



Explorons le bilan énergétique

MISSION 4

« Explorons le bilan énergétique » offre de l'information et des activités visant à aider les élèves à explorer l'importance d'une alimentation saine, de l'activité physique et de l'estime de soi.

Les élèves :

Liens au curriculum – 4^e à la 6^e années

1. comprendront comment les renseignements sur la nutrition sont présentés sur les étiquettes des aliments en découvrant le tableau de la valeur nutritive, la liste d'ingrédients et les allégations concernant la valeur nutritive figurant sur les produits alimentaires;
2. identifieront les sources d'énergie alimentaire - gras, glucides et protéines;
3. décriront les avantages d'une alimentation saine et de l'activité physique;
4. emploieront un processus d'établissement des buts liés à l'activité physique;
5. observeront les signaux transmis par leur corps en ce qui a trait à l'alimentation et à l'activité;
6. identifieront les facteurs qui influencent les choix en matière d'aliments et d'activités;
7. analyseront les différentes habitudes liées à l'alimentation et à l'activité;
8. reconnaîtront l'importance de l'estime de soi en ce qui a trait à la santé;
9. identifieront les qualités qui font un apport à l'estime de soi

Toile de fond pour l'enseignement

BIEN MANGER AVEC LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Bien manger avec le guide alimentaire canadien définit de saines habitudes alimentaires pour les Canadiens et Canadiennes à compter de l'âge de deux ans. Ce guide décrit les avantages d'une alimentation saine et de l'activité physique. Le Guide alimentaire canadien est orné d'un arc-en-ciel. Celui-ci indique que comme différentes couleurs s'allient pour former l'arc-en-ciel, différents groupes alimentaires s'allient pour former la base d'une alimentation saine. Communiquez avec votre service de santé publique le plus proche pour obtenir des exemplaires de *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* pour tous vos élèves. Vous pouvez aussi en commander des exemplaires en ligne au site Web de Santé Canada : www.santecanada.gc.ca.

Appréciez toute une gamme d'aliments

Le Guide alimentaire canadien encourage les Canadiens et Canadiennes à apprécier chaque jour toute une gamme d'aliments. En effet, différents aliments apportent au corps les nutriments dont il a besoin (dont les glucides, les gras, les protéines, les vitamines et les minéraux). Ainsi, il est important de consommer tout un éventail d'aliments pour combler les besoins du corps en nutriments. De plus, une belle variété d'aliments rend l'heure du repas bien plus amusante et agréable ! Une bonne façon d'aider les enfants à découvrir toutes sortes d'aliments et à en apprendre un peu plus au sujet de leurs amis et du monde qui les entoure est de les encourager à essayer des aliments d'autres cultures.



ÉNERGIE ALIMENTAIRE

Exigences en énergie

Les enfants ont besoin de l'énergie fournie par les aliments pour grandir et se développer, pour assurer le bon fonctionnement des processus du corps, comme la respiration et la digestion, et enfin pour prendre part à des activités physiques. Plus l'on fait d'activité physique, plus l'on a besoin d'énergie alimentaire. Les glucides, les protéines et le gras sont les nutriments retrouvés dans les aliments et les boissons qui nous fournissent cette énergie. L'énergie est mesurée sous forme de calories.

La quantité d'énergie alimentaire que les enfants doivent tirer chaque jour des quatre groupes alimentaires varie en fonction de leur âge, de leur sexe, de leur taille et de leur niveau d'activité. Le Guide alimentaire canadien recommande une gamme de portions venant de chacun des quatre groupes alimentaires en fonction de l'âge et du sexe, pour tous les Canadiens et Canadiennes de plus de deux ans.

Bilan énergétique

Le bilan énergétique (qui décrit l'équilibre énergétique) parfait est réalisé lorsque l'apport en énergie (sous forme de calories provenant des aliments) est égal à l'énergie dépensée (employée pour le fonctionnement du corps et l'activité physique).

Les deux situations ci-dessous soulignent ce qui survient lorsque l'apport en aliments et les niveaux activités perdent leur équilibre :

- Lorsque l'apport en énergie est plus grand que la dépense d'énergie, une hausse du poids survient. Si cette équation demeure inchangée pendant une longue période, elle peut mener à des problèmes de santé comme l'obésité, le diabète ou la maladie du cœur.
- Lorsque l'apport en énergie est plus modéré que la dépense d'énergie, une perte de poids survient. Si cette équation demeure inchangée pendant une longue période (c.-à-d. plusieurs mois ou plusieurs années), elle peut causer un manque d'énergie et des problèmes de santé comme une croissance et un développement inadéquats (particulièrement chez les enfants). Elle peut aussi signaler la présence de troubles de l'alimentation comme l'anorexie mentale chez les adolescents et jeunes adultes.

