

Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

L'assiette du *Guide alimentaire canadien*





Guide alimentaire canadien : **UNE DÉCOUVERTE GUIDÉE**

9^e ANNÉE

VUE D'ENSEMBLE

En janvier 2019, Santé Canada a publié une version à jour du *Guide alimentaire canadien* (GAC), un ensemble de ressources en ligne qui renferme des directives sur les habitudes alimentaires sous forme de vidéos, de recettes et de conseils. Celui-ci contient de nombreux éléments, mais c'est l'assiette du *Guide alimentaire canadien* (assiette du GAC) qui en est la composante la plus connue.

Le cahier d'activités accompagnera les élèves au fil de leurs apprentissages sur les concepts fondamentaux de l'assiette du GAC et leur permettra de mieux comprendre les autres concepts décrits par le guide. Il leur donnera ensuite l'occasion d'appliquer ces apprentissages dans le cadre de scénarios concrets et les incitera à faire preuve d'un esprit critique à l'égard des messages contenus dans le GAC.

Afin de réaliser cette activité, les élèves auront besoin d'un accès à Internet et d'un appareil connecté (p. ex. un ordinateur de bureau ou portable, ou une tablette). L'activité peut être effectuée seul, en binômes, en petits groupes ou avec toute la classe, selon le format de votre classe.

TEMPS APPROXIMATIF : 60 MINUTES

Principaux objectifs d'apprentissage

- Explorer les composantes du GAC qui sortent du cadre de l'assiette du GAC
- Appliquer les concepts du GAC au moment de se constituer des repas et des collations
- Analyser les messages du GAC et la façon dont ils s'appliquent aux habitudes alimentaires individuelles

Matériel

- Cahier d'activités de l'élève (PDF à remplir ou copie imprimée)
- Ordinateur, tablette ou ordinateur portable avec accès à Internet
- Accès au site Web du *Guide alimentaire canadien* : Canada.ca/GuideAlimentaire

UTILISATION DE LA RESSOURCE EN CLASSE

Cette ressource peut être utilisée de plusieurs façons, selon les besoins de votre classe et les ressources à disposition :

- **Individuellement** : Chaque élève remplit la ressource seul à l'aide d'un ordinateur connecté à Internet.
- **En binôme ou en petits groupes** : Répartissez les élèves en binômes ou en petits groupes. Fournissez à chaque groupe un ordinateur connecté à Internet. Chaque élève peut remplir son propre cahier, mais il est aussi possible d'attribuer un seul carnet à tout le groupe.
- **Avec toute la classe** : Fournissez à chaque élève un cahier à remplir. Naviguez sur le site Web avec toute la classe à l'aide d'un seul ordinateur.
- **Apprentissage en ligne** : Fournissez à chaque élève le PDF à remplir seul à la maison. Corrigez les réponses et effectuez les discussions lorsque la classe se réunit en ligne.

DISCUSSION PRÉLIMINAIRE

1. Présentez le GAC au moyen du PDF du *Guide alimentaire* en bref (à consulter au Canada.ca/GuideAlimentaire ou à télécharger au guide-alimentaire.canada.ca/artifacts/CFG-snapshot-FR.pdf). Contrairement au précédent *Guide alimentaire*, cette version papier recto verso n'est pas le véritable guide. Au bas de la page du *Guide alimentaire* en bref, la mention « Découvrez votre guide alimentaire au Canada.ca/GuideAlimentaire » dirige les lecteurs vers le site Web où se trouve la version complète du GAC.
2. Demandez aux élèves de trouver le guide alimentaire en effectuant une recherche du titre « *Guide alimentaire canadien* » ou en utilisant l'adresse qui figure sur la page du *Guide alimentaire* en bref : Canada.ca/GuideAlimentaire.
3. Demandez aux élèves de remplir le cahier d'activités, soit dans le fichier PDF, soit dans le document imprimé. Ensuite, discutez des réponses ensemble.

Les réponses suggérées figurent en caractères italiques.

