

MISSION 4 UTILISER LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS ALIMENTAIRES

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



Les élèves apprennent comment utiliser les étiquettes des produits alimentaires pour faire des choix éclairés dans le cadre d'une saine alimentation.

Objectifs d'apprentissage :

1. Rechercher des étiquettes de produits alimentaires pour analyser ses choix alimentaires et ses habitudes de consommation.
2. Apprendre à lire les étiquettes des produits alimentaires pour mieux orienter ses choix alimentaires.

Matières à l'étude : Langage, santé, arts

Matériel et ressources :

- ☆ *Guide alimentaire canadien* : visitez www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire ou appelez au 1-800 O-CANADA
- ☆ Tableau à feuilles
- ☆ Marqueurs
- ☆ Faites provision de saine alimentation : www.faitesprovisiondesainealimentation.ca, incluant le guide d'instruction *Faites provision de saine alimentation*
- ☆ Étiquetage nutritionnel interactif et quiz de Santé Canada à l'adresse : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/labeletiquet/nutrition/interactive/index_f.html
- ☆ Grands cartons Bristol
- ☆ Matériel d'art pour les affiches

Discussion en classe :

Demandez aux élèves d'apporter des emballages de

produits alimentaires vides avec tableau de la valeur nutritive. Servez-vous-en pour discuter des points suivants :

- ☆ Consultez-vous les tableaux de la valeur nutritive quand vous faites vos choix alimentaires ?
- ☆ Quels éléments nutritifs sont énumérés dans les tableaux de la valeur nutritive ? (Notez-les sur le tableau à l'aide des marqueurs.)
- ☆ Comment les tableaux de la valeur nutritive peuvent-ils vous aider à faire des choix éclairés ?
- ☆ Dressez la liste de toute allégation relative à la teneur en nutriments comme « source de fibres » ou « sans gras trans » trouvée sur les emballages.
- ☆ Qu'arrive-t-il à la quantité d'éléments nutritifs fournis par un aliment en particulier si vous mangez une portion inférieure ou supérieure à la portion donnée au haut du tableau de la valeur nutritive ? (Voir Suggestion à l'enseignant.)
- ☆ Comment pouvons-nous utiliser la valeur nutritive pour nous aider à faire des choix nutritifs et à savoir quels sont les aliments et boissons moins sains, c'est-à-dire riches en calories, gras, sucre ou sel (sodium) ?

Suggestion à l'enseignant :

Le tableau de la valeur nutritive peut vous aider à comparer la valeur nutritive des aliments afin de faire des choix éclairés et d'avoir une saine alimentation. Le nombre de calories ainsi que les 13 principaux éléments nutritifs sont toujours énumérés, c'est-à-dire

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 4

UTILISER LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS ALIMENTAIRES



Les élèves apprennent comment utiliser les étiquettes des produits alimentaires pour faire des choix éclairés dans le cadre d'une saine alimentation.

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

(suite)

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. 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. Par exemple, si le tableau de la valeur nutritive indique qu'une quantité précise (comme 45 g) contient 5 g de lipides et que vous en mangez deux fois plus (soit 90 g), vous avez alors consommé 10 g de lipides ou de gras. Il en va de même pour les calories, les protéines, les glucides et tous les éléments nutritifs énumérés dans le tableau de la valeur nutritive. 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 %).

Sur certaines étiquettes de produits alimentaires, des allégations relatives à la teneur en nutriment insistent sur certains attributs, tels que « teneur élevée en fibres » ou « sans gras trans ». Certaines contiennent des allégations santé comme « Une alimentation

saine comportant une grande variété de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de certains types de cancer. » Pour qu'une allégation soit permise, l'aliment doit respecter des critères précis.

Le *Guide alimentaire canadien* incite les Canadiens à limiter les choix alimentaires moins sains et à tirer le maximum de chaque portion du Guide alimentaire tout en savourant une variété d'aliments choisis dans chacun des quatre groupes alimentaires. Comparez les tableaux de la valeur nutritive des étiquettes des produits alimentaires afin de choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de gras saturés, de gras trans, de sucre et de sodium. Consultez les Notes de l'enseignant pour en savoir plus sur les façons de tirer le maximum de chaque portion du Guide alimentaire et pour mieux diriger la discussion en classe.

