

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



*Les élèves apprennent comment identifier et lire
l'information nutritionnelle sur les étiquettes des
produits alimentaires.*

Objectifs d'apprentissage :

1. Comprendre que les aliments fournissent de l'énergie et des éléments nutritifs.
2. Se rendre compte que différents aliments procurent différents éléments nutritifs.
3. Relever les renseignements importants fournis sur les étiquettes des produits alimentaires.

Matières à l'étude : Langage, mathématiques, santé, éducation physique, arts

Matériel et ressources :

- ☆ Étiquettes de produits alimentaires avec tableau de la valeur nutritive (incluant quelques exemples de chacun des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*)
- ☆ Différentes tasses graduées
- ☆ Pâte à modeler de couleur
- ☆ Équipement de gymnase, comme des ballons de basket, des cerceaux et des cordes à sauter

Apprentissage actif :

À l'école : Rappelez que les aliments fournissent de l'énergie et des éléments nutritifs qui nous aident à grandir, à apprendre et à jouer. Distribuez les étiquettes de produits alimentaires et faites remarquer la présence du tableau de la valeur nutritive.

À la maison : Demandez aux élèves de se faire aider par un membre de la famille pour trouver un ou deux emballages vides avec un tableau de la valeur nutritive qu'ils apporteront à l'école.

Discussion en classe :

Avec tous les élèves, analysez les renseignements fournis sur les étiquettes provenant de la maison, y compris le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients. À l'aide des renseignements fournis dans la rubrique Suggestion à l'enseignant ci-dessous, abordez les sujets suivants :

- ☆ Qu'ont toutes ces étiquettes en commun ?
- ☆ Quelles parties des différents tableaux de la valeur nutritive sont similaires ?
- ☆ Où se trouve la liste des ingrédients sur l'étiquette du produit alimentaire ?
- ☆ Pourquoi la liste des ingrédients est-elle importante ?
- ☆ Comparez les tableaux de la valeur nutritive de deux aliments similaires, comme deux contenants de yogourt.
- ☆ Quelle est la taille de la portion au haut du tableau ?
- ☆ Ces portions sont-elles les mêmes ?

Le matériel didactique **MISSION NUTRITION*** destiné aux élèves de la maternelle au secondaire 2 est offert en français et en anglais à www.missionnutrition.ca ou en appelant au 1-888-876-3750.

Le programme **MISSION NUTRITION*** est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc. Les documents **MISSION NUTRITION*** peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement.
* © 2007, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

MISSION 5

LIRE LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS ALIMENTAIRES



Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

(suite)

Suggestion à l'enseignant :

Le tableau de la valeur nutritive peut vous aider à faire des choix éclairés en matière d'alimentation. L'information nutritionnelle contenue dans le tableau de la valeur nutritive peut être utilisée pour faciliter la comparaison et le choix entre aliments de même nature. Le tableau de la valeur nutritive apparaît sous une forme standard sur la plupart des aliments emballés. Le nombre de calories ainsi que les 13 principaux éléments nutritifs sont toujours énumérés, c'est-à-dire les proportions de lipides (saturés et trans), de cholestérol, de sodium, des glucides (fibres et sucres), des protéines, de la vitamine A, de la vitamine C, du calcium et du fer. D'autres éléments nutritifs peuvent également être énumérés. Le tableau de la valeur nutritive n'est pas obligatoire sur les produits alimentaires suivants : les fruits et les légumes frais, les coupes fraîches de viande, de volaille et de poisson, ainsi que les aliments préparés en magasin et vendus dans les restaurants. Ces aliments peuvent également constituer des choix santé.

Le pourcentage de la valeur quotidienne indique si un aliment contient un élément nutritif en grande quantité ou non. Par exemple, un aliment qui fournit 5 % de la valeur quotidienne d'un élément nutritif en particulier contient un peu de cet élément comparativement à un aliment dont la valeur quotidienne du même élément

nutritif est de 75 %. Dans certains cas, le pourcentage de la valeur quotidienne est indiqué pour l'aliment contenu dans l'emballage (p. ex. des céréales) ainsi que pour la façon dont il est consommé (p. ex. avec 1/2 tasse de lait 2 %).

L'information contenue dans le tableau de la valeur nutritive est basée sur une quantité précise de nourriture. La quantité est fournie directement sous la rubrique « Valeur nutritive ». Il est important de comparer cette quantité avec la quantité consommée.

La liste des ingrédients doit être imprimée sur tous les aliments emballés. Les ingrédients sont énumérés en ordre décroissant de poids. Vous pouvez utiliser cette liste pour éviter certains ingrédients en raison d'allergies, dans le cadre d'un régime particulier ou pour toute autre raison.