GLUCIDES

Les glucides sont la source préférée d'énergie pour le corps, plus précisément pour le cerveau et pour les muscles. Un gramme de glucides procure quatre calories d'énergie. Chaque groupe alimentaire du Guide alimentaire canadien renferme des aliments riches en glucides. Il est bon de consommer des glucides à chaque repas et à chaque collation. Santé Canada recommande aux Canadiennes et Canadiens de consommer sous forme de glucides 45 à 65 % de leur apport quotidien en calories.

Parmi les aliments fournissant des glucides :

- Fruits et légumes
- Produits céréaliers comme le pain, les céréales, les pâtes alimentaires et le riz
- Produits laitiers comme le lait et le yogourt (le lactose, qui est le sucre se trouvant naturellement dans les produits laitiers, est un glucide)
- Substituts de viande comme les pois, les fèves, les lentilles et les noix
- Parmi les aliments ne faisant pas partie des quatre groupes alimentaires, mais contenant des glucides, nous comptons, sans nous y limiter : sucre, sirop d'érable, mélasse, miel, sirop de maïs, boissons aux fruits et bonbons. Les glucides dans les aliments proviennent de trois sources : amidons, sucres et fibres.



Amidons

Les amidons sont un type de glucides composé de nombreuses unités de sucre liées entre elles pour former de longues chaînes complexes. Les amidons se retrouvent en abondance dans les produits céréaliers et dans certains légumes, comme le riz, le pain, les céréales pour le petit déjeuner, les pâtes alimentaires, les craquelins, le maïs, les pommes de terre, la courge, la citrouille et le panais. En Amérique du Nord, la majorité des glucides consommés vient des amidons.

Sucres

Comme la plupart des glucides, les sucres sont une source de calories aidant à alimenter le cerveau et les muscles. Les sucres se retrouvent naturellement dans de nombreux aliments comme les fruits, les légumes et les produits laitiers. Les sucres sont aussi ajoutés aux aliments pour les édulcorer et leur donner meilleur goût. En plus de sucrer les aliments, les aliments y jouent un rôle important en rehaussant leur saveur, en améliorant leur aspect visuel et leur texture et en aidant les aliments à conserver leur humidité et leur fraîcheur.

Fibres

Les fibres se retrouvent dans de nombreux aliments végétaux comme les grains entiers, les légumes, les fruits, les fèves, les noix et les graines. Les fibres jouent un rôle important dans l'alimentation : elles aident à garder le système digestif en bonne forme et peuvent aussi réduire les risques liés à certaines maladies. Santé Canada recommande aux enfants de 4 à 13 ans de consommer de 25 à 30 grammes de fibres par jour. Pour aider les Canadiennes et Canadiens à hausser leur apport en fibres, le Guide alimentaire canadien souligne l'importance des fruits et légumes et recommande que la moitié des portions de produits céréaliers soit composée de produits à grains entiers, comme l'avoine, le riz brun, les pains à grains entiers et les pâtes alimentaires à grains entiers.

GRAS

Le gras représente la forme la plus concentrée d'énergie alimentaire : il fournit neuf calories par gramme. Il aide à isoler le corps, à protéger les organes et à enrober les neurones. Le gras dans l'alimentation fournit également des acides gras importants et aide à transporter certaines vitamines qui sont essentielles à une bonne santé. Bien que le gras soit une partie importante de l'alimentation, les Canadiens et Canadiennes doivent toutefois modérer leur apport total en gras. Santé Canada recommande aux enfants de 4 à 18 ans de consommer sous forme de gras de 25 à 35 % de leur apport quotidien en calories. Il existe quatre principaux types de gras dans l'alimentation : gras saturés, gras trans, gras mono-insaturés et gras polyinsaturés (dont les gras oméga 3 et oméga 6).