INFORMATIONS CONTEXTUELLES À L'INTENTION DES ENSEIGNANTS

COMMENT PARLER D'ALIMENTS AVEC LES ÉLÈVES

Le personnel enseignant sait à quel point il est important d'instaurer un climat de classe sûr et respectueux. Par conséquent, pensez de quelle manière ce principe s'applique aux messages que vous transmettez relativement aux aliments et à l'alimentation. Vous pouvez aider les élèves à se détendre et à se sentir en confiance en parlant de tous les aliments de façon neutre, plutôt qu'en qualifiant ces derniers de « bons » ou de « mauvais ». Ces conversations neutres éliminent tout jugement vis-à-vis des aliments ou de la personne qui les mange.

Le rôle des aliments dans l'alimentation et la vie

Les aliments sont bien plus que de simples nutriments. Toutefois, il arrive souvent que les aliments qui ne correspondent pas à une catégorie précise du GAC soient considérés comme non essentiels, voire comme de la « malbouffe ».

Qu'advierait-il du curry sans le curcuma ou les piments?

De la salade sans la sauce?

Pensez combien un biscuit moelleux ou des croustilles peuvent ajouter de la saveur et de la texture à un repas.

Aucun de ces ingrédients ou de ces aliments n'appartient à une catégorie donnée, mais chacun d'entre eux présente des avantages. Santé Canada n'appuie d'ailleurs pas le fait de qualifier les aliments de « sains » ou de « malsains »¹. Décrire un aliment comme « malsain » ou le traiter de « malbouffe » peut en effet nuire à la relation qu'un enfant entretient avec la nourriture, de même qu'avec la personne qui la lui fournit. En revanche, accorder une place à des aliments divers et variés contribue à établir une relation positive avec la nourriture et prend en compte le fait que des facteurs tels que les goûts, la culture et les traditions culinaires jouent dans les choix alimentaires des élèves. C'est cette position que font valoir le GAC et les Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation dans les conseils qu'ils prodiguent pour avoir plaisir à manger^{2,3}.

Les facteurs qui influent sur les choix alimentaires

Le document « Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien* » a pour objectif de soutenir les élèves dans leur exploration des recommandations de Santé Canada et de faire en sorte qu'ils se servent de leurs apprentissages pour prendre des décisions alimentaires adaptées à la réalité de leurs besoins et de leurs ressources. Leurs choix alimentaires peuvent reposer sur de nombreux facteurs, notamment leurs goûts, leur faim, leurs traditions alimentaires, les aliments à leur disposition et leur santé. La capacité des élèves et des personnes qui prennent soin d'eux à répondre à ces besoins dépend de leur accès aux aliments, ainsi que de ressources telles que l'argent, le temps, l'espace, les habiletés nécessaires, l'équipement et le soutien d'autres personnes. Ces facteurs, au même titre que beaucoup d'autres, exercent une incidence sur les aliments que les élèves mangent à l'école. Si l'on soulève des préoccupations quant aux choix alimentaires d'un ou une élève, il convient de prendre le temps de réfléchir aux causes qui sous-tendent le problème éventuel plutôt que se prononcer sur la salubrité des aliments concernés. Il se pourrait, par exemple, que des facteurs de stress familiaux tels qu'une maladie empêchent la personne qui prend soin des enfants de faire les courses ou de préparer des repas. Tout comme vous, ces personnes font de leur mieux pour s'occuper des enfants. Vous pouvez aider les familles en favorisant un environnement alimentaire sûr à l'école, ainsi qu'en encourageant l'apprentissage de la nutrition par l'expérience en classe. Si vous avez des raisons de croire qu'une famille manque de nourriture, nous vous recommandons de parler au conseiller ou à la conseillère d'orientation de votre école afin de faciliter une conversation avec la famille sur les mesures d'aide dont elle pourrait bénéficier. Cette conversation doit se tenir avec les adultes, sans inclure les enfants.

