

Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

L'assiette du *Guide alimentaire canadien*



Guide alimentaire canadien : UNE DÉCOUVERTE GUIDÉE

9^e ANNÉE

VUE D'ENSEMBLE

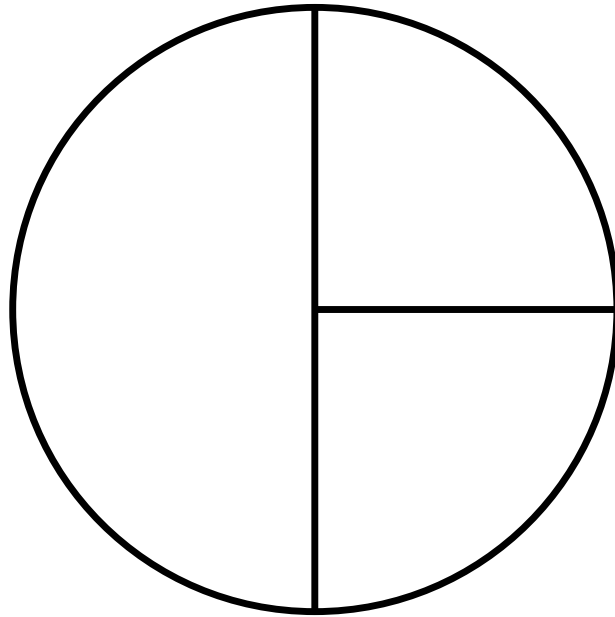
Le *Guide alimentaire canadien* (GAC) est une ressource sur le Web qui renferme des directives sur les habitudes alimentaires sous forme de vidéos, de recettes et de conseils. Commence par examiner l'assiette du *Guide alimentaire canadien* (assiette du GAC) dans le cadre du *Guide alimentaire* en bref. 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 :

Aliment protéinés :

3. Penses-tu que cette image d'une assiette est un bon exemple de ce que devrait être un repas (c'est-à-dire de petites portions de plusieurs aliments)? Pourquoi ou pourquoi pas?




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.

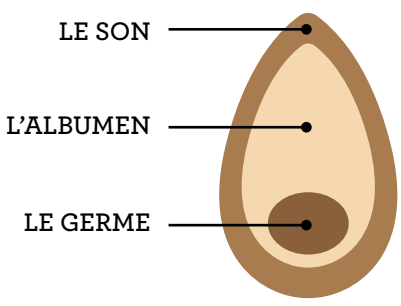
4. Décris un scénario où tu pourrais devoir boire plus d'eau qu'à l'habitude. Pourquoi?

5. 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.

Un grain de blé comporte trois parties principales : le son, l'albumen et le germe.



LE SON — Le **son** est la couche extérieure du grain de blé. Il contient des vitamines, des minéraux et des fibres.

L'ALBUMEN — L'**albumen** est la plus grande partie du grain de blé. Il contient des glucides et des protéines et a une faible teneur en vitamines et minéraux.

LE GERME — Le **germe** est la partie intérieure du grain de blé, où la nouvelle semence germerait. Il contient des vitamines, des minéraux, des protéines et des matières grasses (huile).


6. Quelle est la différence entre un grain entier et un grain raffiné? Essaie d'inclure les termes « son », « albumen » et « germe » dans ta réponse.

7. Encerle le produit à grains inclus dans chaque repas et donne une suggestion pour garantir qu'il s'agit d'un aliment à grains entiers.

Par exemple : pain grillé avec confiture; utilise du pain à grains entiers.

- Céréales avec tranches de banane préparées avec du lait _____
- Ragoût avec pommes de terre et pain _____
- Pâtes avec boulettes de viande parsemées de parmesan _____
- Curry avec légumes et riz _____
- Muffin avec yogourt en accompagnement _____
- Crêpes nappées de beurre et de sirop d'érable _____
- Soupe avec craquelins _____
- Poulet et légumes dans une galette _____

8. 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.

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

10. Donne une raison pour laquelle tu choisirais 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.

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

12. 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.

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

Pourquoi as-tu choisi cette recette? _____

14. 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? _____

15. Ajouterais-tu quelque chose à cette recette pour la rendre encore plus savoureuse?

Oui / Non (encercle)

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

16. Choisis un ingrédient de la recette. Si tu n'avais pas cet ingrédient chez toi, peux-tu penser à un ingrédient qui pourrait le remplacer? _____

QUESTION BONUS

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

Prends note des conseils fournis dans cette page en caractères gras. Y a-t-il un conseil que tu aimerais mettre en pratique? Pourquoi ou pourquoi pas?

La première phrase de cette page est : « Tu as certainement entendu parler de l'importance d'une saine alimentation. Mais peut-être penses-tu que cela ne te concerne pas. »

Es-tu d'accord ou en désaccord avec cette déclaration? Pourquoi ou pourquoi pas?

