

Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

L'assiette du *Guide alimentaire canadien*



Guide alimentaire canadien : UNE DÉCOUVERTE GUIDÉE

7^e ANNÉE

VUE D'ENSEMBLE

Le *Guide alimentaire canadien* (GAC) est une ressource sur le Web qui renferme des directives sur les habitudes alimentaires sous forme de vidéos, de recettes et de conseils. Commence par examiner l'assiette du *Guide alimentaire canadien* (assiette du GAC) dans le cadre du *Guide alimentaire* en bref. L'image de l'assiette du GAC pourrait te sembler familière, mais ce n'est que la pointe de l'iceberg. Il y a une foule d'autres aspects à découvrir, alors allons-y!

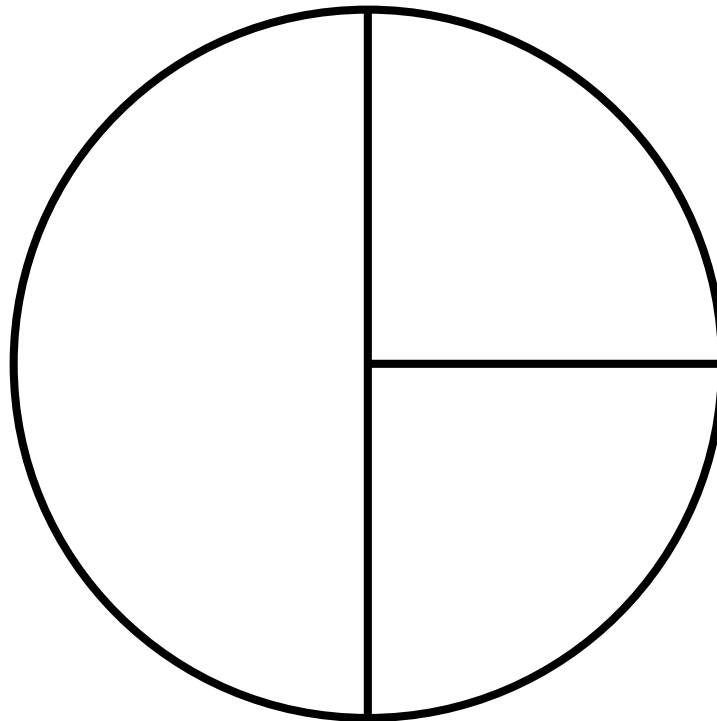


Accède au *Guide alimentaire canadien* à Canada.ca/Guidealimentaire



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 :

Aliments à grains entiers :

Aliments protéinés :



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.

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

4. Fais deux suggestions pour rester hydraté.



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.

5. Encerle les plats qui comprennent des aliments à grains entiers.

- Gruau avec tranches de banane préparé avec du lait
- Curry avec légumes et mélange de riz brun et blanc
- Soupe à l'orge et au bœuf
- Ragoût avec pommes de terre et pain de grains entiers
- Muffin de son avec accompagnement de yogourt
- Soupe aux tomates avec craquelins de grains entiers
- Pâtes blanches avec boulettes de viande parsemées de parmesan
- Crêpes (faites avec de la farine de grains entiers) nappées de beurre et de sirop d'érable
- Pain blanc grillé et confiture

6. Donne une suggestion de repas qui comprend un aliment à 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.

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

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

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.

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

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

Oui / Non (encercle).

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



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.

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

Pourquoi as-tu choisi cette recette? _____

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

Si oui, quel aliment ajouterais-tu? _____

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

Si oui, quel aliment ou ingrédient ajouterais-tu? _____

QUESTION BONUS

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

Si tu participais à la création du GAC, quel conseil ajouterais-tu afin de favoriser une alimentation saine...

• à l'école? _____

• à la maison? _____

