

# Enseignement de la nutrition en Saskatchewan : concepts et ressources 1<sup>re</sup> à 3<sup>e</sup> année

*Élaboré par les nutritionnistes de la  
santé publique de la Saskatchewan*



Le document *Enseignement de la nutrition en Saskatchewan : concepts et ressources* a pour objet de fournir de la documentation et des renseignements de source canadienne crédibles en matière de nutrition. Le manuel a été rédigé au moyen des programmes d'études de bien-être de la Saskatchewan (2010), qui peuvent être consultés à l'adresse suivante : [www.curriculum.gov.sk.ca/index.jsp?lang=fr](http://www.curriculum.gov.sk.ca/index.jsp?lang=fr).

Dans le cadre du programme, l'Approche globale de la santé en milieu scolaire (AGSMS) est désignée comme faisant partie intégrante d'un programme de bien-être, ce qui est également mentionné dans le document d'orientation du Ministère de l'Éducation de la Saskatchewan intitulé *Pour mieux nourrir l'esprit – Pour une approche globale de la santé en milieu scolaire – Principes d'élaboration d'une politique nutritionnelle à l'intention des écoles de la Saskatchewan (Nourishing Minds: Towards Comprehensive School Community Health: Nutrition Policy Development in Saskatchewan Schools)* [www.education.gov.sk.ca/pour-mieux-nourrir-lesprit](http://www.education.gov.sk.ca/pour-mieux-nourrir-lesprit).

L'un des quatre volets de l'AGSMS est l'enseignement et l'apprentissage de qualité. Le document *Enseignement de la nutrition en Saskatchewan* appuie le programme de bien-être en aidant les enseignants à cibler des renseignements justes et de qualité sur la nutrition. Ces renseignements doivent appuyer les résultats d'apprentissage en matière de bien-être pour chaque niveau scolaire.

La section **Concepts et ressources de nutrition**, qui se trouve aux pages 3 à 11 du présent manuel, expose les concepts et les ressources de nutrition qui se rattachent aux résultats d'apprentissage propres à chaque niveau scolaire en particulier dans le cadre du programme d'études de bien-être de la province. Ces listes correspondent uniquement aux résultats d'apprentissage du programme qui ont un lien logique évident avec la nutrition. Elles ne sont présentées qu'à titre indicatif, et non de façon exclusive. Les ressources proposées, qui sont principalement des ressources que l'on peut emprunter ou des sites Web canadiens que l'on peut consulter, font partie des références que vous trouverez à la page 27.

La section **Renseignements généraux sur la nutrition**, qui se trouve aux pages 11 à 26, procure aux enseignants des renseignements actuels et fiables, de source canadienne, sur une alimentation saine. Cette section comprend plusieurs fiches de renseignements par catégorie.

Les nutritionnistes de la santé publique de la Saskatchewan collaborent afin de promouvoir, soutenir et protéger la santé nutritionnelle de la population de la Saskatchewan. Pour joindre un ou une nutritionniste de la santé publique dans votre région, veuillez communiquer avec votre région de santé locale. Les coordonnées des régions de santé de la Saskatchewan sont accessibles au [www.saskatchewan.ca/live/health-and-healthy-living/provincial-health-system/saskatchewan-health-regions/health-region-contact-information-and-websites](http://www.saskatchewan.ca/live/health-and-healthy-living/provincial-health-system/saskatchewan-health-regions/health-region-contact-information-and-websites) (en anglais).

Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec :

Heather Carnegie, RD  
School Nutritionist  
Food for Thought Project  
306-765-6609  
hcarnegie@paphr.sk.ca

# Table des matières

Page

## Concepts et ressources de nutrition

1<sup>re</sup> année.....4

2<sup>e</sup> année .....7

3<sup>e</sup> année .....9

Renseignements généraux sur la nutrition ..... 11

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien ..... 12

De saines habitudes alimentaires quotidiennes ..... 13

Aliments à choisir la plupart du temps et à choisir

de temps en temps..... 14

Expériences alimentaires ..... 15

Facteurs influençant le choix des aliments ..... 18

Nourrir l'esprit et le corps : grandir et être en forme .....20

Eau et autres boissons .....21

Suivi alimentaire .....22

Vitamines, minéraux et immunité .....23

Manger en famille .....25

Prise de mesures pour promouvoir une alimentation saine.....26

Ressources et références bibliographiques sur la nutrition .....27

# Concepts et ressources de nutrition

## 1<sup>re</sup> à 3<sup>e</sup> année

À NOTER : bien qu'ayant pris toutes les précautions nécessaires, afin de nous assurer que les liens Web fournis dans le présent document sont exacts et actuels, il se peut que certains hyperliens ne soient plus activés en raison de la nature dynamique d'Internet. Le cas échéant, essayez de chercher la ressource sur Internet au moyen d'un moteur de recherche tel que Google.

## Bien être – 1<sup>re</sup> année

**Sujets ciblés :** Comportements sains, relations et image de soi saines, et sécurité des piétons/routière

**Perspective :** Construire sur mes acquis (sur ce que je connais déjà)

Bien-être – Objectif 1 : Développer les connaissances, les habiletés et la confiance nécessaires pour agir en vue d'améliorer sa santé		
Apprentissages critiques et contextes	Concepts de nutrition	Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.*
<p>Contexte : « Est-ce que je mange bien? »</p> <p>É-DV.8 Prend conscience de son corps et de ses responsabilités envers son corps.</p> <p>(c) Énumère les avantages de bien manger.</p> <p>É-PO.4 Détermine les moyens utilisés pour satisfaire ses besoins ainsi que les besoins de ses proches.</p> <p>(d) Énumère les tâches habituelles de sa vie quotidienne pour répondre à ses besoins ou aux besoins des autres, p. ex. je dessers la table pour la sécurité alimentaire</p>	<p>Qu'est-ce qu'une saine alimentation?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aliments « à choisir la plupart du temps » et « à choisir de temps en temps » : parler en termes courants et respectueux au sujet de saines habitudes de vie.</li> <li>De saines habitudes alimentaires quotidiennes : l'importance de suivre un horaire de repas et de collations régulier.</li> </ul>	<p>Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Le Guide alimentaire canadien</i> (p. 12); Aliments « à choisir la plupart du temps » et « à choisir de temps en temps » (p. 14); <i>De saines habitudes alimentaires quotidiennes</i> (p. 13)</p> <p>Power to Play (Le pouvoir du jeu!) (1<sup>re</sup> année, p. 44-88), <i>Leçons 1-6</i></p> <p>Mission Nutrition  <a href="http://www.missionnutrition.ca/fre/educators/index.html">www.missionnutrition.ca/fre/educators/index.html</a> (maternelle et 1<sup>re</sup> année. Mission 1, Mission 2), <i>Une alimentation saine pour le plein d'énergie; Bien manger pour une journée en santé</i></p>
	<p>Expériences alimentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Permet aux enfants de découvrir une variété d'aliments sains dans un milieu qui s'y prête</li> </ul>	<p>Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Expériences alimentaires</i> (page15)</p> <p>Alberta Health Services  <a href="http://www.albertahealthservices.ca/2918.asp">www.albertahealthservices.ca/2918.asp</a> (1<sup>re</sup> année, p. 21; 28), <i>Designer Cereal Box; Using Your Senses – Try It You Might Like It</i></p> <p>Power to Play (Le pouvoir du jeu!) (maternelle, p.17), <i>The Great Food Experiment (Grande expérience alimentaire)</i></p>
	<p>Occasions favorisant une alimentation saine; obstacles à une bonne alimentation</p>	<p>Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Facteurs influençant le choix alimentaires</i> (p. 18)</p> <p>Habilo Médias <a href="http://habilomedias.ca/">habilomedias.ca/</a>, <i>Regard sur la publicité concernant les aliments; Manger sous un arc-en-ciel</i></p> <p>Alberta Health Services  <a href="http://www.albertahealthservices.ca/2918.asp">www.albertahealthservices.ca/2918.asp</a> (1<sup>re</sup> année, p. 25), <i>Family Food Choices</i></p> <p>Power to Play (Le pouvoir du jeu) (1<sup>re</sup> année, p. 90-92), <i>Its Party Time</i></p>

\* Les renseignements généraux sur les sujets de nutrition se trouvent à partir de la page 11. Voir la page 26 pour accéder à d'autres ressources.

