

Leçon 1 : Apport énergétique

Introduction

Dans cette leçon, les élèves auront l'occasion de pratiquer les habiletés d'autoévaluation apprises au cours des années antérieures relativement à une saine alimentation. Les stratégies d'apprentissage suggérées facilitent l'examen de l'information contenue dans le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (Santé Canada), y compris les portions du Guide alimentaire, et offrent aux élèves l'occasion d'établir un objectif en matière de saine alimentation.

RÉFÉRENCES



Les guides ci-dessous peuvent être téléchargés ou commandés à partir du site Web de Santé Canada à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.

Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Ottawa (Ont.) : Santé Canada, 2007.

---. *Bien manger avec le Guide alimentaire : Premières nations, Inuit et Métis*. Ottawa (Ont.) : Santé Canada, 2007.

---. *Mon guide alimentaire*. 7 janvier 2008.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.



Résultats d'apprentissage spécifiques

- 12.NU.1 Démontrer une compréhension de la différence entre une portion d'aliments et une portion du Guide alimentaire.
- 12.NU.2 Évaluer l'apport alimentaire personnel à l'aide du document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.



Principaux éléments de connaissance

- Les besoins énergétiques sont plus importants à l'adolescence qu'à toute autre période de l'existence.
- Les portions alimentaires commerciales ont faussé la perception des consommateurs quant à des portions raisonnables.
- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (appelé ci-après le *Guide alimentaire canadien*) est une ressource utile qui oriente le consommateur dans le maintien d'un régime alimentaire équilibré.



Questions essentielles

1. Quelle est la différence entre une portion d'aliments et une *portion du Guide alimentaire*?
2. De quelle façon le *Guide alimentaire canadien* est-il utilisé pour évaluer l'apport alimentaire?



Information générale

Faire des choix santé avec le *Guide alimentaire canadien*

Les aliments que nous consommons fournissent à l'organisme les nutriments essentiels (hydrates de carbone ou glucides, matières grasses, protéines, vitamines, minéraux et eau) nécessaires pour grandir, être en santé et pouvoir faire nos activités courantes. Ces besoins fondamentaux changent avec l'âge, à partir de la petite enfance, puis à l'adolescence et à toutes les étapes de la vie adulte. Les besoins en nutriments (aussi appelés éléments nutritifs) et en énergie sont à leur niveau le plus élevé durant l'adolescence. Durant cette période, les besoins énergétiques sont accrus chez les adolescents, notamment en raison du développement des os et des tissus et de l'augmentation du volume sanguin associé à cette croissance rapide. L'ingestion d'aliments plus riches en nutriments aide à assurer une croissance et un développement appropriés. En apprenant à faire des choix alimentaires judicieux dès les premières années de vie, on peut diminuer les risques de problèmes de santé futurs.

Le *Guide alimentaire canadien* décrit une alimentation modèle (c.-à-d., le type, la quantité et la qualité d'aliments à consommer chaque jour) en fonction des besoins changeants des filles et des garçons tout au long du cycle de vie. Le modèle d'alimentation tient compte de l'énergie et des nutriments qui sont nécessaires pour soutenir la croissance, ainsi que des calories (ou l'énergie) requises à divers stades de la vie pour maintenir un poids-santé.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Le modèle d'alimentation recommandé par le *Guide alimentaire canadien* est basé sur les besoins énergétiques de la majorité des Canadiens. Ce modèle a été conçu afin d'aider à maintenir un poids-santé tout au long de la vie.

Portions

Les Nord-Américains souffrent de « distorsion des portions ». Une *portion* est la quantité d'aliments qu'une personne choisit de manger. Il n'existe pas de quantité *standard* convenant à toutes les personnes. Par exemple, une portion pour un tout-petit sera beaucoup plus petite que celle d'un adulte, et une portion pour un adolescent sera plus importante que celle d'un adulte.

Avec l'augmentation constante des portions consommées au fil des années, les consommateurs ont changé leur perception de ce qu'est une portion *raisonnable*, que ce soit à la maison ou ailleurs. Par conséquent, on mange plus que jamais, sans même s'en rendre compte. Il est de plus en plus important de comprendre comment utiliser judicieusement le *Guide alimentaire canadien*.

Portions du Guide alimentaire

Le *Guide alimentaire canadien* recommande pour les aliments de chaque groupe alimentaire un nombre de portions à consommer par jour pour les garçons/hommes et les filles/femmes à différents âges. Une *portion du Guide alimentaire* est une quantité de référence d'aliments de chaque groupe alimentaire, qui aide les gens à comparer la quantité d'aliments qu'ils consomment et la portion que recommande le *Guide alimentaire canadien*. À partir de l'âge de deux ans, tout le monde devrait consommer chaque jour le nombre de portions recommandé par le Guide alimentaire.

Les portions recommandées dans le *Guide alimentaire canadien* nous aident à planifier l'ingestion d'une quantité appropriée de nutriments (donc d'énergie) durant la journée sous forme de repas et de collations. L'activité physique augmente nos besoins en énergie et en nutriments. Les personnes très actives devraient, idéalement, répondre à leurs besoins accrus en calories en consommant des aliments riches en nutriments (c.-à-d., des portions plus importantes ou un nombre accru de portions des quatre groupes alimentaires).

