

4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années

## NOTES DE L'ENSEIGNANT

### SOURCES ÉNERGÉTIQUES POUR LE CORPS

Le corps a besoin de l'énergie que fournissent les aliments pour que le cerveau pense, que les muscles fonctionnent, que le cœur batte et que les poumons respirent. Trois macronutriments différents – glucides, matières grasses et protéines – fournissent à l'organisme l'énergie dont il a besoin.

#### Glucides

Les glucides (sucres et amidons) constituent la source énergétique privilégiée par le corps. L'amidon est formé de longues chaînes de sucres. La digestion le décompose en sucres, en glucose, par exemple. Le glucose est alors absorbé par l'organisme et transporté dans le sang pour fournir de l'énergie au corps et au cerveau. D'autres éléments nutritifs importants que contiennent les aliments, comme les vitamines du complexe B et le fer, un minéral essentiel, aident également le corps à tirer parti de l'apport énergétique (calories) provenant des glucides.

Environ la moitié de l'apport énergétique (calories) quotidien devrait provenir des glucides. Les produits céréaliers, les légumes et les fruits sont parmi les meilleures sources de glucides. Aussi le *Guide alimentaire canadien* recommande-t-il aux Canadiens de privilégier les légumes et les fruits, les céréales, les pains et les autres produits céréaliers. Le lait, le yogourt et le fromage contiennent naturellement du lactose, un type de sucre. Les substituts de viande, comme les pois secs, les haricots, les lentilles, les noix et les graines fournissent aussi des glucides.

#### Matières grasses

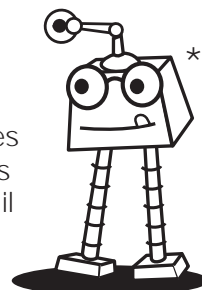
Le gras est une source d'énergie essentielle pour les enfants, et favorise la croissance, le développement et l'activité. Le gras permet à l'organisme d'absorber des éléments nutritifs importants pour la santé, comme les vitamines A, D, E et K. Tout le monde a besoin d'une certaine quantité de matières grasses, mais beaucoup de Canadiens en consomment plus que nécessaire.

L'enfance doit être une période de transition graduelle entre l'alimentation riche en matières grasses nécessaire au nourrisson (où 50 % des calories proviennent du gras) et l'alimentation faible en matières grasses recommandée pour l'adulte (où 20 à 35 % des calories proviennent du gras). Les enfants devraient être encouragés à privilégier les produits alimentaires contenant peu de matières grasses, comme les céréales, le pain, les pâtes, le riz et autres grains, les légumes, les fruits, les pois secs, les haricots et les lentilles. Toutefois, la consommation d'aliments riches en éléments nutritifs, comme le fromage ou le beurre d'arachide, ne devrait pas être restreinte pendant l'enfance parce que ces aliments contiennent des matières grasses.

#### Protéines

Les protéines aident le corps à grandir et à se développer. L'organisme décompose les protéines en acides aminés que les cellules utilisent comme des blocs de construction pour la formation et la réparation des tissus (muscles, peau, cheveux, ongles). Les protéines servent aussi à fournir de l'énergie sous forme de glucose, mais le corps préfère tirer de l'énergie des glucides en utilisant les protéines pour la préservation des structures organiques. Une alimentation riche en protéines ne contribue pas à la formation d'une masse musculaire plus importante.

Les produits d'origine animale (lait, yogourt, fromage, viande, volaille, poisson et oeufs, par exemple) sont des sources de protéines complètes qui fournissent tous les acides aminés nécessaires à une bonne santé. Les protéines de soya sont aussi des protéines complètes. En revanche, les substituts de la viande (beurre d'arachide, pois secs, haricots et lentilles) sont des sources de protéines incomplètes qui ne fournissent qu'une partie des acides aminés essentiels. Les produits céréaliers (céréales, pain, riz et pâtes) fournissent également des protéines incomplètes et en quantité moins importante. Le plus souvent, nous pouvons obtenir suffisamment de protéines en variant notre alimentation.



