

DR 1–NU : Analyseur des portions du Guide alimentaire

Nom _____ Classe _____ Date _____

Marche à suivre

Supposez que les aliments d'un menu apparaissant à la page suivante représentent l'apport alimentaire quotidien d'une personne de votre âge. En vous aidant du document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (Santé Canada), suivez les étapes ci-dessous.

- Indiquez le nombre de *portions du Guide alimentaire* et le ou les groupes alimentaires que représente chaque aliment. Pour certains aliments, il peut y avoir des portions incomplètes (p. ex., une portion et demie). Pour indiquer à quoi correspond la grosseur d'une portion, certains aliments sont comparés à des objets (balle de tennis, etc.).
- Placez un astérisque (*) dans la colonne des aliments « À consommer avec modération » lorsqu'un aliment est riche en gras ou en sucre (p. ex., vinaigrette).
- Calculez le nombre total de *portions du Guide alimentaire* consommées dans chaque groupe alimentaire.
- Inscrivez le nombre de *portions du Guide alimentaire* que les garçons et les filles âgées de 14 à 18 ans doivent consommer dans chacun des quatre groupes alimentaires.
- Répondez aux questions au bas de la page.

Suite

DR 1–NU : Analyseur des portions du Guide alimentaire (suite)

Nom _____ Classe _____ Date _____

Menu	Groupes alimentaires				À consommer avec modération
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	
Déjeuner					
2 tasses/500 mL de flocons de son (approx. 60 g, par enveloppe) avec une (1) petite banane					
1 tasse/250 mL de lait 2 %					
Café et 1 c. à soupe ou 5 mL de sucre					
Collation d'avant-midi					
Sac de croustilles					
Dîner					
Bagel de blé entier (2 rondelles de hockey)					
2 c. à soupe ou 30 mL de purée de pois chiches (1 balle de tennis de table)					
Crudités (mini-carottes et languettes de poivrons) (2 ampoules)					
¾ tasse ou 175 g de yogourt					
Collation d'après-midi					
Poire (1 balle de tennis)					
Barre de chocolat					
Souper					
2 tasses/500 mL de ragoût de bœuf (bœuf, pommes de terre, carottes)					
Salade d'épinards (1 poing), vinaigrette (1 c. à soupe/15 mL) et un petit pain de blé entier					
1 c. à thé/5 mL de margarine (noisette)					
Gâteau					
Café au lait (½ tasse/125 mL de lait 2 %)					
Total					
<p>Quels aliments cette personne pourrait-elle ajouter pour avoir le nombre de <i>portions du Guide alimentaire</i> recommandé dans les quatre groupes alimentaires?</p> <p>Choisissez un groupe alimentaire à améliorer : _____</p> <p>Suggérez des aliments qui pourraient être ajoutés, et quand : _____</p>					

Suite

**DR 1–NU : Analyseur des portions du Guide alimentaire
(Clé de correction)**

Menu	Groupes alimentaires				À consommer avec modération
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	
Déjeuner					
2 tasses/500 mL de flocons de son (approx. 60 g, par enveloppe) avec 1 petite banane	1	2			
1 tasse/250 mL de lait 2 %			1		
Café et 1 c. à soupe ou 5 mL de sucre					*
Collation de l'avant-midi					
Sac de croustilles					*
Dîner					
Bagel de blé entier (2 rondelles de hockey)		2			
2 c. à soupe ou 30 mL de purée de pois chiches (1 balle de tennis de table)				1	
Crudités (mini-carottes et languettes de poivrons) (2 ampoules)	2				
¾ tasse ou 175 g de yogourt			1		
Collation de l'après-midi					
Poire (1 balle de tennis)	1				
Barre de chocolat					*
Souper					
2 tasses/500 mL de ragoût de bœuf (bœuf, pommes de terre, carottes)	1			1	
Salade d'épinards (1 poing), vinaigrette (1 c. à soupe/15 mL) et un petit pain de blé entier	1	2			*
1 c. à thé/5 mL de margarine (noisette)					*
Gâteau					*
Café au lait (½ tasse/125 mL de lait 2 %)			0.5		*
Total	6.0	6	2.5	2	7 *
Nombre recommandé de portions du Guide alimentaire par jour pour les garçons et filles (de 14 à 18 ans)	G : 8 F : 7	G : 7 F : 6	G : 3 – 4 F : 3 – 4	G : 3 F : 2	