

DR 7–NU : La chasse au gras

Où se cache le gras dans les aliments?

Pour vous aider à trouver quels aliments et collations sont riches en gras, vous comparerez différents types d'aliments et diverses tailles de portions des mêmes aliments. Cette comparaison a pour but de vous aider à faire de bons choix d'aliments santé.

Exemples d'aliments à comparer :

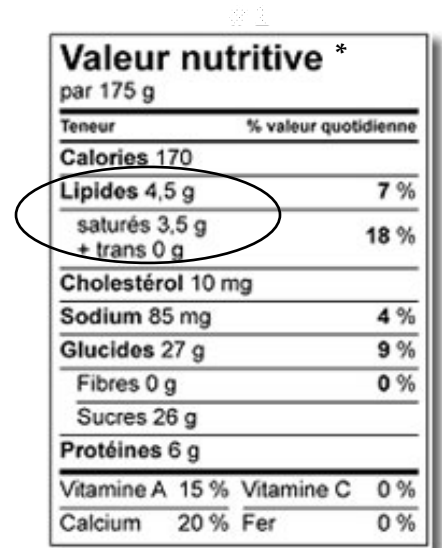
- frites commerciales et frites cuites au four;
- variétés de maïs soufflé;
- croustilles et autres grignotines (cuites au four ou en grande friture);
- poulet pané en grande friture, poulet grillé ou cuit au four;
- beignes et petit bagel ou muffin anglais

Au moment de déterminer la quantité de gras dans deux aliments différents, notez la taille de la portion et assurez-vous de comparer la même quantité de l'aliment (p. ex., le même nombre de grammes ou de mL). Notez aussi la taille de la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive et la taille du contenant. Souvent, un même contenant peut renfermer plusieurs portions.

Pour cette tâche de comparaison, utilisez les informations présentées dans les :

- tableaux de valeur nutritive des étiquettes,
- tableaux complets de la valeur nutritive (p. ex., voir Santé Canada, *Valeur nutritive de quelques aliments usuels*),
- sites Web de certains restaurants-minutes.

Inscrivez vos résultats dans le tableau fourni à la page suivante. Plusieurs exemples sont fournis.



Valeur nutritive *	
par 175 g	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 4,5 g	7 %
saturés 3,5 g	18 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 10 mg	
Sodium 85 mg	4 %
Glucides 27 g	9 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 26 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A 15 %	Vitamine C 0 %
Calcium 20 %	Fer 0 %

* Source : Santé Canada. « L'étiquetage nutritionnel interactif et quiz ». *Aliments et nutrition*.

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/quiz2-fra.php>

RÉFÉRENCE



Des tableaux complets de valeur nutritionnelle sont fournis dans la ressource suivante :
Santé Canada. *Valeur nutritive de quelques aliments usuels*. Ottawa (Ont.) : Santé Canada, 2008.
Disponible en ligne à http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives-fra.php.

Suite

DR 7–NU : La chasse au gras *(suite)*

Nom _____ Classe _____ Date _____

Aliment	Taille d'une portion	Calories	Gras/portion (g)	Notes
<i>Exemples :</i> Frites commerciales	177 g	550	26 g	<i>Je vais essayer de faire des frites maison.</i>
Frites maison/au four	173 g	160	traces	
Sac de croustilles	pour 20 croustilles (50 g) par sac (275 g)	270 1485	17 g 93,5 g	<i>Je vais essayer de ne pas manger tout le sac en une fois.</i>

Note : Un apport en gras compatible avec une alimentation saine pour votre âge devrait être d'*environ* 60 à 65 g/jour pour les filles, et 80 à 85 g/jour pour les garçons. Assurez-vous d'inclure 2 ou 3 cuillerées à soupe de gras non saturés chaque jour (p. ex., huile de canola dans une vinaigrette, petites quantités de mayonnaise dans les sandwiches).