Parmi les aliments fournissant des gras :

- L'huile, la vinaigrette à salade, le beurre, la margarine, la mayonnaise, les sauces à la crème et les collations comme les croustilles et le chocolat
- Les légumes comme les avocats
- Les produits céréaliers et de boulangerie fabriqués avec du gras, comme les biscuits, craquelins, gâteaux, pâtisseries, tartes, beignes et croissants
- Les produits laitiers comme le lait, le fromage, le yogourt et la crème glacée
- Les produits de viande comme le bœuf, la volaille, le poisson, les œufs, et les substituts de viande comme les noix et les graines
- Les aliments venant de quelconque des quatre groupes alimentaires qui sont frits à grande friture ou préparés avec de l'huile

PROTÉINES

Les protéines dans les aliments sont formées d'unités individuelles appelées « aminoacides ». Les protéines sont essentielles pour former la structure de tous les tissus du corps, dont les muscles, la peau et les cheveux. Les protéines sont également une source d'énergie : elles contiennent quatre calories par gramme.

Parmi les aliments fournissant des protéines :

- Les produits laitiers comme le lait, le fromage, le yogourt et la crème glacée
- Les produits de viande comme le bœuf, la volaille, le poisson, les œufs, et les substituts de viande comme les fèves, les pois et les lentilles, les produits de soja, les noix et les graines
- Les produits céréaliers comme les céréales, le pain, le riz et les pâtes alimentaires fournissent un peu de protéines, mais dans une moindre mesure que les produits laitiers, les produits de viande et les substituts de viande

VITAMINES ET MINÉRAUX

En plus des glucides, des protéines et des gras, les vitamines et minéraux sont également des nutriments essentiels qui jouent plusieurs rôles importants dans le corps humain.

Par exemple :

- La vitamine A est requise pour garder la peau, les os et la vue en santé.
- La vitamine C favorise la formation de dents et de gencives saines, ainsi que des vaisseaux sanguins.
- Le calcium, la vitamine D, le phosphore et le magnésium travaillent de concert pour le développement d'os forts et sains.

Les vitamines et minéraux se retrouvent dans une vaste gamme d'aliments faisant partie des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Au contraire des gras, des glucides et des protéines, les vitamines et minéraux ne fournissent pas d'énergie.

BOISSONS

Les liquides sont une partie essentielle d'une alimentation bien équilibrée. L'eau s'acquitte de plusieurs fonctions dans le corps : elle amortit les articulations et les organes, elle aide au transport de nombreux nutriments importants et elle élimine les déchets du corps. Le Guide alimentaire canadien incite les Canadiennes et Canadiens à épancher leur soif avec de l'eau.

Les exigences en liquides varient selon l'âge. Il est recommandé aux enfants de 1 à 13 ans de consommer de 1,5 à 2 litres de liquides par jour. Il est important de boire davantage de liquides avant, pendant et après l'activité physique afin de réapprovisionner le corps qui perd ses liquides dans la sueur. De plus, les besoins en liquide augmentent lorsqu'il fait chaud. N'oubliez pas que l'apport total en liquides inclut les liquides consommés dans les boissons et les aliments - mais notez que les liquides provenant des aliments sont en petite quantité seulement.



RENSEIGNEMENTS SUR LES EMBALLAGES D'ALIMENTS OU DE BOISSONS

Liste d'ingrédients

Presque tous les aliments emballés doivent avoir une liste d'ingrédients. La liste d'ingrédients vous montre tous les ingrédients que contient l'aliment. Les ingrédients sont inscrits dans la liste en ordre de poids - du poids le plus élevé au poids le plus léger. Les listes d'ingrédients sont particulièrement utiles pour les gens qui souffrent d'allergies alimentaires ou qui doivent éviter de consommer certains ingrédients.

Tableau de la valeur nutritive

L'information nutritionnelle sur les étiquettes alimentaires peut aider les Canadiens et Canadiennes à faire des choix alimentaires plus éclairés. L'information nutritionnelle est fournie sur les emballages d'aliments et de boissons sous forme de tableau de la valeur nutritive. Depuis décembre 2005, le tableau « Valeur nutritive » doit obligatoirement figurer sur la plupart des aliments et boissons emballés au Canada. Certains aliments ne l'exigent pas, comme les fruits et légumes frais, les viandes et volailles crues, ainsi que les aliments vendus aux étalages routiers, marchés fermiers et marchés aux puces.

Le tableau normalisé de la valeur nutritive donne des renseignements au sujet de la taille des portions, des calories (la valeur en énergie) et de 13 nutriments distincts. Les renseignements sur les nutriments dans le tableau de la valeur nutritive sont présentés en fonction de la taille d'une portion. Par exemple, le tableau de la valeur nutritive à droite indique les renseignements nutritifs en fonction d'une portion de 125 mL (87 g). Les nutriments devant figurer dans le tableau de la valeur nutritive sont les lipides (le gras), les gras saturés, les gras trans, le cholestérol, le sodium, les glucides, les fibres, les sucres, les protéines, la vitamine A, la vitamine C, le calcium et le fer. Les fabricants peuvent aussi inclure d'autres nutriments tirés d'une liste définie.

