformation continue des nutriments en énergie, en matière (structure du corps) et en déchets
	Gras insaturés	12	<b>Micronutriment</b> contenu dans l'alimentation ou produit par la peau, essentiel à l'absorption du calcium
	Gras saturés	13	Processus par lequel l'organisme transforme les nutriments alimentaires en énergie
	Vitamine A	14	<b>Micronutriment</b> essentiel à la santé des yeux

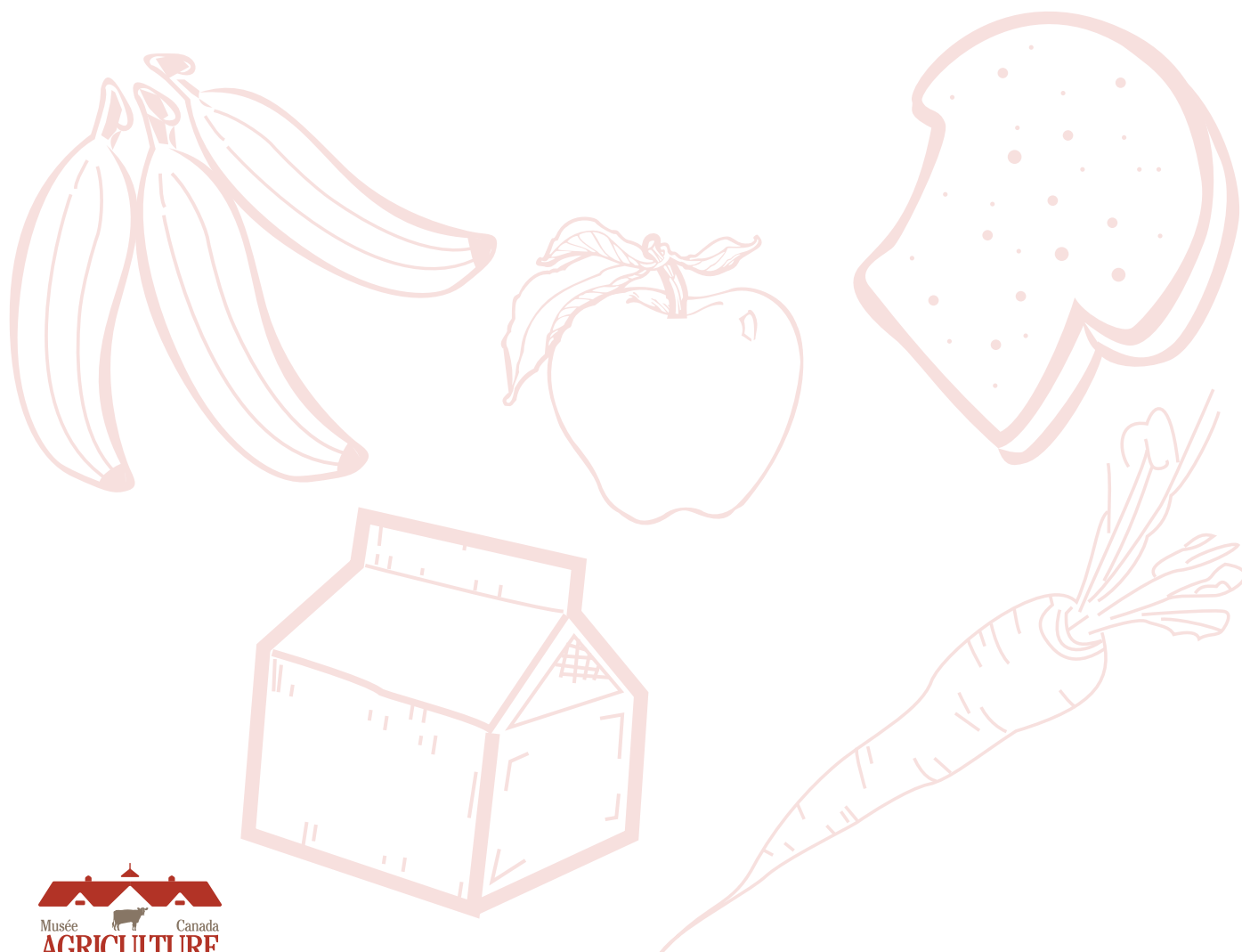


## RECETTES DE COLLATIONS SAINES

Constituez un livre de recettes à partir des collations saines préférées de vos élèves.