Bien-être – 1 <sup>re</sup> année (suite)		
Bien-être – Objectif 1 : Développer les connaissances, les habiletés et la confiance nécessaires pour agir en vue d'améliorer sa santé		
Apprentissages critiques et contextes	Concepts de nutrition	Ressources : enseignements généraux, exemples d'activités, etc.*
<p>É-DV.8 Prend conscience de son corps et de ses responsabilités envers son corps.</p> <p>(c) Énumère les avantages de bien manger.</p>	<p>Nourrir l'esprit et le corps : grandir et être en forme</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Décrit les nutriments dans les aliments, comment ils assurent des fonctions dans l'organisme et pourquoi une variété d'aliments est nécessaire.</li> </ul>	<p>Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Nourrir l'esprit et le corps : grandir et être en forme</i> (p. 20)</p> <p>Mission Nutrition  <a href="http://www.missionnutrition.ca/fre/educators/2to3.html">www.missionnutrition.ca/fre/educators/2to3.html</a> (2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années, Mission 3), <i>Nourrir l'esprit et le corps : grandir et être en forme</i></p> <p>Alberta Health Services  <a href="http://www.albertahealthservices.ca/2918.asp">www.albertahealthservices.ca/2918.asp</a> (1<sup>re</sup> année, p. 22), <i>Body Foods</i></p>
	<p>Boissons pour éteindre la soif</p>	<p>Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Eau et autres boissons</i> (p. 21)</p> <p><i>Guide alimentaire canadien</i> - Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs  <a href="http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/res-educat/res-educat-fra.php">www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/res-educat/res-educat-fra.php</a> (p. 28-29), <i>Boissons</i></p>
<p>É-PO.4 Détermine les moyens utilisés pour satisfaire ses besoins ainsi que les besoins de ses proches.</p> <p>(c) Identifie les sources d'aliments dans ses repas et ceux de ses camarades de classe, p. ex. la salade vient des plantes.</p> <p>(f) Établit des liens entre les fêtes et les traditions et les besoins de soi, sa famille ou de ses groupes d'appartenance, p. ex. repas, Noël, Ramadan.</p>	<p>La taille et la silhouette d'un corps en santé peuvent beaucoup varier</p>	<p>Mission Nutrition  <a href="http://www.missionnutrition.ca/fre/educators/kto1.html">www.missionnutrition.ca/fre/educators/kto1.html</a> (maternelle et 1<sup>re</sup> année, Mission 1), <i>Un corps unique et merveilleux</i></p> <p>Alberta Health Services  <a href="http://www.albertahealthservices.ca/2918.asp">www.albertahealthservices.ca/2918.asp</a> (1<sup>re</sup> année, p. 44), <i>This is Me Silhouette</i></p>
	<p>D'où proviennent les aliments?</p>	<p>Agriculture en classe - Little Green Thumbs  <a href="http://www.littlegreenthumbs.org/">www.littlegreenthumbs.org/</a></p> <p>Alberta Health Services  <a href="http://www.albertahealthservices.ca/2918.asp">www.albertahealthservices.ca/2918.asp</a> (maternelle, p. 27), <i>How Does Your Garden Grow?</i></p> <p>Livre : <i>Plantons une soupe aux légumes</i> par Lois Ehlert</p>
	<p>La culture influence notre identité (image de soi)</p>	<p>Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Facteurs influençant le choix alimentaires</i> (p. 18)</p> <p>Alberta Health Services  <a href="http://www.albertahealthservices.ca/2918.asp">www.albertahealthservices.ca/2918.asp</a> (1<sup>re</sup> année p. 25), <i>Family Food Choices</i></p> <p>Livres : <i>My Mom Loves Me More than Sushi</i> par Filomena Gomes; <i>Yoko</i> par Rosemary Wells</p>

\* Les renseignements généraux sur les sujets de nutrition se trouvent à partir de la page 11. Voir la page 26 pour accéder à d'autres ressources.

<b>Bien-être – 1<sup>re</sup> année (suite)</b> <b>Bien-être - Objectif 2 : Prendre des décisions éclairées, fondées sur ses connaissances en matière de santé</b>		
<b>Apprentissages critiques et contextes</b>	<b>Concept de nutrition</b>	<b>Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.*</b>
Contexte : « Est-ce que je mange bien? »  É-DV.8 Prend conscience de son corps et de ses responsabilités envers son corps.  (i) Fait une petite recherche, encadré par l'enseignant et à l'aide de stratégies avant, pendant et après, pour répondre à ses questions personnelles.	Activités de suivi alimentaire	Renseignements généraux : <i>Suivi alimentaire</i> (p. 22)  Action Schools BC <a href="http://www.actionschoolsbc.ca/key-resources-equipment/supplementary-resources/healthy-eating-action-resource-%E2%80%93-grades-k-7">www.actionschoolsbc.ca/key-resources-equipment/supplementary-resources/healthy-eating-action-resource-%E2%80%93-grades-k-7</a> (p. 28-39), <i>Vegetable and Fruit Journal</i> ; <i>Collect Your Colours</i> ; <i>Vegetables and Fruit Class Challenge</i> ; <i>Placemat Activity</i> .
<b>Bien-être - Objectif 3 : Appliquer des décisions qui vont améliorer sa santé personnelle ou la santé des autres</b>		
<b>Apprentissages critiques et contextes</b>	<b>Concept de nutrition</b>	<b>Ressource : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.*</b>
Contexte : « Est-ce que je mange bien? »  É-PO.3 Démontre la démarche de la prise de décision dans les jeux de rôles, des représentations avec les marionnettes.		

\* Les renseignements généraux sur les sujets de nutrition se trouvent à partir de la page 11. Voir la page 26 pour accéder à d'autres ressources.

## Bien-être - 2<sup>e</sup> année

**Sujets ciblés :** Relations avec les pensées, les sentiments ou les actions; collations saines; conséquences de la maladie; questions liées au respect, à la sécurité et à la diversité