Valeur nutritive	
Par 125 mL (87g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
Saturés 0 g + Trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

Les sucres et le tableau de la valeur nutritive

Pour les consommateurs, les « sucres » indiqués dans le tableau de la valeur nutritive portent souvent à confusion. Ils représentent les sucres d'origine naturelle dans les aliments (comme le lait, les fruits et les légumes) et les sucres ajoutés aux ingrédients (comme le sucre ordinaire, le miel, le glucose-fructose, la mélasse et le sirop d'érable). Par exemple, une tasse de lait au chocolat partiellement écrémé indique, dans le tableau de la valeur nutritive, la présence de 28 grammes de sucres. Cette valeur est une combinaison des sucres d'origine naturelle dans le lait (lactose) et le sucre ajouté au produit pour l'édulcorer.

Employer le tableau de la valeur nutritive

Le tableau de la valeur nutritive est utile pour évaluer et comparer la valeur nutritive des aliments et boissons emballés. Comme les portions indiquées dans le tableau de la valeur nutritive peuvent varier, même entre produits semblables, il est important, en comparant différents aliments, de consulter d'abord la taille de la portion. Si la portion n'est pas la même pour les deux produits, de petits calculs s'imposent pour comparer les deux aliments ou boissons.

Le tableau de la valeur nutritive indique le pourcentage de la valeur quotidienne pour certains nutriments. Le pourcentage de la valeur quotidienne peut vous aider à voir si un aliment ou une boisson contient beaucoup ou peu d'un nutriment particulier par rapport à l'apport recommandé, pour ce nutriment, pour une journée. Par exemple, une tasse de lait contient un pourcentage de la valeur quotidienne de calcium de 30 %. Cela signifie qu'une tasse de lait contient 30 % de la recommandation quotidienne en calcium pour un adulte, en fonction d'une alimentation à 2 000 calories. En général, les nutriments ayant une valeur quotidienne de 40 % ou plus sont considérés comme ayant une valeur « élevée » et ceux qui se situent à 5 % sont jugés comme ayant une valeur « basse ».



ALLÉGATIONS CONCERNANT LA VALEUR NUTRITIVE

Certains aliments et boissons comportent des **allégations concernant la valeur nutritive**, qui décrivent les caractéristiques nutritives importantes au sujet d'un aliment. Il existe deux types d'allégations concernant la valeur nutritive sur l'emballage d'un aliment ou d'une boisson :

(1) Allégations sur la teneur en nutriments : Ces déclarations peuvent figurer à l'avant d'un emballage pour mettre en valeur un nutriment particulier dans l'aliment, comme « basse teneur en gras » ou « source élevée de fibres ». Un aliment doit se conformer à des critères particuliers établis par Santé Canada afin de pouvoir présenter une allégation concernant la valeur nutritive. Par exemple, un aliment ne peut présenter l'allégation « source élevée de fibres » que s'il contient au moins quatre grammes de fibres par portion.

(2) Allégations santé : Certains produits alimentaires peuvent présenter une allégation concernant une réduction du risque à certaines maladies, dont la maladie du cœur, le cancer, l'ostéoporose, l'hypertension artérielle et les caries dentaires. Pour pouvoir présenter une allégation santé, un aliment doit se conformer à des critères spécifiques établis par Santé Canada.

UNE VIE SAINE ET ACTIVE

Une vie saine et active englobe une bonne alimentation, l'activité physique et une saine estime de soi.

- Bien manger consiste à choisir chaque jour une gamme d'aliments tirés du Guide alimentaire canadien, particulièrement ceux qui ont une teneur plus élevée en glucides et une teneur plus modérée en gras.
- L'activité physique, c'est de s'adonner à des activités physiques au quotidien. Une activité physique régulière aide au maintien d'un poids sain et sert à renforcer le cœur, les poumons et les muscles.
- Une bonne estime de soi signifie qu'il faut croire en soi, être fiers de ses aptitudes, s'accepter et accepter son apparence physique, et bien se soigner.