Aliments à consommer avec modération

Le *Guide alimentaire canadien* nous encourage à limiter la consommation d'aliments et de boissons qui sont riches en calories, en matières grasses, en sel ou en sucre, ou les aliments qui sont pauvres en nutriments. Il n'y a pas de recommandation formulée sur le nombre ou la quantité d'aliments à consommer avec modération, comme les boissons gazeuses et les croustilles. On devrait réduire la consommation de ces aliments « moins santé ». De fait, ces aliments ne font pas partie du modèle d'alimentation préconisé par le *Guide alimentaire canadien*.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Déterminer les portions du Guide alimentaire

Cette activité d'apprentissage est conçue pour aider les élèves à comprendre et à analyser les *portions du Guide alimentaire* en se servant du *Guide alimentaire canadien* comme document de référence. Les éléments du menu énumérés dans le DR 1-NU représentent l'apport alimentaire d'une journée pour une personne entre l'âge de 14 et de 18 ans.

Marche à suivre

Fournir à chaque élève une copie du DR 1-NU. Demander aux élèves :

- d'indiquer le nombre de *portions du Guide alimentaire* et le groupe alimentaire correspondant à chaque aliment du menu;
- de placer un astérisque (*) dans la colonne des aliments « À consommer avec modération » quand un aliment contient une grande proportion de matières grasses ou de sucre (p. ex., vinaigrette);
- de calculer le nombre total de *portions du Guide alimentaire* consommées dans chaque groupe alimentaire;
- d'inscrire le nombre de *portions du Guide alimentaire* recommandées dans chacun des quatre groupes alimentaires pour les garçons et les filles de leur âge.



Se reporter au DR 1-NU : Analyseur des portions du Guide alimentaire.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Les portions de chaque groupe alimentaire ne sont pas aussi grosses qu'on le croit

Cette activité d'apprentissage donne aux élèves l'occasion de s'exercer concrètement à mesurer les grosseurs des portions. Choisir quelques élèves pour faire la démonstration de cette activité d'apprentissage devant la classe. Si le temps le permet, inviter tous les élèves à participer.

Matériel requis

Monter un poste de mesure équipé des articles suivants :

- tasses à mesurer, bols, assiettes, verres
- balance de cuisine,
- divers aliments et boissons de chacun des quatre groupes alimentaires (voir la liste de suggestions ci-dessous),
- une copie du DR 2-NU : Guide des tailles de *portions du Guide alimentaire* **OU** une copie de l'affiche *Serving Size Poster* (Dairy Farmers of Manitoba).

Suggestions d'aliments et de boissons à mesurer			
Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
<ul style="list-style-type: none">▪ fruits ou légumes entiers▪ fruits ou légumes en conserve▪ jus (ou substituer de l'eau avec du colorant alimentaire pour cette activité d'apprentissage)	<ul style="list-style-type: none">▪ deux céréales différentes (p. ex., blé soufflé et céréales en forme-O)▪ pâtes sèches (rotini, macaroni, etc.)	<ul style="list-style-type: none">▪ lait (ou remplacer le lait par de l'eau dans cette activité d'apprentissage)▪ yogourt▪ fromage	<ul style="list-style-type: none">▪ fèves en boîte▪ viande ou poisson en conserve▪ viande à sandwich (le modèle alimentaire peut être utilisé)

Marche à suivre

Demander aux élèves de :

- servir les portions qu'ils consomment *habituellement* (p. ex., verser dans un bol la quantité de céréales qu'ils mangent normalement);
- estimer les portions (décrire combien de portions ils *pensent* que cette quantité représente);
- mesurer la quantité en versant l'aliment ou la boisson dans une tasse à mesurer;
- déterminer le nombre réel de *portions du Guide alimentaire* en comparant la quantité qu'ils consomment habituellement avec la quantité recommandée, en se servant d'un des outils suivants comme guide :
 - *Guide alimentaire canadien*
 - DR 2-NU : Guide des tailles de portions du Guide alimentaire
 - Affiche *Serving Size Poster* (Dairy Farmers of Manitoba)



Se reporter au DR 2-NU : Guide des tailles de portions du Guide alimentaire.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

En établissant des *portions du Guide alimentaire*, le but **n'est pas** de limiter les portions consommées à chaque repas à une portion du Guide. Cette mesure vise à aider les consommateurs à comprendre comment s'assurer qu'ils consomment la quantité d'aliments recommandée pour chaque groupe alimentaire chaque jour (p. ex., une portion de pomme de terre dans une assiette peut équivaloir à deux *portions du Guide alimentaire*, ou encore un grand bol de céréales chaque matin peut valoir trois ou quatre portions).

Pour les produits céréaliers, on peut souvent utiliser la mesure ou le poids indiqué sur l'emballage ou l'étiquette pour savoir l'équivalent d'une portion. Par exemple, un pain complet de 16 tranches peut peser 450 g; donc : $450 \div 16 = 28$ g ou 1 portion (30 g = 1 portion de produits céréaliers)

RÉFÉRENCE



L'affiche suivante est disponible auprès de l'organisme Dairy Farmers of Manitoba. Le bon de commande est disponible en ligne à <http://www.milk.mb.ca/NutritionOrder/default.asp>.

Dairy Farmers of Manitoba. *Serving Size Poster*. Winnipeg, MB: Dairy Farmers of Manitoba, 2008.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Comment faire pour mesurer les portions?

Proposer aux élèves de réfléchir, chacun pour soi, à leur alimentation. À l'aide du DR 3-NU, les inviter à analyser ce qu'ils mangent par rapport aux quantités recommandées par le *Guide alimentaire canadien*. Après qu'ils auront évalué leur propre

consommation d'aliments pour une journée, leur demander d'écrire un objectif de saine alimentation dans le gestionnaire d'objectifs (DR 4-GC).



Se reporter au DR 3-NU : Comment faire pour mesurer les portions?, et au DR 4-GC : Gestionnaire d'objectifs (feuille de travail Excel).

La feuille de travail Excel est disponible sur la version CD-ROM du présent document, et en ligne à http://www.edu.gov.mb.ca/frpub/ped/epes/12e_annee/modules.html.
