

## DR 3–NU : Comment faire pour mesurer les portions?

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Marche à suivre

Réfléchissez à votre apport alimentaire personnel et analysez-le par rapport aux recommandations du document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (Santé Canada).

- Inscrivez dans le tableau ci-dessous les aliments que vous consommez dans une journée.
- Utilisez le *Guide alimentaire canadien* et le DR 2–NU : Guide des tailles de portions du Guide alimentaire pour déterminer le nombre de *portions du Guide alimentaire* que vous consommez pour chaque aliment.
- Additionnez les *portions du Guide alimentaire* consommées dans chaque groupe alimentaire et comparez vos résultats avec le nombre de portions recommandé au bas de chaque colonne.
- Répondez aux questions de la page suivante.

Aliments que j'ai mangés (dans une journée)	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	À consommer avec modération
Matin					
Collation?					
Midi					
Collation?					
Soir					
Total					
Nombre de portions recommandé dans le Guide alimentaire par jour pour les garçons/filles (14 à 18 ans)	G : 8 F : 7	G : 7 F : 6	G : 3–4 F : 3–4	G : 3 F : 2	

*Suite*

## DR 3–NU : Comment faire pour mesurer les portions? (suite)

Comment pouvez-vous mesurer les portions?

1. Dans quels groupes alimentaires avez-vous consommé le nombre recommandé de *portions du Guide alimentaire*?
- 

2. Dans quels groupes alimentaires devez-vous consommer plus d'aliments pour satisfaire aux recommandations en matière d'alimentation?
- 

3. Choisissez **un** groupe alimentaire dans lequel vous devriez améliorer vos choix d'aliments :
- Combien de *portions du Guide alimentaire* de plus devriez-vous manger pour satisfaire aux recommandations du Guide alimentaire? \_\_\_\_\_
  - Révisez la liste des aliments que vous avez consommés. Y a-t-il des aliments que vous pourriez substituer? Expliquez lesquels.
- 

4. Fixez-vous un objectif très précis favorisant une saine alimentation.

Tenez compte des points suivants :

- Quels sont les aliments que vous allez réellement consommer?
- À quel endroit serez-vous?
- Quels sont les aliments disponibles?
- À quelle période de la journée votre plan s'applique-t-il?

Mon objectif pour une saine alimentation touche au groupe alimentaire des : \_\_\_\_\_

Nombre de portions à ajouter : \_\_\_\_\_

Objectif \_\_\_\_\_

---

### EXEMPLE

Mon objectif pour une saine alimentation touche le groupe des *produits céréaliers*

Nombre de portions à ajouter : 1

Objectif : *Je vais remplacer un sac de croustilles le matin par un petit bagel avec du beurre d'arachide.*

5. Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'atteindre votre objectif?

Réfléchissez aux points suivants :

- Quand commencerez-vous vos efforts afin d'atteindre votre objectif pour une saine alimentation?
  - Où serez-vous ou que ferez-vous à ce moment (p. ex., à l'école, à faire mes devoirs)?
  - Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'atteindre cet objectif? Comment ferez-vous pour le surmonter?
  - Devriez-vous prévoir une collation ou un repas?
  - Ferez-vous *vraiment* cela? Sinon, retournez à la question 4 et fixez-vous un autre objectif.
- 
- 
- 
- 

6. Transférez votre objectif pour une saine alimentation au DR 4–GC : Gestionnaire d'objectifs.