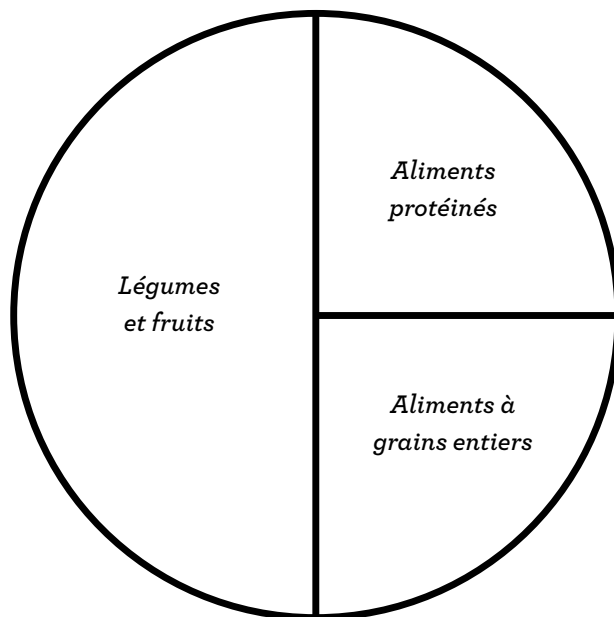
Diminuer le risque de préjudice

Bien que la présente ressource donne lieu à des discussions sur les nutriments et les bienfaits d'une alimentation variée, nous vous encourageons à adopter une attitude neutre à l'égard de tous les aliments auxquels vous exposez les élèves, ainsi qu'au cours de vos conversations au sujet de ces aliments, le but étant de maintenir et de favoriser une relation positive avec la nourriture. Nous vous conseillons de prêter attention à la façon dont vous communiquez ces messages et d'éviter certaines méthodes, comme le fait de contrôler ou de surveiller les aliments consommés, afin de réduire au minimum le risque d'apparition des troubles du comportement alimentaire associés à ces pratiques⁴.

Accède au *Guide alimentaire canadien* à Canada.ca/Guidealimentaire

Cette page te dirige vers l'assiette du GAC. L'image montre une assiette d'aliments haute en couleur comportant trois catégories : les légumes et les fruits, les aliments à grains entiers et les aliments protéinés.

1. Remplis l'assiette suivante en indiquant les bonnes catégories du GAC.



2. Nomme trois aliments de chaque catégorie qui n'apparaissent pas dans l'image, mais qui pourraient en faire partie selon toi.

Légumes et fruits :

Exemples : chou-fleur, cèleri, pak-choï, laitue, champignons, oignons, gombo, courge, concombre, oranges, banane, poires, pêches, mangue, amélanches et melon d'eau.

Aliments à grains entiers :


Exemples : bagel, bannique, orge, petit pain, céréales, couscous, craquelins, muffin, naan, gruau d'avoine, crêpes, pita, roti et tortillas.

Aliment protéinés :

Exemples : fromage, kéfir, lait, poudre de lait écrémé, houmous, beurre d'arachides, canard, agneau, orignal, porc, crevette, calmar, thon, dinde et poisson blanc.

3. Penses-tu que cette image d'une assiette est un bon exemple de ce que devrait être un repas (c'est-à-dire de petites portions de plusieurs aliments)? Pourquoi ou pourquoi pas?

- *Non. L'assiette présente des exemples d'aliments qui appartiennent aux diverses catégories du GAC et ne représente pas le contenu d'un véritable repas. Tous les aliments ne sont pas censés être consommés au cours d'un seul repas ni même au cours d'une seule journée. Il s'agit d'exemples illustrant de quelle manière l'assiette peut nous guider dans le choix des aliments que nous apprécions⁵.*

Clique sur le verre d'eau qui se trouve à côté de l'assiette du GAC. 

Cette page décrit l'importance de l'eau et des autres boissons qui hydratent ton corps.

4. Décris un scénario où tu pourrais devoir boire plus d'eau qu'à l'habitude. Pourquoi?


- *L'eau aide le corps à fonctionner normalement, notamment à éliminer les déchets, à assurer le bon fonctionnement des intestins et à maintenir la température corporelle.*
- *Nous pouvons avoir besoin d'un apport supplémentaire en liquides :*
 - *les jours chauds d'été;*
 - *lors d'activités physiques;*
 - *en cas de maladie.*

Pourquoi?