Pour en savoir plus sur l'étiquetage nutritionnel, visitez les sites :

www.faitesprovisiondesainealimentation.ca et
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/interactive/index_f.html

Activités :

1. À présent que les élèves ont porté attention aux étiquettes de produits alimentaires, demandez-leur d'utiliser une étiquette et de noter les renseignements ci-dessous sur une feuille de papier. Avant de commencer, montrez-leur le modèle à suivre accompagné d'un exemple. Faites des photocopies du modèle à utiliser.

Le matériel didactique
MISSION NUTRITION*
destiné aux élèves de la
maternelle au secondaire 2
est offert en français et
en anglais à
www.missionnutrition.ca
ou en appelant au
1-888-876-3750.

Le programme **MISSION NUTRITION*** est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc.
Les documents **MISSION NUTRITION*** peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement.
* © 2007, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

www.missionnutrition.ca

Kellogg's



MISSION 5

LIRE LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS ALIMENTAIRES



Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

(suite)

Demandez aux élèves d'écrire :

- ☆ le nom de l'aliment;
- ☆ le ou les groupes alimentaires auxquels il appartient (s'il n'appartient à aucun, ils doivent aussi l'indiquer);
- ☆ la taille de la portion indiquée au haut du tableau de la valeur nutritive;
- ☆ les trois principaux ingrédients (c.-à-d. les trois premiers de la liste des ingrédients).

2. L'équipe *MISSION NUTRITION** veut en savoir davantage sur la taille des portions des tableaux de la valeur nutritive. Divisez la classe en petits groupes. Remettez à chaque groupe une tasse graduée. Donnez à chaque groupe un aliment et une taille de portion (d'après les tailles des portions fournies dans vos exemples de tableaux de la valeur nutritive), comme 1 tasse de céréales, 1/2 tasse de petits pois, 3/4 de tasse de yogourt ou 1/2 tasse de pois chiches. Distribuez ensuite à chaque élève un peu de pâte à modeler dont la couleur est la même que celle de l'aliment fourni au groupe. Demandez-eur de représenter à l'aide de la pâte à modeler la portion de l'aliment.

(Veuillez noter que ces portions peuvent différer des portions indiquées dans le *Guide alimentaire canadien*.)

Mission de l'élève n° 5 :

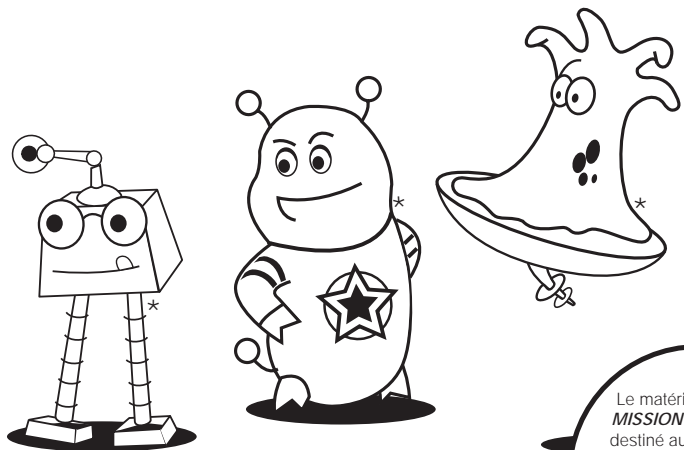
Comparaison de la valeur nutritive

L'équipe *MISSION NUTRITION** veut faire des choix alimentaires éclairés. Demandez aux élèves de remplir la feuille d'activités Comparaison de la valeur nutritive.

Apprentissage actif :

La valeur nutritive et les plaisirs de l'activité physique
Divisez la classe en trois équipes – celle du Capitain *Kip**, celle de *Glubber** et celle de *Handy-Bot**. Préparez trois parcours de course de relais parallèles, soit un pour chaque équipe. Remettez aux élèves des instructions sur les activités du parcours, en vous basant sur le tableau de la valeur nutritive sur l'étiquette d'un produit alimentaire.

Voici des exemples : 5 g de lipides – faire rebondir un ballon 5 fois, 12 g de glucides – sauter à la corde 12 fois, 9 g de protéines – sauter dans 9 cerceaux disposés au sol, etc. Demandez aux élèves de chaque groupe de partir chacun leur tour et de toucher au joueur suivant quand ils ont terminé.



www.missionnutrition.ca

Le programme *MISSION NUTRITION** est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc.
Les documents *MISSION NUTRITION** peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement.
* © 2007, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

Le matériel didactique *MISSION NUTRITION** destiné aux élèves de la maternelle au secondaire 2 est offert en français et en anglais à www.missionnutrition.ca ou en appelant au 1-888-876-3750.