**Perspective :** Découvrir les liens entre l'image de soi et le bien-être

Bien-être – Objectif 1 : Développer les connaissances, les habiletés et la confiance nécessaires pour agir en vue d'améliorer sa santé		
Apprentissages critiques et contextes	Concepts de nutrition	Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.*
<p><b>Contexte :</b> « Qu'est-ce que nous mangeons pour être en bonne santé et pour refléter nos racines culturelles? »</p> <p>AP-DV.12 Examine les moyens de prendre soin de son corps et comprend ses responsabilités envers son corps.</p> <p>(h) Illustre le lien entre les pensées, l'image de soi et la santé.</p>	De saines habitudes alimentaires quotidiennes	<p>Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Guide alimentaire canadien</i> (p. 12), <i>Aliments « à choisir la plupart du temps »</i> et « à choisir de temps en temps » (p. 14) et <i>De saines habitudes alimentaires quotidiennes</i> (p. 13)</p> <p>Action Schools BC <a href="http://www.actionschoolsbc.ca/key-resources-equipment/supplementary-resources/healthy-eating-action-resource-%E2%80%93-grades-k-7">www.actionschoolsbc.ca/ key-resources-equipment/supplementary-resources/healthy-eating-action-resource-%E2%80%93-grades-k-7</a> (p. 28-39), <i>Tracking activities</i></p> <p>Power to Play (Le pouvoir du jeu!) (2<sup>e</sup> année, p. 134), <i>Snacks for an Active Body; Aim for Two</i> <a href="http://www.powertoplay.com/frenchmasters.htm">www.powertoplay.com/frenchmasters.htm</a></p>
<p>AP-DV.12 Examine les moyens de prendre soin de son corps et comprend ses responsabilités envers son corps.</p> <p>(b) Fait une petite recherche sur les bienfaits des collations nutritives pour un élève en deuxième année sur le plan de la croissance et du développement, de l'amélioration de la concentration, du poids souhaité pour être en santé, d'une bonne dentition.</p> <p>(c) Représente le rôle des collations saines dans l'approvisionnement en énergie tout au long de la journée.</p>	Rôle de l'eau dans l'état de la santé	<p>Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Eau et autres boissons</i> (p. 23)</p> <p>Mission Nutrition <a href="http://www.missionnutrition.ca/fre/educators/2to3.html">www.missionnutrition.ca/fre/educators/2to3.html</a> <a href="http://www.missionnutrition.ca/fre/educators/index.html">educators/index.html</a> (2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années, Mission 3), <i>Nourrir l'esprit et le corps : grandir et être en forme</i></p>
	Collations saines	<p>Renseignements généraux sur la nutrition : <i>De saines habitudes alimentaires quotidiennes</i> (p. 13)</p> <p>Power to Play (Le pouvoir du jeu!) (2<sup>e</sup> année, p. 134) : <i>Snacks for an Active Body; Aim for Two</i></p>
	<p>Expériences alimentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Permettent aux élèves d'examiner, de goûter et de décrire une variété de collations saines.</li> </ul>	<p>Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Expériences alimentaires</i> (p. 15)</p> <p>Alberta Health Services <a href="http://www.albertahealthservices.ca/2918.asp">www.albertahealthservices.ca/2918.asp</a> (2<sup>e</sup> année, p. 23), <i>Snack in the Box; Snack Attack</i></p> <p>Action Schools BC <a href="http://www.actionschoolsbc.ca/sites/default/files/resources/AS%20BC%20Healthy%20Eating%20Action%20Resource%20-%20Grades%20K%20to%207_0.pdf">www.actionschoolsbc.ca/sites/default/files/resources/AS%20BC%20Healthy%20Eating%20Action%20Resource%20-%20Grades%20K%20to%207_0.pdf</a> (p.41- 48), <i>Tasting activities</i></p> <p>Power to Play (Le pouvoir du jeu!) (2<sup>e</sup> année, p. 106), <i>Super Senses Apple Test</i></p>

\* Les renseignements généraux sur les sujets de nutrition se trouvent à partir de la page 11. Voir la page 26 pour accéder à d'autres ressources.



<b>Bien-être – 2<sup>e</sup> année (suite)</b>		
<b>Bien-être – Objectif 1 : Développer les connaissances, les habiletés et la confiance nécessaires pour agir en vue d'améliorer sa santé</b>		
<b>Apprentissages critiques et contextes</b>	<b>Concept de nutrition</b>	<b>Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.*</b>
<p>AP-DV.10 Démonstre une compréhension de son milieu naturel et construit, y compris:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explore, compare et décrit les caractéristiques de sa communauté, y compris les services, le travail et la diversité.</li> </ul>	Diversité des habitudes alimentaires	<p>Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Facteurs influençant le choix des aliments</i> (p. 18)</p> <p>Mission Nutrition  <a href="http://www.missionnutrition.ca/fr/educators/2to3.html">www.missionnutrition.ca/fr/educators/2to3.html</a> <a href="http://www.missionnutrition.ca/fr/educators/index.html">educators/index.html</a> (2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années, Mission 1), <i>Je m'apprécie, je t'apprécie</i></p> <p>Power to Play (Le pouvoir du jeu!) (2<sup>e</sup> année, p.114), <i>Family Food and Fun Creative Story</i></p>
<b>Bien-être – Objectif 2 : Prendre des décisions éclairées, fondées sur ses connaissances relatives à la santé</b>		
<b>Apprentissages critiques et contextes</b>	<b>Concept de nutrition</b>	<b>Ressource : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.*</b>
<p><b>Contexte :</b> « Qu'est-ce que nous mangeons pour être en bonne santé et pour refléter nos racines culturelles? »</p> <p>AP-DV.11 Détermine les moyens utilisés pour satisfaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ses propres besoins et désirs;</li> <li>• ses besoins de sa communauté.</li> </ul> <p>(e) Détermine ce qui satisfait les besoins identifiés de sa communauté p. ex. les emplois, les commerces, les services de santé, etc.</p> <p>(i) Identifie et décrit à l'oral les moyens de maintenir la sécurité et l'harmonie au sein des communautés.</p>		

Bien-être – Objectif 3 : Appliquer des décisions qui vont améliorer sa santé personnelle ou celle des autres		
Apprentissages critiques et contextes	Concept de nutrition	Ressource : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.*
<p>Contexte : « Qu'est-ce que nous mangeons pour être en bonne santé et pour refléter nos racines culturelles? »</p> <p>AP-DV.12 Examine les moyens de prendre soin de son corps et comprend ses responsabilités envers son corps.</p> <p>(a) Présente à l'oral une démarche avant, pendant et après pour la gestion de données axée sur les responsabilités envers son corps ou les moyens de prendre soin de son corps.</p>		<p>Mission Nutrition  <a href="http://www.missionnutrition.ca/fre/educators/2to3.html">www.missionnutrition.ca/fre/educators/2to3.html</a> (2<sup>e</sup> année, Mission 2 et Mission 3), <i>De bons objectifs santé, Variété rime avec vitalité</i></p>

\* Les renseignements généraux sur les sujets de nutrition se trouvent à partir de la page 11. Voir la page 26 pour accéder à d'autres ressources.

### Bien-être – 3<sup>e</sup> année

**Sujets ciblés :** Saine alimentation et activité physique; le « moi intérieur », substances salubres et nocives, une famille et un foyer en santé, sécurité à la maison et les effets de la violence.

**Perspective :** Examiner les connaissances et l'information sur la santé

Bien-être – Objectif 1 : Développer les connaissances, les habiletés et la confiance nécessaires pour agir en vue d'améliorer sa santé		
Résultat d'apprentissage	Concepts de nutrition	Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.*
<p>3CHC.1 Déterminer des effets d'une variété d'aliments ou de l'activité physique sur le développement de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'esprit;</li> <li>• le corps;</li> <li>• le système immunitaire.</li> </ul>	Immunité et nutrition	Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Vitamines, minéraux et immunité</i> (p. 23)
	<i>Guide alimentaire canadien</i>	Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Guide alimentaire canadien</i> (p. 12)
	Liens entre les aliments et les nutriments	Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Guide alimentaire canadien</i> (p. 12), <i>Vitamines, minéraux et immunité</i> (p. 23)
	Les choix alimentaires influent sur le corps et l'esprit	<p>Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Eau et autres boissons</i> (p. 21)</p> <p>Power to Play: <i>Fuel Active Body Study print</i></p> <p><i>Guide alimentaire canadien : Mes portions du Guide alimentaire</i> (<a href="http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php/aliment/track-suivi/index-eng.php">www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php/aliment/track-suivi/index-eng.php</a>)</p>

3CHC.3 Déterminer les effets bénéfiques ou nocifs de la consommation de certaines substances sur sa santé et celle des autres, y compris :  • Le tabac	Vitamines et minéraux	Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Vitamines, minéraux et immunité (p. 23)</i>
	Boissons énergisantes et caféine	Santé Canada <a href="http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/faq-fra.php">http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/caf/faq-fra.php</a> Information à l'intention des parents sur la caféine dans les boissons énergisantes; Vidéo – Boissons énergisantes
3CHC.4 Déterminer les actions ou gestes possibles pour l'amélioration de sa santé et celle de sa famille ou les gens de son foyer	Manger en famille	Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Manger en famille (p. 25)</i>

\* Les renseignements généraux sur les sujets de nutrition se trouvent à partir de la page 11. Voir la page 26 pour accéder à d'autres ressources.