### Démarche

- 1 Demander aux élèves d'apporter en classe la recette de leur collation saine favorite.
- 2 Rassembler les recettes dans un album et en distribuer un exemplaire à chaque élève.





## RECETTES DE SANDWICHS COMPLÈTEMENT FOLLES!

Invitez vos élèves à créer des recettes de sandwichs sains composés d'aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires, mais qu'ils ne goûteraient sous aucun prétexte. Les ingrédients suivants pourraient entrer dans la composition de ces sandwichs :

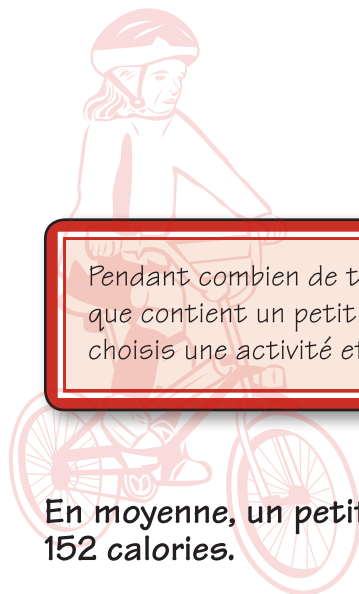
- pumpernickel
- gorgonzola
- langue de porc
- melon d'eau
- pain à l'ail
- tête fromagée
- fraises
- tahini

Encourager les élèves à faire part de leurs inventions culinaires à leurs camarades.



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

Date : \_\_\_\_\_



## BRÛLER DES CALORIES

Pendant combien de temps devras-tu pratiquer une activité physique pour brûler les calories que contient un petit paquet de croustilles de pomme de terre ? À l'aide du tableau ci-dessous, choisis une activité et calcule le temps qui te sera nécessaire pour brûler toutes les calories.

En moyenne, un petit paquet de croustilles (28,3 grammes, soit 1 oz) contient 152 calories.

4 calories par minute	7 calories par minute	10 calories par minute
vélo à un rythme lent	vélo à un rythme moyen	vélo à un rythme soutenu
promenade	marche à un rythme moyen	marche à un rythme soutenu
	danse aérobique	jogging
	basket	course à pied
	natation à un rythme normal	natation à un rythme soutenu
	ski alpin	ski de fond
	tennis en simple	corde à sauter

Fais tes calculs ici.





## AFFICHE SUR LES PORTIONS ALIMENTAIRES

En réalisant cette affiche, les élèves peuvent visualiser la taille des portions alimentaires que contient le menu d'un repas. Ils doivent se référer au *Guide alimentaire canadien* et utiliser des symboles sportifs comme unité de mesure des portions.

### Démarche

- 1 Les élèves peuvent au choix dessiner les aliments qui constituent leur menu ou coller directement des images d'aliments sur leur affiche.
- 2 À côté de chaque aliment, demander aux élèves de coller un symbole sportif représentant une portion de cet aliment. On peut par exemple placer l'image d'une balle de softball (équivalent d'une tasse) à côté d'une salade verte.