- *À ces moments, nous éliminons plus d'eau par la sueur, la respiration et, éventuellement, le vomi ou la diarrhée. Il faut donc remplacer toute l'eau éliminée en buvant plus de liquides.*
- *Lorsque notre corps perd trop d'eau, nous pouvons nous déshydrater. La soif, une sensation de sécheresse dans la bouche et au niveau des yeux, des crampes musculaires, des maux de tête et des étourdissements sont des signes avant-coureurs de déshydratation⁶.*

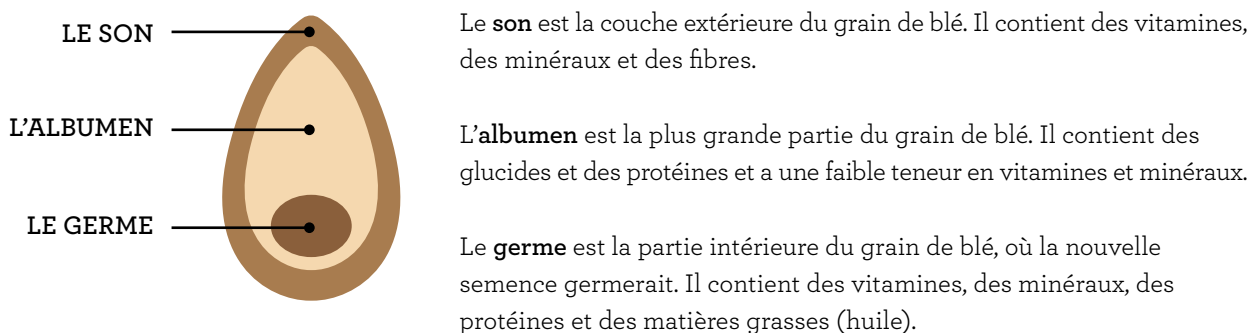
5. Fais deux suggestions pour rester hydraté.

- *On peut par exemple boire un grand verre d'eau le matin, amener une bouteille d'eau en classe, boire l'équivalent d'un verre d'eau pendant chaque classe et boire du lait avec les repas et/ou les collations.*

Dans la barre d'outils à gauche, clique sur « Savourez une variété d'aliments sains tous les jours ». Sélectionne ensuite « Mangez des aliments à grains entiers ». 

Cette page présente le rôle des aliments à grains entiers dans ton corps.

Un grain de blé comporte trois parties principales : le son, l'albumen et le germe.



6. Quelle est la différence entre un grain entier et un grain raffiné? Essaie d'inclure les termes « son », « albumen » et « germe » dans ta réponse.

- *Les grains entiers comportent toutes les parties du grain, à savoir le son, l'albumen et le germe. Ils contiennent plus de fibres, de vitamines et de minéraux que les grains raffinés, dont le processus de modification élimine certaines parties.*

7. Encerle le produit à grains inclus dans chaque repas et donne une suggestion pour garantir qu'il s'agit d'un aliment à grains entiers.

Par exemple : pain grillé avec confiture; utilise du pain à grains entiers.

- Céréales avec tranches de banane préparées avec du lait • Choisissez des céréales de grains entiers telles que du gruau d'avoine, du blé filamenté ou des flocons de son.
- Ragoût avec pommes de terre et pain • Optez pour du pain de grains entiers.
- Pâtes avec boulettes de viande parsemées de parmesan • Optez pour des pâtes de blé entier.
- Curry avec légumes et riz • Optez pour du riz brun.
- Muffin avec yogourt en accompagnement • Optez pour un muffin au son.
- Crêpes nappées de beurre et de sirop d'érable • Préparez les crêpes avec de la farine de grains entiers.
- Soupe avec craquelins • Optez pour des craquelins de grains entiers.
- Poulet et légumes dans une galette • Optez pour une galette de grains entiers.