<b>Bien-être – 3<sup>e</sup> année (suite)</b>		
<b>Bien-être – Objectif 2 : Prendre des décisions éclairées, fondées sur ses connaissances relatives à la santé</b>		
<b>Résultat d'apprentissage</b>	<b>Concepts de nutrition</b>	<b>Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.*</b>
3PD.1 Établir l'importance de la prise de décision à partir d'informations fiables au sujet :  • <b>d'une saine alimentation et de l'activité physique.</b>	<i>Guide alimentaire canadien</i>	<i>Guide alimentaire canadien : Mon Guide alimentaire</i> <a href="http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/food-guide-aliment/my-guide-mon-guide/index-fra.php">www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/food-guide-aliment/my-guide-mon-guide/index-fra.php</a>
<b>Bien-être – Objectif 3 : Appliquer des décisions qui vont améliorer sa santé personnelle ou la santé des autres</b>		
<b>Résultat d'apprentissage</b>	<b>Concepts de nutrition</b>	<b>Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.*</b>
3AP.1 Agir en tenant compte de ses connaissances, de ses habiletés et de la confiance acquise en lien avec un des	Buts en matière de nutrition pour une bonne santé	Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Prise de mesures pour promouvoir une alimentation saine (p. 26)</i>

sujets suivants :

- **la saine alimentation et l'activité physique;**

--	--

\* Les renseignements généraux sur les sujets de nutrition se trouvent à partir de la page 11. Voir la page 26 pour accéder à d'autres ressources.

# Renseignements généraux sur la nutrition

1<sup>re</sup> à 3<sup>e</sup> année

## **Bien manger avec le Guide alimentaire canadien**

Une alimentation saine est un élément très important d'un mode de vie sain. La ressource *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* est l'outil à utiliser pour enseigner des habitudes et pratiques alimentaires saines. Le choix de divers aliments dans chacun des quatre groupes alimentaires constitue la base d'une alimentation saine.

Le *Guide alimentaire canadien* présente des recommandations particulières en fonction de l'âge et du sexe et indique le nombre de portions recommandées par le *Guide* pour chacun des groupes alimentaires à consommer quotidiennement. Dans le *Guide alimentaire*, une portion est la quantité mentionnée à titre indicatif et pas nécessairement ce que l'on consomme en une seule fois.

Si on planifie la consommation des quatre groupes alimentaires à chaque repas et celle de deux groupes alimentaires à chaque collation, les enfants sont plus susceptibles de combler leurs besoins nutritionnels. C'est la recommandation qui est faite à l'intention de tous les programmes provinciaux de repas dans les écoles et les garderies.

Le *Guide alimentaire canadien* fournit des conseils sur les types d'aliments de chaque groupe alimentaire qui devrait être choisis pour répondre aux besoins nutritionnels, tout en restreignant l'apport en énergie, en sel, en gras et en sucre.

Certains aliments que nous consommons sont considérés comme des aliments « à calories vides », qui tendent à être riches en calories, en gras, en sucre et en sel, tout en ayant peu ou pas de nutriments. Ils peuvent faire partie d'une alimentation saine, mais seulement en petites quantités et à l'occasion, et non pas quotidiennement. Ces aliments sont indiqués au dos du *Guide alimentaire canadien* imprimé. Ils comprennent, par exemple : les gâteaux et pâtisseries; le chocolat et les bonbons; les biscuits et barres tendres; les beignes et muffins; la crème-glacée et les desserts surgelés; les frites; les croustilles; les nachos et autres grignotines salées; les boissons aromatisées aux fruits; les boissons gazeuses; les boissons sucrées chaudes ou froides.

Pour obtenir des renseignements généraux sur le *Guide alimentaire canadien*, consultez le [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php) ainsi que la Section destinée aux éducateurs.

## De saines habitudes alimentaires quotidiennes

La consommation de collations et de repas nutritifs aide les enfants à combler leurs besoins nutritionnels. Afin de maintenir leur niveau d'énergie toute la journée, et de soutenir une croissance et un développement sains, les enfants doivent consommer régulièrement de petites quantités d'aliments. Selon le *Guide alimentaire canadien*, l'adoption de saines habitudes alimentaires quotidiennes se traduit par la consommation de trois repas et de deux à trois collations.

### **Prendre un petit déjeuner**

Il est important de commencer la journée en prenant un petit déjeuner. Ce repas reconstruit les réserves d'énergie perdues pendant une nuit de sommeil. Le corps jeûne pendant le sommeil, et le repas du matin est censé « briser le jeûne ». Le petit déjeuner peut devenir une habitude s'il est consommé régulièrement à un jeune âge et s'il fait partie de la routine familiale. Sauter le repas du matin peut entraîner une perte en nutriments, un manque difficile à compenser à mesure que la journée avance.

Un petit déjeuner sain comprend au moins trois des quatre groupes alimentaires. Voici des exemples de petits déjeuners :

- des céréales à grains entiers, du lait et une banane;
- du pain de blé entier grillé, un œuf brouillé et une orange;
- du gruau nature, du yogourt et des baies;
- un bagel à grains entiers, du beurre de noix et une pomme;
- une tortilla à grains entiers, accompagnée de haricots et de fromage.

### **Collations saines**

Les collations qui réunissent des aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires aident les enfants à combler leurs besoins nutritionnels quotidiens. Une collation saine comprend au moins deux des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*. Voici des exemples de collations saines :

- des fruits accompagnés d'une trempette de yogourt;
- des légumes tranchés accompagnés d'houmous (trempette de pois chiches);
- des craquelins à grains entiers, accompagnés de fromage;
- la moitié d'un sandwich avec du lait;
- une boisson fouettée (smoothie) aux fruits et yogourt.

Une certaine confusion entoure parfois les collations. Certains aliments sont couramment publicisés sous le nom de « grignotines », comme les croustilles, les bonbons, les boissons gazeuses, les barres tendre recouvertes de chocolat, les biscuits, les collations aromatisées aux fruits et les gâteaux. Ces aliments sont souvent riches en gras, en sucre et en sel, et ils ne devraient **pas** être considérés comme des collations saines.

### **Bibliographie**

Les diététistes du Canada. *Healthy Eating for Children aged 5-11*, 2011. Consulté dans Practice-based Evidence in Nutrition (PEN – Pratique en nutrition reposant sur des données probantes).

*Feeding Our Families. Why Healthy Eating is Important*. Consulté le 16 août 2012, à l'adresse suivante : [feedingourfamilies.org.nz/](http://feedingourfamilies.org.nz/) (en anglais).

Producteurs laitiers du Canada. *Feeding Your Child Ages 2-5*, 2003. Santé Canada, 2007.

Ministère de l'Éducation de la Saskatchewan. *Pour mieux nourrir l'esprit – Pour une approche globale de la santé en milieu scolaire – Principes d'élaboration d'une politique nutritionnelle à l'intention des écoles de la Saskatchewan*, 2009.

## **Aliments « à choisir la plupart du temps » et « à choisir de temps en temps »**

Les habitudes et attitudes alimentaires s'acquièrent pendant l'enfance et l'adolescence et se maintiennent souvent à l'âge adulte. Parler positivement et adopter des attitudes positives en ce qui concerne les habitudes alimentaires et les aliments sains peuvent aider les enfants à maintenir une relation saine avec les aliments et l'alimentation.

Les aliments sont parfois qualifiés de « bons » ou de « mauvais ». On qualifie souvent les aliments moins nutritifs de « mauvais », alors que les aliments plus sains sont assimilés à de « bons » aliments. Ce type de classification peut occasionner une association négative avec les aliments. À titre d'exemple, si un enfant mange un aliment considéré comme étant « mauvais », lui-même peut se percevoir comme « étant mauvais ». Cette association accole une valeur morale aux aliments, ce qui peut conduire à des habitudes alimentaires malsaines.

Au lieu des termes « bon » ou « mauvais » à connotation morale, choisissez des termes neutres pour parler d'une alimentation saine. Dans le document d'orientation du ministère de l'Éducation traitant de la nutrition, *Pour mieux nourrir l'esprit – Bien vivre, Bien manger, Bien apprendre*, les aliments sont rangés dans les catégories suivantes, en fonction des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien* :

**À choisir la plupart du temps** : Ces aliments sont des sources d'un ou de plusieurs minéraux, vitamines, protéines, glucides et fibres. Ils ont généralement une faible teneur en gras, en sucre ou en sel.