Rondelle de hockey = la moitié d'un bagel, d'un pain pita ou naan, ou 1 tranche de pain

Balle de tennis = un fruit de taille moyenne (1/2 tasse / 175 ml)

Balle de balle molle = 1 tasse / 250 ml de laitue

2 dominos = 1 1/2 oz / 50 g de fromage

1 tasse à mesurer = un verre de lait

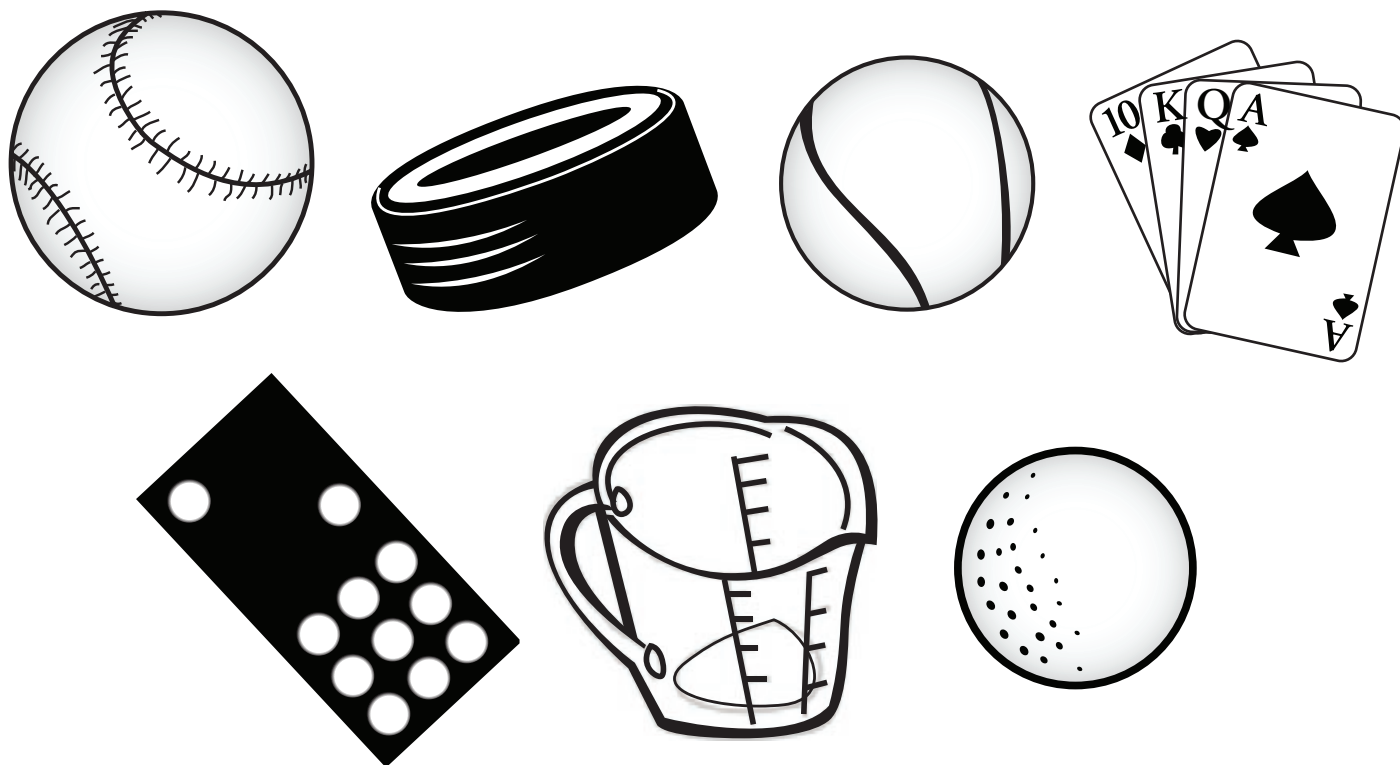
Jeu de cartes = 2 1/2 oz / 75 g de viande rouge, de poisson ou de volaille

Balle de golf = 2 c. à table / 30 ml de beurre d'arachide

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

Date: \_\_\_\_\_

## AFFICHE SUR LES PORTIONS ALIMENTAIRES



*Rondelle de hockey = la moitié d'un bagel, d'un pain pita ou naan, ou 1 tranche de pain*

