



INSTRUCTION COMMUNE
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M204.02 – RECONNAÎTRE LES CHOIX D'ALIMENTS SAINS

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans l'A-CR-CCP-702/PG-002, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

S'assurer qu'on a suffisamment de copies de Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, pour tous les cadets.

Photocopier les documents de l'[annexe B](#) pour chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

La méthode d'instruction par exposé interactif a été choisie pour le PE1 et le PE2 pour présenter Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

Une activité en classe a été choisie pour le PE3, parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets pour la saine alimentation.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra être capable de reconnaître les choix d'aliments sains.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets reconnaissent les choix d'aliments sains parce qu'il s'agit d'une composante importante d'un mode de vie sain. Le choix d'aliments sains peut contribuer à développer un corps robuste et à prévenir des maladies.

Point d'enseignement 1**Introduire le *Guide alimentaire canadien***

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Donner une copie de Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, à chaque cadet pour qu'il puisse suivre pendant le déroulement de la leçon.

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, vous indique les quantités d'aliments dont vous avez besoin selon un modèle de saine alimentation. Le guide présente quatre groupes alimentaires : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts et viandes et substituts. Sur la page de couverture du guide est illustré un arc-en-ciel avec des exemples des types d'aliments qui appartiennent à ces quatre catégories. La dimension des arcs représente les quantités d'aliments recommandées dans chaque groupe alimentaire pour suivre un modèle de saine alimentation.

Légumes et fruits

Une saine alimentation riche en légumes et fruits peut contribuer à réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer. Parmi les éléments nutritifs fournis par les légumes et fruits, mentionnons les glucides, les vitamines A et C, le potassium, le magnésium et certaines vitamines B. Le groupe alimentaire Légumes et fruits constitue le groupe alimentaire le plus important dans le guide en raison de l'importance des aliments qu'il renferme dans le modèle de saine alimentation. Ce groupe inclut les légumes et fruits sous de nombreuses formes :

- légumes et fruits frais;
- légumes et fruits surgelés;
- légumes et fruits en conserve;
- légumes et fruits séchés; et
- jus de légumes et de fruits.

Produits céréaliers

Une alimentation riche en produits à grains entiers peut contribuer à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Les produits céréaliers, surtout ceux à grains entiers, sont une source de fibres; ces produits sont habituellement faibles en lipides. Les grains entiers et les produits à base de grains entiers renferment les trois couches comestibles du grain de céréales. Parmi les éléments nutritifs fournis par les produits céréaliers, mentionnons les glucides, certaines vitamines B (p. ex. thiamine, riboflavine, niacine et folate), le fer, le zinc et le magnésium. Le groupe alimentaire des produits céréaliers constitue le deuxième groupe le plus important dans le guide. Ce groupe inclut :

- les grains;
- les céréales;
- les pâtes alimentaires;
- le riz; et

- les produits à base de farines de céréales (dont la farine de maïs).

Lait et substituts

La consommation de la bonne quantité de lait et de ses substituts joue un rôle important au niveau de la formation d'os forts et de la réduction du risque d'ostéoporose. Le groupe alimentaire Lait et substituts fournit du calcium, des vitamines A, D et B12, de la riboflavine, du zinc, du magnésium, du potassium, des protéines et des lipides. Ce groupe comprend entre autres les aliments suivants :

- les produits laitiers suivants :
 - lait en conserve (évaporé);
 - lait en poudre;
 - fromage; et
 - yogourt; et
- et des substituts comme les boissons de soya enrichies.

Viandes et substituts

La consommation de la bonne quantité d'aliments appartenant au groupe alimentaire Viandes et substituts fournit des éléments nutritifs importants comme le fer, le zinc, le magnésium, certaines vitamines B (thiamine, riboflavine, niacine, vitamine B6 et vitamine B12), les protéines et les lipides. Parmi les aliments appartenant à ce groupe, mentionnons :

- les produits de viande suivants :
 - les œufs;
 - le poisson;
 - la viande;
 - la volaille; et
 - les fruits de mer; et
- les substituts de la viande suivants :
 - les légumineuses (comme les pois chiche);
 - les haricots rouges;
 - les lentilles, les noix et les graines; et
 - le tofu.

PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE

Une portion du guide alimentaire est simplement une quantité d'aliments pour chacun des groupes alimentaires. Elle est utilisée à titre de référence dans le but d'aider les gens à mieux comprendre les quantités recommandées chaque jour dans chacun des groupes alimentaires. En général, une portion du guide alimentaire se rapproche de la quantité consommée en une seule occasion (p. ex. une pomme). Lors des repas pris à l'extérieur, on sert souvent de grosses portions, qui comptent pour plus d'une portion du guide alimentaire pour le groupe. Il est important de distinguer les groupes alimentaires pour un repas et de pouvoir estimer

les quantités d'aliments dans une assiette, pour pouvoir calculer le nombre de portions du guide alimentaire dans un repas.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les quatre groupes alimentaires décrits dans Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada?
- Q2. Nommez trois aliments qui appartiennent au groupe des produits céréaliers?
- Q3. Qu'est-ce qu'une portion du guide alimentaire?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les quatre groupes alimentaires sont les légumes et fruits, les produits céréaliers, le lait et substituts et les viandes et substituts.
- R2. Les aliments qui appartiennent au groupe des produits céréaliers sont les grains, les céréales, les pâtes alimentaires, le riz et les produits à base de farines de céréales (dont la farine de maïs).
- R3. Une portion du guide alimentaire est simplement une quantité d'aliments pour chacun des groupes alimentaires; elle est utilisée à titre de référence dans le but d'aider les gens à mieux comprendre les quantités recommandées chaque jour.

Point d'enseignement 2

Présenter le nombre de portions recommandé chaque jour

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

NOMBRE DE PORTIONS RECOMMANDÉ CHAQUE JOUR

Le nombre de portions recommandé chaque jour dans Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, décrit la quantité d'aliments que les gens doivent manger en fonction de l'âge et du sexe. Les nombres de portions recommandés chaque jour pour un enfant (fille et garçon) de 9 à 13 ans sont les suivants :

- six portions de légumes et fruits;
- six portions de produits céréaliers;
- trois à quatre portions de lait et substituts; et
- une à deux portions de viandes et substituts.

En suivant le nombre de portions recommandé chaque jour dans Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, une personne s'assure de :

- répondre aux besoins de l'organisme en matière de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs;
- réduire les risques de souffrir d'obésité, du diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et de l'ostéoporose; et
- favoriser l'état de santé et de vitalité global.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Que décrit le nombre de portions recommandé chaque jour?
- Q2. Combien de portions de produits céréaliers chaque jour sont recommandées pour un enfant de 9 à 13 ans?
- Q3. Nommez un avantage pour les personnes qui suivent le nombre de portions recommandé chaque jour?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. La quantité d'aliments que les gens doivent manger chaque jour en fonction de l'âge et du sexe.
- R2. Six.
- R3. En suivant le nombre de portions recommandé chaque jour dans Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, une personne s'assure de :
- répondre aux besoins de l'organisme en matière de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs;
 - réduire les risques de souffrir d'obésité, du diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et de l'ostéoporose;
 - favoriser l'état de santé et de vitalité global.

Point d'enseignement 3

Diriger une activité dans laquelle le *Guide alimentaire canadien* est utilisé

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de faire pratiquer les cadets à choisir des aliments sains.

RESSOURCES

- Des stylos et crayons.
- Des ciseaux.
- De la colle ou du ruban.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Donner un document de cours (fourni à l'[annexe B](#)) à chaque cadet.
2. Allouer environ cinq minutes aux cadets pour leur permettre de choisir des aliments qu'ils voudraient placer dans leur sac-repas pour composer un repas qui comprend au moins une portion de chaque groupe

alimentaire. Demander aux cadets de remplir le tableau des portions du guide alimentaire à la dernière page de l'[annexe B](#).

3. Discuter des choix d'aliments que les cadets ont fait : à quel groupe alimentaire appartiennent-ils et s'agit-il de choix qui favorisent une saine alimentation.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité du PE3 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Le choix d'aliments sains peut contribuer à développer un corps robuste et à prévenir des maladies. Cette information peut aussi aider une personne à préparer des repas nutritifs. Il est important que les cadets reconnaissent les choix d'aliments sains parce qu'il s'agit d'une composante importante d'un mode de vie sain.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajeffeson.org/warmup.php>.
- C0-058 Webb Physiotherapists Inc. *Running Exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>.
- C0-059 Webb Physiotherapists Inc. *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>.
- C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>.
- C0-061 Ville de Saskatoon, Community Services Department. *Stretch Your Limits: A Smart Guide to Stretching for Fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>.

- C0-100 (ISBN 0-662-44467-1) Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-101 (ISBN 0-662-44470-1) Santé Canada. (2007). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : une ressource pour les éducateurs et les communicateurs*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-138 WP Clipart. *Food Section*. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://www.wpclipart.com/food/index.html>.