4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années

## NOTES DE L'ENSEIGNANT (suite)

### VITAMINES ET MINÉRAUX

Les vitamines et minéraux essentiels s'allient aux glucides, aux matières grasses et aux protéines pour aider le corps à grandir et à s'épanouir. Une alimentation saine et variée fournit aux cellules les éléments nutritifs dont elles ont besoin pour se développer, se réparer et faire leur travail.

#### Pour fortifier les os

Les minéraux, calcium et phosphore contribuent à la formation d'os et de dents solides. La vitamine D aide le corps à absorber le calcium et le phosphore dont il a besoin. Un autre minéral, le zinc, est aussi nécessaire à la croissance et aide l'organisme à lutter contre les infections. Le lait contient tous ces éléments nutritifs. La viande et ses substituts fournissent aussi du phosphore et du zinc. La vitamine D est appelée la "vitamine soleil" en raison de la propriété du corps qui lui permet de produire ce nutriment lorsqu'il est exposé au soleil. Toutefois, ce sont les aliments qui constituent la principale source de vitamine D pour les Canadiens, surtout ceux qui vivent dans les régions nordiques et qui mettent de la crème solaire pendant l'été.

#### Pour libérer de l'énergie

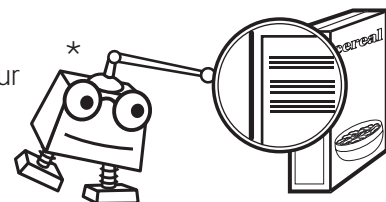
Le fer transporte l'oxygène dans le sang, et aide le corps et le cerveau à utiliser l'énergie provenant des aliments. Une carence en fer, ou anémie, peut se manifester par une sensation de fatigue ou de faiblesse, et risque d'avoir un effet négatif sur les capacités d'apprentissage. Les vitamines du complexe B sont aussi nécessaires pour aider le corps à utiliser efficacement l'énergie fournie par les aliments. Les meilleures sources de fer et de vitamines du complexe B sont, entre autres, les viandes maigres, les pois secs, les haricots et les lentilles, les légumes-feuilles, les fruits secs et les céréales.

#### Pour revitaliser les cellules

Un certain nombre de vitamines sont importantes pour que les cellules restent saines. La vitamine C est nécessaire au bon fonctionnement des cellules; elle aide les plaies à guérir et préserve les gencives et les dents. La vitamine A aide les cellules des yeux à s'ajuster à l'obscurité et contribue à la santé des cellules cutanées. La vitamine K aide le sang à se coaguler pour empêcher les hémorragies. Les légumes-feuilles vert foncé et les légumes et fruits orange sont les principales sources de ces vitamines. La vitamine E, qui se trouve surtout dans les huiles végétales, les noix, les graines de tournesol, les patates douces et les avocats aide aussi à maintenir des cellules saines et à lutter contre les infections.

### ÉTIQUETTES DES PRODUITS ALIMENTAIRES

La réglementation en matière d'étiquetage rend obligatoire l'information nutritionnelle sur les étiquettes de la plupart des aliments emballés. Cette information nutritionnelle, contenue dans le tableau de la valeur nutritive, ainsi que la liste d'ingrédients et les allégations relatives à la nutrition permettent de faire des choix alimentaires éclairés.



#### Information nutritionnelle

L'information nutritionnelle contenue dans le tableau de la valeur nutritive d'un produit indique la quantité d'énergie fournie par une portion de ce produit et combien de glucides, de protéines et de matières grasses elle contient. Le pourcentage de l'apport quotidien vous permet de savoir si un aliment contient peu ou beaucoup d'éléments nutritifs pour répondre aux besoins quotidiens d'une personne moyenne.