*Balle de tennis = un fruit de taille moyenne (1/2 tasse / 175 ml)*

*Balle de balle molle = 1 tasse / 250 ml de laitue*

*2 dominos = 1 1/2 oz / 50 g de fromage*

*1 tasse à mesurer = un verre de lait*

*Jeu de cartes = 2 1/2 oz / 75 g de viande rouge, de poisson ou de volaille*

*Balle de golf = 2 c. à table / 30 ml de beurre d'arachide*



## Activités d'ordre général

## DEVINETTES

## Réponses



- 1 Je n'ai ni nez ni bouche, mais beaucoup d'yeux. Qui suis-je ? pomme de terre
- 2 Je me cache dans la soie, mais je ne porte pas de vêtements ? Qui suis-je ? maïs
- 3 On ne peut pas me noyer, mais je mourrais dans un champ. Qui suis-je ? poisson
- 4 Les singes aiment me manger. Qui suis-je ? banane
- 5 Je viens d'une plante, mais j'appartiens à la famille des viandes et substituts. Qui suis-je ? fèves
- 6 Je produis beaucoup de lait. Qui suis-je ? vache
- 7 On m'ouvre comme une poche pour me remplir d'aliments avant de me consommer. Qui suis-je ? pita
- 8 Avant d'être transformée en beurre, je me développe sur les racines d'une plante. Qui suis-je ? arachide
- 9 Je suis un fruit de couleur rouge, jaune ou verte et je pousse sur un arbre. Qui suis-je ? pomme
- 10 Je suis fabriquée à partir de graines, et on me consomme au petit-déjeuner. Qui suis-je ? céréale

pomme  
de terre

banane



fèves



céréale



maïs



vache



poisson



arachide



pita



pomme de terre

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

Date : \_\_\_\_\_

## DEVINETTES

- 1 Je n'ai ni nez ni bouche, mais beaucoup d'yeux. Qui suis-je ? \_\_\_\_\_
- 2 Je me cache dans la soie, mais je ne porte pas de vêtements ? Qui suis-je ? \_\_\_\_\_
- 3 On ne peut pas me noyer, mais je mourrais dans un champ. Qui suis-je ? \_\_\_\_\_
- 4 Les singes aiment me manger. Qui suis-je ? \_\_\_\_\_
- 5 Je viens d'une plante, mais j'appartiens à la famille des viandes et substituts. Qui suis-je ? \_\_\_\_\_
- 6 Je produis beaucoup de lait. Qui suis-je ? \_\_\_\_\_
- 7 On m'ouvre comme une poche pour me remplir d'aliments avant de me consommer. Qui suis-je ? \_\_\_\_\_
- 8 Avant d'être transformée en beurre, je me développe sur les racines d'une plante. Qui suis-je ? \_\_\_\_\_
- 9 Je suis un fruit de couleur rouge, jaune ou verte et je pousse sur un arbre. Qui suis-je ? \_\_\_\_\_
- 10 Je suis fabriquée à partir de graines, et on me consomme au petit-déjeuner. Qui suis-je ? \_\_\_\_\_