**À choisir de temps en temps** : La plupart de ces aliments sont des sources d'un ou de plusieurs nutriments tels que le fer, le calcium et les vitamines A, C ou D, mais ils ont généralement aussi une haute teneur en gras, en sucre ou en sel, ou encore une faible teneur en fibres.

(*Pour mieux nourrir l'esprit*, 2009)

L'utilisation de cette classification des aliments aide à atténuer le jugement moral qui est associé à des aliments particuliers, tout en permettant de les classer en fonction de la fréquence de leur consommation.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le document intitulé *Pour mieux nourrir l'esprit* (*Nourishing Minds*), consultez le [www.education.gov.sk.ca/pour-mieux-nourrir-lesprit](http://www.education.gov.sk.ca/pour-mieux-nourrir-lesprit).

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le choix d'aliments sains dans les écoles, consultez le document *Manger santé à mon école*, au [www.saskatchewan.ca/](http://www.saskatchewan.ca/).



## **Expériences alimentaires**

Les expériences alimentaires vécues à l'école et en classe offrent aux enfants la possibilité de goûter à des aliments sains dans un milieu positif. Les enfants sont plus enclins à goûter à des aliments sains lorsqu'ils voient que des adultes et d'autres enfants les apprécient. Plus les enfants se voient offrir souvent de nouveaux aliments, plus ils seront susceptibles d'y goûter et de les apprécier.

Lorsque vous offrez des aliments en classe, il est important que les enfants se lavent les mains adéquatement.

### **Conseils pratiques :**

- Les expériences alimentaires ont pour but d'initier les élèves à de nouveaux aliments. Offrez-leur de goûter de petites quantités, et non de grosses portions.
- Les enfants sont très fiers et très heureux de participer à la préparation des aliments. Le fait de toucher aux aliments, d'en prendre conscience et de les sentir avant d'y goûter les aide à surmonter leur hésitation.
- Les nouveaux aliments peuvent s'avérer plus acceptables s'ils sont offerts en combinaison avec un autre que les enfants connaissent.
- Autorisez les élèves à refuser de goûter un aliment en disant « non, merci », et découragez les commentaires négatifs.
- Offrez les aliments avec une serviette de papier, et dites aux enfants de recracher poliment l'aliment dans la serviette s'ils ne veulent pas l'avaler. Même le fait d'avoir l'aliment dans la bouche constitue une expérience alimentaire. Ayez de l'eau à portée de la main.
- Tenez une discussion sur l'expérience alimentaire. Demandez aux enfants de décrire l'aliment (c'est-à-dire son goût, sa texture et son apparence). Vous pouvez vous servir de la « Fiche de goût des aliments » ci-jointe (p. 17). Parce que l'acceptabilité des aliments varie au fil du temps, évitez de demander aux enfants si l'aliment leur a plu ou non.
- Demandez aux élèves de prendre conscience des nouveaux aliments auxquels ils ont goûté. Lorsque les élèves font part de cette expérience à leur famille, cela les encourage à faire l'essai de ces aliments à la maison.

### **L'acceptation des aliments par les enfants**

- Les enfants peuvent être exposés jusqu'à huit fois ou plus à un nouvel aliment avant d'y goûter (Les diététistes du Canada, 2007).
- Les enfants dont le sens du goût ou de l'odorat est très fin peuvent sentir une odeur ou goûter une saveur forte qui n'est pas attirante au départ.
- La « sensation buccale » d'un aliment varie d'une personne à l'autre.
- La couleur, la forme et la présentation d'un aliment peuvent influencer le désir d'un enfant d'y goûter.
- Les expériences antérieures et la question de savoir si elles ont été positives ou négatives peuvent influencer sur l'acceptation d'un aliment.
- Il est normal que certains enfants hésitent plus que d'autres à goûter des aliments.

Des renseignements sur ce sujet à l'intention des parents sont affichés à l'adresse suivante :

[ellynsatterinstitute.org/htf/howchildrenlearntolikenewfood.phplearn-to-like-new-food-i-37.html](http://ellynsatterinstitute.org/htf/howchildrenlearntolikenewfood.phplearn-to-like-new-food-i-37.html) (en anglais).

(suite)

## **Expériences alimentaires (suite)**

### **Sécurité**

- Certains enfants doivent éviter de consommer certains aliments pour des raisons médicales, culturelles, religieuses ou familiales. Faites parvenir une note aux parents ou tuteurs afin de les aviser que vous effectuerez des expériences alimentaires, et demandez-leur de vous communiquer toute restriction alimentaire.
- Pendant le processus d'achat, de manipulation, d'entreposage et de préparation des aliments, la salubrité des aliments doit être assurée. Pour obtenir des renseignements généraux ou propres à des aliments en particulier, consultez les sites suivants : [www.inspection.gc.ca/aliments/information-pour-les-consommateurs/fra/1299093858143/1303766424564](http://www.inspection.gc.ca/aliments/information-pour-les-consommateurs/fra/1299093858143/1303766424564) et [www.canfightbac.org/fr/](http://www.canfightbac.org/fr/).

### **Bibliographie**

Région de Peel. *Discover Health Eating! A Teacher's Resource for Grades 1-8*, 2009. Consulté le 14 mai 2012, au [www.peelregion.ca/scripts/school/health101.pl?action=search&selection\\_12=12](http://www.peelregion.ca/scripts/school/health101.pl?action=search&selection_12=12) (en anglais).

Action Schools BC. *Classroom Healthy Eating Action Resource*, 2008-2011, disponible au [www.actionschoolsbc.ca/](http://www.actionschoolsbc.ca/) (en anglais).

Producteurs laitiers du Canada (Ontario). *Nutrition P.I.*, 2003.

Les diététistes du Canada. « What is the evidence to show that preschoolers will eat, without being strongly encouraged or forced to eat? », dans *Practice-based Evidence in Nutrition (PEN)*, 30 octobre 2007 (cité le 24 janvier 2012), disponible sur abonnement seulement, au <http://www.pennutrition.com> (en anglais).

## Fiche de goût des aliments

Nom ou image de l'aliment	À quoi ressemble-t-il? (forme, couleur, dimension)	Que ressens-tu en le touchant?	Quelle saveur a-t-il (c.-à-d. sucré, salé, aigre ou amer)?

Nom :

## **Facteurs influençant le choix des aliments**

Les habitudes alimentaires des enfants sont en constante évolution et se transforment sous l'influence de la famille, des pairs, des modèles d'adultes positifs et des milieux sociaux tels que les médias et la publicité.

### **Milieus sociaux**

L'alimentation constitue un aspect important de la vie sociale. On sert souvent à manger lors des rencontres sociales et des fêtes.

L'acceptation sociale au sein d'un groupe de pairs peut être subordonnée au fait de manger, d'aimer et de faire les mêmes choses que les autres. Si des enfants voient leurs amis manger des aliments sains, ils seront plus enclins à apprécier ces aliments. Les modèles d'adultes positifs sont aussi extrêmement importants lorsqu'il s'agit de former les habitudes alimentaires des enfants.

### **Publicité – aliments et boissons**

Beaucoup d'aliments qui font souvent l'objet de publicités sont riches en calories, en gras, en sucre et en sel. Des études révèlent que le choix des aliments que les enfants consomment et demandent à leurs parents ou tuteurs d'acheter, est influencé par la publicité.

### **Culture**

L'alimentation peut être perçue comme un aspect de la culture. Cette dernière peut influencer sur le choix des aliments, la façon de les préparer et de les servir, de même que sur la façon de les consommer et le moment de le faire.

### **Faim et satiété**

Nous sommes naturellement aptes à ressentir la faim et la satiété, mais beaucoup de choses peuvent entraver la capacité des enfants à ressentir la faim et la satiété, notamment la planification de repas irréguliers et les attentes des parents quant à la quantité de nourriture qu'un enfant doit consommer.