8. Donne une suggestion de repas qui comprend un aliment à grains entiers.

- Exemples : sandwich aux œufs avec du pain de grains entiers, saumon accompagné de riz brun et de salade, rôti avec beurre d'arachides et banane, tortilla de blé entier avec houmous et légumes, sandwich au fromage fondant avec du pain de grains entiers et boîte de collation contenant du fromage et des craquelins de grains entiers.

Clique sur « Mangez des légumes et des fruits en abondance ».

Cette page répertorie toutes les formes nourrissantes de légumes et de fruits, y compris les légumes et les fruits frais, surgelés et en conserve.

9. Quelle est l'une des choses que dit le GAC concernant les légumes et les fruits surgelés et en conserve?

- Les légumes et les fruits congelés et en conserve :
 - peuvent constituer des choix sains;
 - ne sont pas longs à préparer;
 - sont pratiques;
 - sont tout aussi nutritifs que les légumes et les fruits frais.
- Choisissez des légumes et des fruits sans sucre ajouté, sans assaisonnement ajouté, sans panure ni sauce grasse.
- Choisissez des légumes en conserve contenant peu, voire aucun sodium ajouté. Égouttez-les et rincez-les afin d'en diminuer la teneur en sodium.
- Choisissez des fruits en conserve contenant peu, voire aucun sucre ajouté.
- Comparez les légumes et les fruits en conserve au moyen des étiquettes. Le pourcentage de la valeur quotidienne vous aidera à vérifier si un aliment contient peu ou beaucoup de nutriments.

10. Donne une raison pour laquelle tu choisiras des légumes ou des fruits surgelés ou en conserve.

- Pour modifier ou améliorer un plat.
- Lorsque les capacités d'entreposage de fruits et/ou de légumes frais sont limitées.
- Pendant l'hiver, lorsqu'il y a moins de produits frais sur le marché.
- Pour rendre les produits plus abordables (le prix des produits congelés est souvent moins élevé).
- Pour gagner du temps (les produits congelés nécessitent souvent moins de préparation que les produits frais).

Clique sur « Mangez des aliments protéinés ».



Cette section passe en revue les nombreux types d'aliments protéinés, y compris les aliments protéinés d'origine végétale et animale.

Fer

Les aliments protéinés d'origine animale contiennent du fer, ce qui aide à acheminer l'oxygène contenu dans ton sang vers d'autres parties de ton corps. Lorsque ton corps manque de fer, tu pourrais te sentir fatigué ou irritable. Tu pourrais aussi être plus à risque d'être malade vu que la capacité de ton corps à combattre les infections est réduite.

Calcium

Les aliments protéinés à base de lait contiennent du calcium, ce qui contribue à la formation d'os solides. En ce moment, tu es au cœur des années où se forment tes os! Cela veut dire que tu formes les os que tu auras à l'âge adulte. Inclure des aliments protéinés à base de lait dans tes repas et collations t'aidera à avoir des os solides à l'âge adulte!

Fibres

Les aliments protéinés d'origine végétale contiennent des fibres, qui assurent le bon fonctionnement de ton intestin en facilitant le passage des déchets de ton corps vers ton intestin et en prévenant la constipation.

11. Décris un dîner que tu aimes et qui comprend au moins un aliment protéiné.

- Exemples : sandwichs aux œufs (œufs), bol au bœuf et aux nouilles (bœuf), soupe des trois sœurs (haricots), tortilla avec houmous et légumes (houmous), chana masala (pois chiches), sandwich au fromage fondant (fromage), congee de poulet (poulet) et boîte de collation contenant du fromage et des craquelins.

12. Le dîner que tu as suggéré comprend-il un aliment contribuant à la formation des os?

Oui / Non (encercle).

- Exemples : lait, fromage, kéfir, yogourt et paneer.

Si non, que pourrais-tu ajouter à ton dîner afin d'inclure un aliment contribuant à la formation des os?

- Exemples : lait, fromage, kéfir, yogourt et paneer.