pomme  
de terre



banane



fèves



céréale



maïs



vache



poisson



arachide



pita



pomme de terre



## Annexe 1



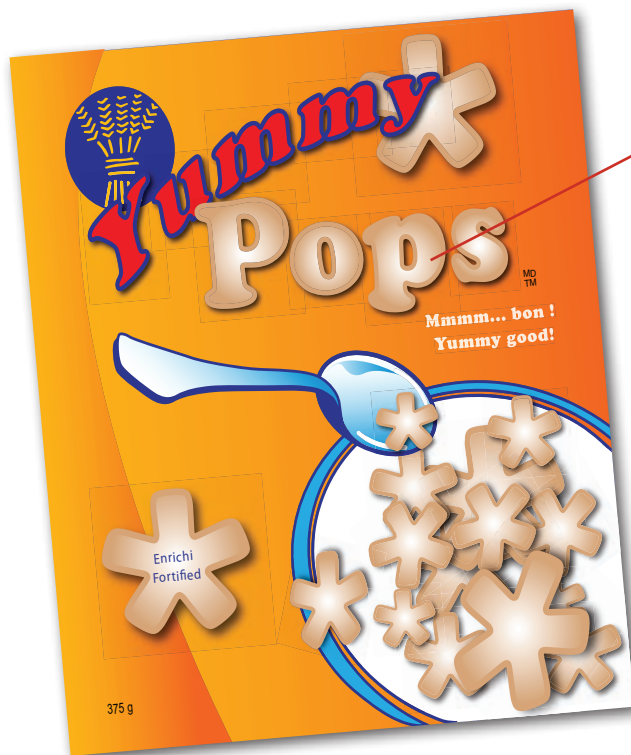
## INFORMATION SUR LES CORPS GRAS

Gras insaturés	Gras saturés	Gras trans
<p>Les gras insaturés sont bons pour la santé lorsqu'ils sont consommés de façon modérée. Ils diminuent les risques de cardiopathie et d'infarctus. Nous devrions prendre l'habitude de les utiliser en cuisine. Les gras insaturés sont normalement liquides à température ambiante et proviennent des plantes et du poisson. Il existe deux types de gras insaturés : les gras monoinsaturés et les gras polyinsaturés (oméga-3 et oméga-6).</p>	<p>Les gras saturés sont indispensables à la santé de notre organisme lorsqu'ils sont consommés en petite quantité. Une consommation excessive de gras saturés accroît les risques de cardiopathie et d'infarctus. Ces gras normalement solides à température ambiante proviennent des produits d'origine animale, comme la viande, les œufs et les produits laitiers (sauf dans les produits laitiers écrémés). On les trouve également dans l'huile de palme et dans l'huile de coco, et ils entrent souvent dans la composition des produits de boulangerie et des pâtisseries vendus dans le commerce.</p>	<p>Les gras trans sont en général contenus dans les produits fabriqués. On les trouve dans la margarine, la graisse préparée et dans toutes les huiles hydrogénées. Notre organisme n'en a pas besoin. Les gras trans augmentent plus les risques de cardiopathie et d'infarctus que les gras saturés. Réduisez le plus possible votre consommation de gras trans en évitant, par exemple, d'acheter des produits frits ou des produits de boulangerie à teneur élevée en matières grasses (sauf s'il est mentionné sur l'étiquette d'une teneur réduite, voire nulle en gras trans).</p>



## Annexe 2

# EMBALLAGE ALIMENTAIRE RECHERCHE D'INFORMATION



1

2

La quantité de chaque nutriment présent dans les céréales est calculée en fonction de la portion indiquée dans le haut du tableau. Le « % valeur quotidienne » indique si les céréales contiennent peu ou beaucoup de ce nutriment par portion, selon les recommandations canadiennes en matière d'apport nutritif quotidien.

## Valeur nutritive

Par 38g (1 tasse)

Calories	120	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Lipides</b>		3g	5%
Saturés		1g	5%
+ Trans		1g	
Cholestrol		0 mg	
Sodium		220 mg	9%
Potassium		55 mg	2%
<b>Glucides</b>		27g	9%
Fibres		1g	3%
Sucres		14g	
<b>Protéines</b>		1g	

Vitamine A	10%
Vitamine C	10%
Calcium	5%
Fer	20%
Vitamine D	10%
Thiamine	20%
Riboflavine	20%
Niacine	20%
Vitamine B6	20%
Acide folique	20%
Vitamine B12	20%
Zinc	10%