Récompenser les enfants en leur donnant à manger peut entraver leur capacité à manger en réaction à la faim et à réagir aux signes de satiété. Cela peut avoir pour effet d'enseigner aux enfants à manger en guise de récompense, plutôt que de manger quand ils ont faim et de cesser lorsqu'ils se sentent rassasiés.

### **Émotions**

Il arrive parfois qu'on mange en réaction à des émotions. Cela peut conduire à manger trop ou insuffisamment, ou encore à consommer divers aliments. Dans les moments de joie ou de tristesse, par exemple, certaines personnes peuvent manger une quantité plus ou moins importante de certains aliments qu'ils consomment généralement ou des aliments qu'ils n'ont pas l'habitude de consommer. Il est normal d'associer émotions et nourriture, mais cela peut devenir problématique si l'on prend l'habitude de composer de cette façon avec les émotions.

### **Disponibilité**

La disponibilité des aliments est tributaire des produits cultivés à l'échelle locale, ainsi que des réseaux de transport et de distribution des aliments. Il se peut que divers aliments ne soient pas accessibles à tout le monde pour des raisons de coût et d'emplacement géographique.

Il arrive souvent que des aliments soient offerts à certains endroits inhabituels tels que les librairies, les quincailleries et les stations-service. Beaucoup d'aliments achetés à ces endroits ont une haute teneur en gras et en sucre et une faible teneur en vitamines et en minéraux.

(Suite...)

## **Facteurs qui influencent le choix des aliments (suite)**

### **Temps**

Les divers emplois du temps et les priorités ont une incidence sur les types d'aliments consommés et les lieux de consommation. Certaines familles peuvent se tourner vers la restauration rapide, les dîners prêts à servir et les aliments emballés. Ces aliments sont généralement moins nutritifs que ceux qui sont préparés à la maison avec des ingrédients de base.

### **Revenu familial**

De nombreuses raisons expliquent pourquoi certaines familles peuvent ne pas avoir les moyens d'obtenir suffisamment de nourriture ou des aliments sains. Les coûts à la hausse des dépenses de première nécessité, comme le transport, la garde d'enfants et le logement, laissent parfois très peu d'argent aux familles pour couvrir l'alimentation.

### **Préférences**

Les gens perçoivent différemment le goût, la texture et l'odeur des aliments. Certaines personnes peuvent avoir des sens plus affinés que d'autres. Un aliment dont l'apparence, l'odeur et le goût sont attirants pour une personne peut déplaire à une autre.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la fiche de renseignements sur *les expériences alimentaires* aux pages 15 à 17.

## **Nourrir l'esprit et le corps : grandir et être en forme**

Le concept alimentaire « Nourrir l'esprit et le corps : grandir et être en forme » aide les élèves à comprendre que :

- Les aliments que nous consommons jouent un rôle dans diverses fonctions organiques qui contribuent à nous garder en santé.
- Nous devons consommer divers aliments pour être en bonne santé.

L'expression « Nourrir l'esprit et le corps : grandir et être en forme » (Go, Grow and Glow) simplifie le concept selon lequel les nutriments contenus dans les aliments assurent des fonctions importantes dans notre organisme. Notez bien qu'il s'agit d'une simplification exagérée et que, en réalité, les divers aliments de chaque groupe alimentaire procurent une variété de nutriments. Il n'est pas nécessaire de présenter les quatre groupes alimentaires à ce stade-ci.

La discussion peut être axée sur les aliments appartenant à chacun des groupes alimentaires sans préciser les noms de ces groupes.

<b>Aliments</b>	<b>Comment ces aliments nous gardent en santé</b>	<b>Groupes alimentaires</b>
Aliments énergétiques (nourrir le corps et l'esprit)	Ces aliments nous permettent de courir, de sauter et de jouer toute la journée.	Produits céréaliers
Aliments santé (pour être en forme)	Ces aliments permettent à nos cheveux de briller, à nos yeux de voir, et nous protègent contre les maladies.	Légumes et fruits
Aliments qui aident à grandir	Ces aliments nous permettent de grandir et de développer des os et des muscles solides.	Viandes et substituts Lait et substituts

## Eau et autres boissons

### L'importance de l'eau pour la santé

L'eau, qui représente près de 60% du poids corporel, est l'élément le plus important du corps humain (Institute of Medicine of the National Academies, 2006). Elle est une composante structurale de toutes les cellules et essentielle à tous les liquides organiques. L'eau joue un rôle dans le transport des nutriments et élimine les déchets organiques.

Notre corps perd naturellement de l'eau tout au long de la journée parce que nous respirons, urinons, digérons (allons à la selle) et transpirons. Les pertes en eau augmentent dans un environnement chaud et lors d'une activité physique. Nous perdons aussi de l'eau à l'occasion d'une maladie comme la fièvre ou la diarrhée.

L'eau doit être constamment remplacée si nous voulons être aptes à fonctionner et à vivre. Une consommation d'eau insuffisante peut entraîner la déshydratation. Les symptômes de la déshydratation comprennent notamment la soif, la fatigue, la faiblesse, les maux de tête, l'irritabilité et les étourdissements.

Boire de l'eau est une façon de s'assurer que la perte en eau est compensée. D'autres sources d'eau comprennent des aliments tels que les légumes et les fruits, les soupes et autres boissons comme le lait et le jus. Le *Guide alimentaire canadien*, recommande de boire de l'eau pour éteindre la soif.

### Autres boissons

Les boissons sucrées telles que les boissons gazeuses, les boissons énergétiques et les boissons aux fruits peuvent ajouter des calories et contenir une quantité importante de caféine et de sodium. Même si les jus de fruits purs contiennent des nutriments, ils sont dépourvus de fibres. Le *Guide alimentaire canadien* recommande consommer des légumes et des fruits plus souvent que des jus.

### Bibliographie

Les Producteurs laitiers du Canada (Ontario). *Nutrition P.I. : Primary Ideas for Active Learning*, Nutrition Communications, Mississauga, Ontario, 1998.

Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs, 2007.

Institute of Medicine of the National Academies. *Dietary Reference Intakes: the Essential Guide to Nutrient Requirements*, National Academies Press, Washington D.C., 2006.

## **Suivi alimentaire**

Le suivi alimentaire, par exemple compter le nombre de légumes et fruits consommés en une journée, aide les élèves à prendre conscience de leurs habitudes alimentaires. La comparaison des habitudes alimentaires des élèves à celles qui sont mentionnées dans le *Guide alimentaire canadien* peut aider à confirmer les comportements alimentaires sains et à cerner les domaines susceptibles d'être améliorés. Lorsque vous menez des activités de suivi alimentaire avec les élèves, il est important de souligner que les buts ultimes ne consistent ni à faire un suivi parfait, ni à démontrer des habitudes alimentaires exemplaires.

Rappelez aux élèves qu'un seul jour de suivi ne reflète pas nécessairement les habitudes alimentaires de tous les jours. Celles-ci varient d'un jour à l'autre. Ce sont les habitudes adoptées pendant un certain nombre de jours qui constituent de véritables habitudes alimentaires. Un suivi alimentaire effectué pendant un ou deux jours permet aux élèves de réfléchir à leurs habitudes alimentaires actuelles, et ce, sans être accablant.

L'instauration d'un climat exempt de préjugés encouragera les élèves à être honnêtes. Rappelez-leur qu'il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses. En menant cette activité avec les élèves, vous montrez comment l'exécuter avec précision.

Soyez sensible à la possibilité que la famille d'un enfant ne soit pas en mesure de lui fournir suffisamment d'aliments nutritifs à la maison. Vous pouvez envisager de mener les activités de suivi les jours où les élèves peuvent participer à un programme de repas ou de collation à l'école ou dans la collectivité.



## Vitamines, minéraux et immunité

Presque tous les minéraux et vitamines jouent un rôle dans le bon fonctionnement du système immunitaire. Dans la littérature populaire, la consommation de certains nutriments, comme la vitamine C et le zinc, est souvent préconisée à titre de protection contre les maladies saisonnières telles que le rhume et la grippe. Selon les recherches scientifiques en cours, il n'est pas justifié d'absorber ces nutriments en quantités supérieures à celles qui sont recommandées pour la santé de façon générale.