Activités :

1. Demandez aux élèves de faire des recherches afin de savoir comment utiliser le tableau de la valeur nutritive et obtenir d'autres renseignements sur la nutrition sur les étiquettes de produits alimentaires. Ils trouveront de l'information sur le site « Faites provision de saine alimentation » et au moyen de l'outil « Étiquetage nutritionnel interactif » de Santé Canada dont les adresses sont fournies sous la rubrique Matériel et ressources. Demandez ensuite aux élèves de vérifier leurs connaissances à l'aide du « Quiz sur l'Étiquetage nutritionnel interactif » à l'adresse : www.hc-sc.gc.ca/fnan/label-etiquet/nutrition/interactive/index_f.html

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

PAGE

9

Kellogg's

MISSION 4

UTILISER LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS ALIMENTAIRES



(suite)

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

Les élèves apprennent comment utiliser les étiquettes des produits alimentaires pour faire des choix éclairés dans le cadre d'une saine alimentation.

2. Répartissez les élèves en quatre équipes et attribuez à chaque équipe un groupe alimentaire à étudier. Demandez à chaque équipe de préparer une affiche et de présenter devant la classe la teneur en éléments nutritifs des aliments de leur groupe alimentaire. Leurs affiches doivent indiquer des choix nutritifs, les principaux éléments nutritifs fournis par ce groupe alimentaires et des façons de tirer le maximum des portions du Guide alimentaire dans ce groupe alimentaire ainsi que des boissons et des aliments moins sains, c'est-à-dire riches en calories, en matières grasses, en sucre ou en sodium (sel). Lorsque toutes les équipes ont terminé leur présentation, discutez de ce qu'il arriverait si leurs choix alimentaires comprenaient beaucoup d'aliments moins sains. Qu'arriverait-il à leur consommation de calories, lipides, sucres, fibres, vitamine C, vitamine A, fer et calcium ? Quel effet ces choix auraient-ils sur leur santé ?

(N'oubliez pas que certains aliments peuvent appartenir à plus d'un groupe alimentaire. Rappelez aux élèves que les aliments sans tableau de la valeur nutritive, comme les légumes et les fruits frais, la viande, la volaille et le poisson peuvent également constituer des choix santé.)

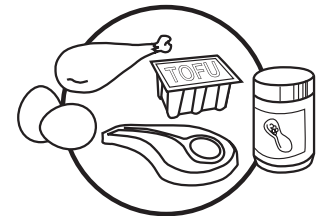
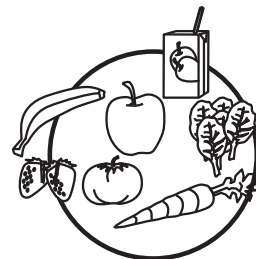
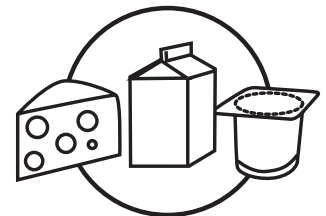
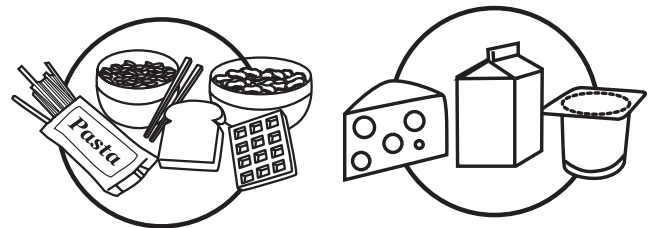
Exercices à faire à la maison : Les choix alimentaires de ma famille

À la maison : Demandez aux élèves de montrer aux membres de leur famille à lire l'information nutritionnelle sur les étiquettes des produits alimentaires en se basant sur ce qu'ils ont appris et sur les

renseignements de la fiche d'activités familiales : Apprenez à lire les étiquettes de produits alimentaires... pour bien manger ! En famille, comparez le tableau de la valeur nutritive d'aliments similaires trouvés dans la cuisine ou au magasin d'alimentation. Utilisez le tableau de la valeur nutritive pour comparer la teneur en éléments nutritifs de deux aliments différents, un appartenant à l'un des quatre groupes alimentaires, l'autre à aucun de ces groupes. Relevez ensuite le défi Valeur nutritive sur la fiche d'activités familiales.

Évaluation :

Les points et le pourcentage fournis à la fin du « Quiz sur l'Étiquetage nutritionnel interactif » permettent d'évaluer simplement les leçons retenues dans l'Activité 1. Pour évaluer l'Activité 2, utilisez l'information sur les éléments nutritifs clés et leurs sources alimentaires dans les Notes de l'enseignant de *MISSION NUTRITION** sur une saine alimentation pour les jeunes de la 6^e année au secondaire 2 (8^e année) et visitez « l'Épicerie virtuelle » à l'adresse www.faitesprovisiondesainealimentation.ca



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.

PAGE
10

Kellogg's