3

## Ingrédients :

FARINE DE MAÏS, SUCRE, SYROP DE MAÏS, FARINE D'AVOINE, HUILE VÉGÉTALE PARTIELLEMENT HYDROGÉNÉE, FÉCULE DE MAÏS MODIFIÉ, SEL, ALGINATE DE SODIUM, SUCRE À GLACER, CARBONATE DE CALCIUM, BICARBONATE DE SOUDE, CITRATE DE SODIUM, ARÔMES NATURELLES ET ARTIFICIELLES, ACIDE CITRIQUE, ACIDE MALIQUE, JAUNE #6, ROUGE #40, FÉCULE DE BLÉ, VITAMINES ET MINÉRAUX : FER, VITAMINE B6, VITAMINE B2 (RIBOFLAVINE), VITAMINE B1 (THIAMINE), NIACINAMIDE, VITAMINE B12, ACIDE FOLIQUE, VITAMINE C, ZINC, VITAMINE A, VITAMINE D.

Les ingrédients figurent dans l'ordre décroissant de leur proportion dans l'aliment selon leur poids.

## Lecture d'étiquettes 10 1

Lorsque vous achetez un produit préemballé, comme cette boîte de céréales, les renseignements suivants figurent sur l'étiquette :

- 1 Le nom usuel de l'aliment
- 2 Le tableau de la valeur nutritive
- 3 La liste des ingrédients
- 4 La date « meilleur avant »
- 5 Le nom et l'adresse du fournisseur
- 6 La quantité nette de l'aliment

4

C'est la date avant laquelle l'aliment contenu dans un emballage non ouvert et entreposé adéquatement devrait être consommé. Après cette date, l'aliment pourrait avoir perdu un peu de sa valeur nutritive ou encore de sa saveur ou texture.

Dans le doute,  
jetez-le !

MEILLEUR AVANT  
BEST BEFORE

10-06-2011

5

Yummy Mills Canada Inc.

Rise'n Shine, Alberta, Canada T0A 2M0

www.yummymills.ca 1-800-yum-mmm

6

375 g





## GLOSSAIRE

- Additifs** Substances ajoutées aux aliments pour en conserver la saveur ou pour en améliorer le goût, la couleur ou l'aspect.
- Agent de conservation** Ingrédient permettant d'éviter ou de ralentir l'altération des aliments.
- Agriculteur** Cultivateur ou éleveur associé à une ferme.
- Aliment enrichi** Aliment auquel sont ajoutés des vitamines et des minéraux dans le but de compenser la perte de nutriments causée par le traitement de l'aliment ou de façon à élever le niveau de nutrition.
- Aliment prêt à servir** Aliment en partie préparé avant d'être commercialisé.
- Alimentation équilibrée** Consommation d'aliments diversifiés répondant à nos besoins nutritionnels.
- Animal** Tout organisme vivant, qui n'est ni une plante ni une bactérie, capable en général de se déplacer, mais incapable de produire sa propre nourriture.
- Bétail** Ensemble d'animaux domestiques élevés dans une ferme en vue de la consommation humaine.
- Calorie** Mesure de l'énergie procurée à l'organisme par les nutriments que sont les lipides, les glucides et les protéines, et exprimée en unités de chaleur.
- Cellule** Unité de base constitutive de tous les corps vivants.
- Cholestérol** Substance lipoidique contenue dans toute cellule animale.
- Culture** Plantes cultivées pour la production d'aliments ou de produits utiles à l'homme.
- Date de péremption** Date figurant sur l'emballage au-delà de laquelle on peut s'attendre à une détérioration du produit.
- Diète** Ensemble des aliments que consomme habituellement l'homme ou l'animal.
- Digestion** Processus de dégradation des aliments en substances simples utilisables par les cellules de l'organisme en fonction de leurs besoins.
- Énergie** Force ou capacité d'une personne à pratiquer une activité intense.