### Vitamines et minéraux

Les vitamines et minéraux aident l'organisme à utiliser les autres nutriments tels que les glucides, les protéines et les gras pour produire de l'énergie. Ils participent aussi aux mécanismes de réparation du corps, à l'immunité, au maintien de la santé et à la croissance.

Il y a deux types de vitamines : les vitamines liposolubles et les vitamines hydrosolubles.

- Les vitamines liposolubles comprennent les vitamines A, D, E et K. Elles se dissolvent dans les gras et peuvent être stockées dans les tissus organiques et les organes.
- Les vitamines hydrosolubles comprennent la biotine, le complexe vitaminique B (vitamine B<sup>6</sup>, vitamine B<sup>12</sup>, thiamine, niacine, riboflavine et acide folique) et la vitamine C. L'eau est nécessaire pour absorber ces vitamines, qui ne peuvent pas être stockées dans l'organisme. L'excédent est évacué dans l'urine.

Certains nutriments mentionnés dans le <i>Guide alimentaire canadien</i>					
Nutriments essentiels		Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viande et substituts
Nutriments de base	Protéines			√	√
	Gras			√	√
	Glucides	√	√	√	
Vitamines hydrosolubles	Thiamine		√		√
	Riboflavine		√	√	√
	Niacine		√		√
	Acide folique	√	√		
	Vitamine B <sup>6</sup>	√			√
	Vitamine B <sup>12</sup>			√	√
	Vitamine C	√			
Vitamines liposolubles	Vitamine A	√		√	
	Vitamine D			√	
Minéraux	Calcium			√	
	Fer		√		√

Adapté de : *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs, 2007.

(Suite...)

## **Vitamines, minéraux et immunité (suite)**

### **Suppléments de vitamines et minéraux**

La plupart des gens en bonne santé sont en mesure d'obtenir les nutriments dont ils ont besoin s'ils suivent les recommandations présentées dans le *Guide alimentaire canadien*. Certaines personnes, par exemple celles qui sont âgées de plus de 50 ans, les femmes en âge de procréer et les personnes atteintes de pathologies, peuvent avoir besoin d'un supplément de vitamines et minéraux. Les personnes qui ne peuvent pas ou décident de ne pas consommer certains aliments peuvent être exposées au risque d'avoir des carences en vitamines et en minéraux, et un supplément peut alors être recommandé. Étant donné que les suppléments de vitamines et minéraux ne contiennent ni glucides, ni protéines, ni gras, ils ne procurent aucune énergie.

Les suppléments de vitamines et minéraux peuvent être dangereux s'ils sont consommés en grandes quantités. La vitamine A, la vitamine D, la niacine, le calcium et le fer, par exemple, sont toxiques lorsqu'ils sont absorbés à hautes doses.

Il est préférable de puiser tous les minéraux et vitamines nécessaires dans l'alimentation, plutôt que dans un supplément.

### **Bibliographie**

Saine alimentation Ontario. *Foire aux questions – Vitamines et minéraux*. Consulté le 14 mai 2012 au [www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Foire-aux-questions/Vitamines-et-mineraux,-Sante-mentale-et-bien-etre.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2frequently-Asked-Questions%2fVitamines-and-Minerals-FAQs#.VMf1IdKG-8A](http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Foire-aux-questions/Vitamines-et-mineraux,-Sante-mentale-et-bien-etre.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2frequently-Asked-Questions%2fVitamines-and-Minerals-FAQs#.VMf1IdKG-8A).

TeensHealth.org. *Vitamins and Minerals*. Consulté le 14 mai 2012 au [kidshealth.org/teen/food\\_fitness/nutrition/vitamines\\_minerals.html](http://kidshealth.org/teen/food_fitness/nutrition/vitamines_minerals.html) (en anglais).

## Manger en famille

Les parents et les enfants peuvent tirer avantage des repas pris en famille. Ceux-ci sont associés au renforcement des relations familiales, au soutien des choix sains et à l'amélioration du rendement scolaire.

Les repas pris en commun peuvent favoriser les possibilités de converser et de rire ensemble, ce qui permet aux membres d'une famille de se retrouver quotidiennement. Cela devient encore plus important à mesure que les enfants vieillissent. Des recherches ont révélé que les familles qui prennent leurs repas en commun ont des relations plus solides et communiquent mieux. En prenant leurs repas avec leurs parents et en partageant des conversations avec eux, les enfants peuvent acquérir des valeurs et des traditions familiales importantes. Lorsqu'une famille se réunit pour manger, l'enfant éprouve un sentiment d'appartenance et de sécurité.

Des recherches ont montré que les enfants qui prennent part à des repas en famille sont moins susceptibles de se livrer à des comportements à risque, comme la consommation d'alcool, de tabac et d'autres drogues. Cela peut être attribuable à un lien entre la participation aux repas en famille et la capacité des enfants à résister aux pressions négatives exercées par les pairs.

La participation à des repas pris en famille a aussi été reliée à une bonne santé mentale.

Les enfants qui mangent en famille sont plus enclins à prendre de saines habitudes alimentaires qui se maintiendront éventuellement à l'âge adulte. Les repas en famille sont associés, pour les enfants, à une plus grande consommation d'aliments contenant des fibres, du calcium, du fer et des vitamines essentielles, ainsi qu'à une consommation moins importante de boissons gazeuses.

Pour les parents, manger en famille peut offrir la possibilité d'afficher des comportements sains devant leurs enfants. L'intégration à la préparation des repas et au nettoyage permet à un enfant de se sentir accepté et d'acquérir des habiletés qui seront utiles tout au long de la vie.

Des renseignements à l'intention des familles sont disponibles au : [bettertogetherbc.ca/](http://bettertogetherbc.ca/) (en anglais).

[www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Adolescence/Manger-en-famille,-sans-la-tele.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fAdolescents-teenagers%2fFamily-Meals-with-no-TV](http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Adolescence/Manger-en-famille,-sans-la-tele.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fAdolescents-teenagers%2fFamily-Meals-with-no-TV)

[www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.3562451/k.393F/Mode\\_de\\_vie\\_sain\\_Manger\\_en\\_famille.htm](http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.3562451/k.393F/Mode_de_vie_sain_Manger_en_famille.htm)

### Bibliographie

Better Together. *A Hands on Approach to Family, Food and Fun: The Modern Psychology of Family Meals*, 2013. Consulté le 20 mai 2013, au

[www.interiorhealth.ca/YourHealth/ChildrenYouth/Documents/EatTogetherEatBetter.pdf](http://www.interiorhealth.ca/YourHealth/ChildrenYouth/Documents/EatTogetherEatBetter.pdf) (en anglais).

British Columbia Medical Association – Healthy Eating At School. Eat Together, Eat at Home.

[healthyeatingatschool.ca/uploads/Eat\\_Together.pdf](http://healthyeatingatschool.ca/uploads/Eat_Together.pdf)

The J.M Smucker Company. *The Power of Family Meals*. Consulté le 20 mai 2013, au

[poweroffamilymeals.com/Mealtime%5FMatters/](http://poweroffamilymeals.com/Mealtime%5FMatters/) (en anglais).

Kids Health. *Family Meals*, 2013. Consulté le 20 mai 2013, au

[kidshealth.org/parent/nutrition\\_center/healthy\\_eating/family\\_meals.html#](http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/family_meals.html#) (en anglais).

Interior Health. *Eat Together and Eat Better*. Consulté le 20 mai 2013, au

[www.interiorhealth.ca/YourHealth/ChildrenYouth/Documents/EatTogetherEatBetter.pdf](http://www.interiorhealth.ca/YourHealth/ChildrenYouth/Documents/EatTogetherEatBetter.pdf) (en anglais).