4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années

## NOTES DE L'ENSEIGNANT (suite)

### Liste d'ingrédients

La liste de tous les ingrédients doit figurer sur chaque emballage de produit alimentaire, un règlement particulièrement utile pour les personnes ayant des allergies alimentaires. Les ingrédients sont énumérés par ordre décroissant d'importance en fonction de leur poids dans le produit. L'ingrédient présent en plus grande quantité est indiqué en premier, puis vient un produit contenu en quantité moins importante, et ainsi de suite. Notez que même le tout dernier ingrédient de la liste peut être très important pour votre santé. Vous pouvez consulter les ressources suivantes pour obtenir davantage d'information sur les allergies et l'anaphylaxie:

- ★ Association d'information sur l'allergie et l'asthme : [www.aaia.ca](http://www.aaia.ca)
- ★ Sécurité Allergie : [www.securite-allergie.ca](http://www.securite-allergie.ca)
- ★ Anaphylaxie Canada : tél. 1-866-785-5660

### Allégations relatives à la teneur en nutriments

Les principaux bienfaits nutritionnels des aliments sont souvent mentionnés sur l'étiquette sous la forme d'une allégation relative à la teneur en nutriments, comme: "teneur élevée en fibres", "pauvre en gras" et "source de 7 éléments nutritifs essentiels".

### Allégations santé

Les allégations santé sont des mentions sur les étiquettes de produits affirmant l'existence d'un lien entre les habitudes alimentaires et les maladies fondé sur des preuves scientifiques. Voici un exemple d'allégation autorisée relative à la santé: "Une alimentation saine comportant une grande variété de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de certains types de cancer."

## COMPRENDRE LES DIFFÉRENTES FONCTIONS DU CORPS

Une alimentation saine et l'activité physique contribuent au bon fonctionnement de toutes les parties du corps. Ainsi, consommer une forte quantité de fibres, boire beaucoup de liquide et être actif aident le système digestif à fonctionner adéquatement. Le calcium, le phosphore et la vitamine D de même que les exercices des articulations portantes participent à la formation des os et à la préservation de leur solidité.

### Privilégier les fibres

Les fibres contenues dans les aliments d'origine végétale facilitent le transit intestinal au cours du processus de digestion. Comme la consommation de fibres est plutôt faible en Amérique du Nord, une bonne façon d'y initier les enfants est de leur proposer de consommer au moins une quantité de fibres égale à "leur ,ge plus cinq". Ainsi, un enfant de 10 ans devrait consommer au moins 15 grammes de fibres par jour. Des études récentes donnent à penser que l'apport recommandé en fibres pourrait même être plus élevé. Les aliments qui contiennent des fibres incluent le pain et les céréales à grains entiers, les légumes, les fruits, les noix, les pois secs, les haricots et les lentilles.

### Les bienfaits de l'eau

Le *Guide alimentaire canadien* incite les Canadiens à boire de l'eau régulièrement pour étancher leur soif. Il importe de boire plus d'eau quand il fait chaud et lorsque nous sommes très actifs. L'eau contribue au transport des éléments nutritifs dans l'organisme et à maintenir la température du corps. L'eau étanche la soif, ne coûte pas cher, aide à prévenir les caries dentaires et ne coupe pas l'appétit de l'enfant. La plupart des liquides et beaucoup d'aliments, comme les fruits, constituent des sources d'eau. Les liquides riches en éléments nutritifs, comme le lait, les jus et les soupes, sont aussi des sources d'eau. Bien que les boissons gazeuses, les boissons aux fruits et les punches contribuent aussi à l'apport hydrique, ils contiennent souvent beaucoup de sucre et doivent être consommés avec modération.

4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années

## NOTES DE L'ENSEIGNANT (suite)

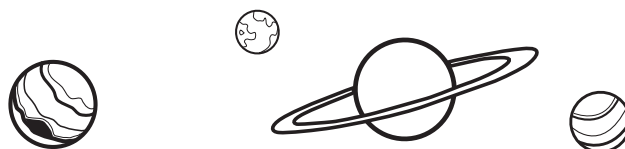
### COMPRENDRE LES CHOIX ALIMENTAIRES

Les concepts clés suivants sont tirés du *Guide alimentaire canadien*.

#### Nombre de portions recommandées par le Guide alimentaire

Chaque personne a besoin de consommer une certaine quantité d'aliments, qui varie en fonction de l'âge, du sexe, de la taille et du degré d'activité. Respecter les recommandations du *Guide alimentaire canadien* quant à la quantité et au type d'aliments à consommer peut nous aider à obtenir les éléments nutritifs essentiels, réduit le risque d'obésité et de maladies chroniques et contribue à la santé et à la vitalité en général. Le nombre de portions par jour recommandées par le Guide alimentaire pour les enfants (garçons et filles) âgés de 9 à 13 ans :

- Légumes et fruits (6 portions du Guide alimentaire par jour)
- Produits céréaliers (6 portions du Guide alimentaire par jour)
- Lait et substituts (3 ou 4 portions du Guide alimentaire par jour)
- Viande et substituts (1 ou 2 portions du Guide alimentaire par jour)



#### Portions du Guide alimentaire

Le *Guide alimentaire canadien* donne des exemples de portions recommandées pour différents aliments de chaque groupe alimentaire.

#### Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire

Le Guide alimentaire canadien recommande de faire des choix judicieux, à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant. Voici quelques-uns des messages clés :

- ★ Légumes et fruits : Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orange chaque jour; choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de gras, sucre et sel; et préférez les légumes et les fruits au jus.
- ★ Produits céréaliers : Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers et privilégiez les produits céréaliers qui contiennent peu de gras, sucre et sel.
- ★ Lait et substituts : Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 %; consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D (ou buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait); et choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.
- ★ Viande et substituts : Consommez souvent des substituts de viande, comme des légumineuses ou du tofu; mangez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine; et choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.

#### Choix alimentaires moins sains

Le Guide alimentaire recommande de limiter la consommation de choix moins sains, c'est-à-dire les aliments et boissons riches en calories, en matières grasses, en sucre ou en sel (sodium). Cela comprend les gâteaux, les pâtisseries, le chocolat, les bonbons, les biscuits, les barres granola, les beignets, les muffins, la crème glacée, les desserts surgelés, les frites, les croustilles de pommes de terre et de maïs, les autres collations salées, les boissons à saveur de fruits, les boissons gazeuses, les boissons sportives et les boissons chaudes ou froides sucrées. Ces aliments doivent être consommés en quantité limitée mais peuvent être savourés de temps à autre.

#### RENSEIGNEMENTS SUR LE GUIDE ALIMENTAIRE

Vous pouvez trouver des ressources et de l'information générale à l'intention des éducateurs sur le site Web de Santé Canada : [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

- ★ Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien* – Une ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs
- ★ Mon Guide alimentaire – Un outil interactif qui vous aidera à personnaliser les informations qu'on trouve dans le *Guide alimentaire canadien*.

Pour obtenir des ressources supplémentaires sur une alimentation saine ou pour trouver une diététiste près de chez vous, veuillez visiter le site Web des Diététistes du Canada, au [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca), ou contactez votre centre de santé local.

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Compréhension des concept	Ne comprend pas ou peu les notions et concepts fondamentaux	Comprend de façon partielle, mais limitée, les notions et concepts fondamentaux	Comprend l'essentiel des notions et concepts fondamentaux	Comprend très bien les notions et concepts fondamentaux, et sait les appliquer
Discussion en classe	Effort de participation minimal	Répond parfois aux questions mais apporte rarement de l'information pertinente	Répond aux questions et apporte généralement de l'information pertinente	Répond très bien aux questions et apporte de l'information pertinente
Activités en classe	Participe activement seulement s'il ou si elle y est encouragé(e)	Participe parfois aux activités s'il ou si elle y est encouragé(e) de temps en temps	Participe activement sans avoir besoin d'y être encouragé(e)	Participe avec enthousiasme à toutes les activités et y invite les autres
Fiche d'activités	A besoin d'aide pour remplir la fiche, fait souvent des erreurs et n'applique pas les nouvelles connaissances acquises	Remplit la fiche d'activités en appliquant en partie les concepts appris et fait quelques erreurs	Remplit la fiche d'activités en ne faisant que des erreurs mineures et en appliquant la plupart des nouvelles connaissances acquises	Remplit la fiche d'activités sans aide, avec exactitude et en appliquant bien tous les concepts appris
Devoirs à la maison	Fait peu des devoirs demandés à la maison et ne retourne pas le matériel à l'école	Fait certains des devoirs demandés à la maison, mais ne retourne pas le matériel à l'école en temps voulu	Fait les devoirs demandés à la maison et retourne le matériel à l'école en temps voulu	Fait tous les devoirs demandés à la maison, au-delà des attentes, et retourne toujours le matériel en temps voulu