**Enzyme** Substance capable d'accélérer ou de ralentir une réaction biologique.

**Exercice** Activité effectuée dans le but de développer ses capacités physiques ou intellectuelles ou de garder la forme.

**Ferme** Zone agricole exploitée pour la culture ou l'élevage.

**Fibres** Partie non digestible des plantes qui favorise le passage des déchets dans les intestins.

**Foie** Organe volumineux situé près de l'estomac sécrétant la bile et fabriquant le cholestérol.

**Fructose** Sucre simple contenu dans le miel et les fruits.

**Fruit** Partie d'une plante à graines se développant à partir d'une fleur fertilisée.

**Glucides** Corps organiques composés de carbone, d'hydrogène et d'oxygène dont font partie toutes les formes de sucre, d'amidon et de fibres et procurant de l'énergie à notre organisme.

**Glucose** Sucre simple composé de six atomes de carbone et constituant une importante source d'énergie pour les organismes vivants.

**Graine** Grain provenant surtout d'une plante céréalière.

**Gras insaturés** Matières grasses généralement liquides à température ambiante et provenant presque toujours des plantes.

**Gras saturés** Matières grasses solides à température ambiante, en général d'origine animale.

**Gras trans** Matière grasse résultant principalement du processus industriel consistant à donner à une huile liquide une consistance semi-solide (par exemple, de la margarine ou de la graisse préparée), mais se retrouvant à l'état naturel en petite quantité dans certains aliments.

**Guide alimentaire canadien** Guide conçu par Santé Canada pour nous apprendre à bien manger.

**Lait** Liquide produit par les mammifères femelles pour nourrir leurs petits.

**Légume** Végétal comestible.

**Lipides** Substances grasses solides ou semi-solides constituées d'acides gras présentes dans tout tissu animal et dans les graines de certaines plantes.



**Macronutriments** Nutriments dont notre corps a besoin en grande quantité et dont font partie les glucides, les lipides et les protéines.

**Malbouffe** Aliments à teneur élevée en calories, en graisses, en sucres ou en sel, mais sans réelle valeur nutritive.

**Malnutrition** Sous-alimentation causée par une insuffisance alimentaire ou par un déséquilibre alimentaire.

**Métabolisme** Ensemble des processus chimiques et physiques de l'organisme responsables de la transformation continue des nutriments en énergie, en matière (structure de corps) et en déchets.

**Micronutriments** Nutriments dont notre corps a besoin en petite quantité et dont font partie les vitamines et les minéraux.

**Minéraux** Corps composé, inorganique et naturel.

**Nutriment** Substance nécessaire au bon fonctionnement du corps humain.

**Nutrition** Processus par lequel l'organisme transforme les nutriments alimentaires en énergie.

**Os** Éléments du tissu osseux formant le squelette des vertébrés.

**Protéines** Corps composés naturels, constitués d'acides aminés, représentant l'un des principaux éléments constitutifs de la cellule vivante.

**Sandwich** Met constitué de deux tranches de pain entre lesquelles on place de la viande ou un substitut, des légumes ou les deux.

**Santé** Équilibre physique et mental.

**Végétal** Organisme vivant incapable de se déplacer de lui-même, mais capable de synthétiser sa propre nourriture.

**Viande** Chair animale comestible.

**Vitamine** Corps composé organique, présent dans les aliments et indispensable à la santé.



BON À CROQUER!

POUR LES ENSEIGNANTS



[lasanteapetitesbouchees.ca](http://lasanteapetitesbouchees.ca)

Présentée à l'échelle nationale par



et



En partenariat avec



Partenariat canadien pour  
la salubrité des aliments  
Canadian Partnership for  
Consumer Food Safety Education



Agriculture et  
Agroalimentaire Canada

Agriculture and  
Agri-Food Canada



Agence canadienne  
d'inspection des aliments

Canadian Food  
Inspection Agency



Santé  
Canada

Health  
Canada

Canada