## **Prise de mesures pour promouvoir une alimentation saine**

Dans le cadre de *l'Enquête en vue de la prise de décision en matière de santé*, qui relève du programme d'études provincial de bien-être, les élèves auront la possibilité d'améliorer leur santé personnelle. Ils devront sélectionner des mesures propres à leurs besoins.

Les mesures visant à promouvoir une alimentation saine devraient mettre l'accent sur les éléments positifs (c'est-à-dire consommer plus de légumes, de fruits, de lait ou de yogourt), plutôt que restrictifs (c'est-à-dire restreindre la consommation d'aliments riches en gras et en sel). En ciblant des éléments positifs, on espère que les enfants consommeront moins souvent des aliments moins sains.

Selon les données provenant d'enquêtes canadiennes, beaucoup d'enfants ne consomment pas suffisamment de légumes, de fruits et de produits laitiers (*Pour mieux nourrir l'esprit*, p. 5; Garriguet, juillet 2006).

- Sept enfants sur 10 de 4 à 8 ans ne consomment pas les 5 portions de légumes et de fruits recommandées par jour.
- Plus du tiers (37 %) des enfants de 4 à 9 ans ne consomment pas les 2 portions de produits laitiers recommandées par jour.

Voici des mesures que les enfants peuvent prendre afin de manger plus sainement, ainsi que des moyens permettant pédagogiquement de soutenir ces choix :

- Si un élève ne consomme actuellement qu'une seule portion de lait ou substituts par jour, il ou elle peut passer à l'action en ajoutant une portion de lait ou substituts de plus tous les jours pendant une semaine. Demandez aux élèves de lancer des idées en vue d'augmenter leur consommation (p. ex., accompagner un repas avec du lait ou apporter du yogourt ou du fromage comme collation). Si votre école n'a aucun programme de distribution de lait, envisagez d'en instaurer un. La vente de lait à l'école est une excellente façon d'offrir une boisson nutritive et rafraîchissante aux élèves lorsqu'ils s'y trouvent, ainsi que de recueillir des fonds pour les programmes scolaires et les activités parascolaires.
- Pour les enfants d'âge scolaire, il est recommandé dans le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* de consommer de 5 à 8 portions de légumes et fruits chaque jour, en fonction de l'âge et du sexe. Un élève pourrait décider de goûter à 2 nouveaux légumes et fruits. En classe, efforcez-vous de promouvoir un légume ou un fruit chaque mois et encouragez les élèves à goûter quelque chose de nouveau.
- Comme il existe un lien étroit entre le fait de prendre un petit déjeuner et l'apprentissage, les mesures prises par les élèves peuvent cibler le petit déjeuner. Les élèves pourraient avoir pour but d'y inclure des aliments appartenant à 3 des 4 groupes alimentaires, pendant 5 jours. Demandez-leur de dresser une courte liste de suggestions pour le petit déjeuner (p. ex., yogourt, fruit et céréales), ou encouragez-les à participer au programme de petit déjeuner de votre école, le cas échéant. Si votre école n'a pas de programme de petit déjeuner, envisagez d'avoir en permanence un panier contenant des collations au secrétariat de l'école, à l'intention des élèves qui arrivent à l'école sans avoir pris de petit déjeuner.

Lorsque vous demandez aux élèves de prendre des mesures visant à promouvoir une alimentation saine, il est important de garder à l'esprit que tous ne sont pas en mesure de contrôler les types ou les quantités d'aliments qui sont à leur disposition.

### Bibliographie

TeachNutrition.org, au [ontario.teachnutrition.org/bulletin-board/pages/news/12-01-20/Helping\\_your\\_Students\\_Meet\\_their\\_Nutrition\\_Goals.aspx](http://ontario.teachnutrition.org/bulletin-board/pages/news/12-01-20/Helping_your_Students_Meet_their_Nutrition_Goals.aspx) (en anglais). Consulté le 17 août 2012.

*Healthy Eating and Active Living for ages 13 to 18 Years*, au [www.healthyalberta.com/Documents/](http://www.healthyalberta.com/Documents/). Consulté le 17 août 2012.

# Ressources et références bibliographiques sur la nutrition

## Liste de ressources

- Action Schools BC –Classroom Healthy Eating Action Resource - Maternelle à 7<sup>e</sup> année (2012) accessible au [actionschoolsbc.ca/key-resources-equipment/supplementary-resources/healthy-eating-action-resource-%E2%80%93-grades-k-7](http://actionschoolsbc.ca/key-resources-equipment/supplementary-resources/healthy-eating-action-resource-%E2%80%93-grades-k-7)
- Agriculture en classe Canada, accessible au [www.aitc-canada.ca/fr/index.html](http://www.aitc-canada.ca/fr/index.html)
- Alberta Health Services – Ressources axées sur le programme d'études, accessible au [www.albertahealthservices.ca/2918.asp](http://www.albertahealthservices.ca/2918.asp)
- *Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs* (2007) accessible au [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)
- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (2007) au [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)
- Educator Nutrition Information Package (2012) disponible auprès de votre nutritionniste de la santé publique
- Réseau Éducation-Médias (depuis 2012 : Habilo Médias) [habilomedias.ca/ressources-pedagogiques](http://habilomedias.ca/ressources-pedagogiques) Les activités ne sont pas nécessairement mises à jour en fonction du *Guide alimentaire canadien* de 2007.
- Mission Nutrition [www.missionnutrition.ca/fre/index.html](http://www.missionnutrition.ca/fre/index.html)
- Livres : *My Mom Loves Me More than Sushi* par Filomena Gomes; *Yoko* par Rosemary Wells; *Plantons une soupe aux légumes* par Lois Ehlert
- Portion Size Activities préparé pour les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes Portion Size Kit [www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-portion-size-english.pdf](http://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-portion-size-english.pdf)
- Power to Play (Le pouvoir du jeu!) : communiquez avec votre nutritionniste de la santé publique
- Nutritionniste de la santé publique : les régions de santé de la Saskatchewan ont des nutritionnistes de la santé publique qui sont en mesure d'aider les éducateurs à obtenir des renseignements précis et à jour sur la nutrition. Une liste de toutes les autorités de santé dans la province est affichée au [www.saskatchewan.ca/live/health-and-healthy-living/provincial-health-system/saskatchewan-health-regions/health-region-contact-information-and-websites](http://www.saskatchewan.ca/live/health-and-healthy-living/provincial-health-system/saskatchewan-health-regions/health-region-contact-information-and-websites)

## Activités et liens supplémentaires

- Being Active, Eating Well: A Resource for ACTION in Peel! [www.peelregion.ca/health/baew/index.htm](http://www.peelregion.ca/health/baew/index.htm)

## Références bibliographiques sur la nutrition destinées aux éducateurs

- Santé Canada, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (2007) : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php). Les renseignements pour commander des exemplaires du *Guide alimentaire canadien* sont disponibles en suivant ce lien.
- Saskatchewan. Ministère de la Santé, *Manger santé à mon école* (2012) : [www.saskatchewan.ca/](http://www.saskatchewan.ca/)
- Saskatchewan. Ministère de l'Éducation. *Inspire le mouvement : Pour une approche globale de la santé en milieu scolaire – Lignes directrices concernant l'activité physique. Inspiring Movement Towards Comprehensive School Community Health : Guidelines for Physical Activity in Saskatchewan Schools* (2010) accessible au [www.education.gov.sk.ca/physicalactivity](http://www.education.gov.sk.ca/physicalactivity)
- Saskatchewan. Ministère de l'Éducation *Pour mieux nourrir l'esprit : Pour une approche globale de la santé en milieu scolaire - Principes d'élaboration d'une politique nutritionnelle à l'intention des écoles de la Saskatchewan* (2009) accessible au [www.education.gov.sk.ca/pour-mieux-nourrir-lesprit/](http://www.education.gov.sk.ca/pour-mieux-nourrir-lesprit/) *Nourishing Minds Towards Comprehensive Community Health : Nutrition Policy Development in Saskatchewan Schools* (2012) accessible au [www.education.gov.sk.ca/nourishing-minds/](http://www.education.gov.sk.ca/nourishing-minds/)