COMBINE LE TOUT : RECETTES

Clique sur le logo du GAC dans le coin supérieur gauche pour retourner à l'écran principal.
Dans la barre d'outils de gauche, clique sur « Recettes ».



Cette page propose des recettes qui incluent des aliments du GAC.

13. Regarde les recettes présentées dans cette page et choisis-en une que tu aimerais faire.

Les élèves peuvent choisir n'importe quelle recette figurant à la page « Recettes ».

Pourquoi as-tu choisi cette recette?

Exemples :

- *Je n'ai jamais essayé une recette pareille auparavant.*
- *J'ai déjà essayé quelque chose de semblable et j'ai bien aimé le goût.*
- *J'aime l'un des ingrédients de cette recette.*
- *La recette semble facile à suivre.*

14. Aurais-tu besoin d'ajouter un autre aliment pour avoir un aliment de chacune des trois catégories d'aliments? Oui / Non (encercle)

Les élèves peuvent examiner la recette qu'ils ont choisie et déterminer si elle contient un aliment des catégories « légumes et fruits », « aliments à grains entiers » et « aliments protéinés ».

Si oui, quel aliment ajouterais-tu?

Les élèves peuvent inclure dans leur recette n'importe quel aliment de la catégorie manquante.

15. Ajouterais-tu quelque chose à cette recette pour la rendre encore plus savoureuse? Oui / Non (encercle)

Si oui, quel aliment ou ingrédient ajouterais-tu?

C'est l'occasion pour les élèves de faire preuve de créativité et de modifier les recettes selon leurs préférences.

Exemples : légume, fruit, aliment à grains entiers, aliment protéiné, sauce, boisson, épice ou dessert.

16. Choisis un ingrédient de la recette. Si tu n'avais pas cet ingrédient chez toi, peux-tu penser à un ingrédient qui pourrait le remplacer?

C'est l'occasion pour les élèves de faire preuve de créativité en réfléchissant à des ingrédients de rechange.

QUESTION BONUS

Le GAC comprend d'autres conseils. Trouve les conseils pour une alimentation saine chez les adolescents et réponds à la question suivante :

Prends note des conseils fournis dans cette page en caractères gras. Y a-t-il un conseil que tu aimerais mettre en pratique? Pourquoi ou pourquoi pas?

- *Certains des conseils fournis sont les suivants :*
 - *Participe*
 - *Planifie tes repas et tes collations*
 - *Mange tes repas en famille*
 - *Élimine les distractions lorsque tu manges*
 - *Reste vigilant face au marketing alimentaire*
 - *Prends l'habitude de choisir des aliments sains*

La première phrase de cette page est : « Tu as certainement entendu parler de l'importance d'une saine alimentation. Mais peut-être penses-tu que cela ne te concerne pas. » Es-tu d'accord ou en désaccord avec cette déclaration? Pourquoi ou pourquoi pas?

C'est l'occasion pour les élèves de réfléchir à leur point de vue sur les aliments et l'alimentation. Encouragez les élèves à expliquer pourquoi ils sont d'accord ou non.

RÉFÉRENCES

1. Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition et Direction générale des produits de santé et des aliments (communication personnelle, septembre 2020) en réponse à des questions sur la définition d'une alimentation saine établie par Santé Canada.
2. Santé Canada. 2021. *Guide alimentaire canadien*. guide-alimentaire.canada.ca. Consulté le 18 janvier 2021.
3. Santé Canada. 2020. Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation. guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices. Consulté le 18 janvier 2021.
4. Pinhas et coll. Trading health for a healthy weight: the uncharted side of healthy weights initiatives. *Eat Disord* 2013;21:109-116.
5. Barr S. Is the 2019 Canada's Food Guide Snapshot nutritionally adequate? *Appl Physiol Nutr Metab* 2019;44(12):1387-1390.
6. Gouvernement de l'Alberta. 2019. Dehydration in children. www.MyHealth.Alberta.ca. Consulté le 16 octobre 2020.