Une vie active est une « approche qui met en valeur et qui englobe l'activité physique dans la vie de tous les jours ». Il est bon d'encourager les enfants à participer régulièrement à une gamme d'activités qu'ils aiment. Cela se traduit parfois en de simples activités confortables, pratiques et agréables, en famille ou entre amis, chaque jour. Une activité physique pratiquée régulièrement aide à garder le cœur et les poumons en bonne forme, à améliorer la force et l'endurance des muscles et à favoriser la flexibilité. Pour obtenir des exemplaires du Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants, communiquez avec votre service de la santé publique le plus proche. Vous pouvez aussi en commander des exemplaires en ligne en visitant le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada au : <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/order.html>.

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS

Le corps humain donne des indices pour nous dire quand et quoi manger. Ces indices englobent la faim, la satiété (la sensation d'être « plein »), la soif et le goût. Ces indices sensoriels sont la façon qu'utilise le corps pour dire au cerveau ce dont il a besoin : quoi, quand et combien manger et boire. Notre sens du goût nous aide à identifier les aliments et joue un rôle important à l'égard du plaisir de manger. C'est en apprenant à écouter notre corps nous donner ces indices, et en mangeant en conséquence, que nous venons à adopter des habitudes alimentaires saines.



INTENTION : Explorer et identifier les renseignements nutritionnels figurant sur les étiquettes alimentaires et identifier les sources d'énergie alimentaire.

LIENS AU CURRICULUM :
1, 2

DÉVELOPPEMENT DES CONNAISSANCES ET APTITUDES :

Santé et éducation physique, science, arts de la langue

NOTES À L'ENSEIGNANT :

Apportez deux emballages alimentaires ou plus ayant un tableau de la valeur nutritive et des allégations concernant la valeur nutritive. Demandez aux élèves, à l'avance, d'apporter leur propre emballage vide d'aliment ou de boisson. Présentez l'activité en faisant avec les élèves un remue-méninges au sujet des avantages d'une alimentation saine.

Avant de leur distribuer l'activité 4:1, demandez aux élèves de réfléchir aux questions suivantes :

- Que signifie une « alimentation saine »?
- Que nous donnent les aliments?
- Pourquoi est-il important de consommer une variété d'aliments?
- Quels sont les trois nutriments qui donnent au corps de l'énergie?
- Quelle est la source d'énergie préférée de notre corps?
- Comment pouvons-nous savoir ce que contient un aliment?

Avant que les élèves commencent à utiliser les fiches d'activité, remplissez le tableau de la valeur nutritive en blanc sur l'acétate 4:1 (page 76) afin que les élèves puissent voir comment remplir l'information. Les élèves pourront utiliser leur propre emballage d'aliment ou de boisson pour répondre aux questions posées dans le cadre de l'activité.

ÉVALUATION :

Les élèves devront répondre correctement aux questions au sujet de leur emballage alimentaire. Pour évaluer leurs réponses, les enseignants demanderont aux élèves de leur remettre leurs fiches d'activité et leurs étiquettes alimentaires pour les faire corriger - ou encore les enseignants pourront demander aux élèves de donner leurs réponses dans le cadre d'une discussion en classe. La fiche de réponses ci-dessous donne des exemples de réponses acceptables à la question 11 de l'activité 4:1.

FICHE DE RÉPONSES pour la question 11 de l'activité 4:1

Quels sont les avantages de consulter le tableau de la valeur nutritive sur les produits alimentaires?

- Pour voir si un aliment contient beaucoup ou peu d'un nutriment
- Pour comparer la quantité de calories (énergie) que fournissent différents aliments
- Pour identifier les produits qui sont de bonnes sources de nutriments comme les fibres, le calcium et le fer
- Pour aider à augmenter ou à réduire l'apport en un nutriment particulier (p. ex. hausser la consommation de fibres, réduire l'apport en gras)
- Pour aider à gérer les régimes spéciaux (p. ex. régime pour diabétiques, régime à basse teneur en gras)

En fait, toute réponse positive au sujet des étiquettes alimentaires ou de l'aptitude à les lire peut être considérée comme étant correcte, sous réserve que les élèves pensent et réfléchissent à la façon dont les étiquettes alimentaires pourront les aider - et aider leur famille - à faire des choix alimentaires éclairés.

INTENTION : Aider les élèves à utiliser et à interpréter les renseignements présentés sur les étiquettes alimentaires et favoriser leur compréhension des nutriments que contiennent divers aliments.

LIENS AU CURRICULUM :
1, 2

DÉVELOPPEMENT DES CONNAISSANCES ET APTITUDES :

Santé et éducation physique, science, arts de la langue.

NOTES À L'ENSEIGNANT :

Pour cette activité, séparez les élèves en petits groupes. Avec une liste de produits alimentaires et quatre tableaux de la valeur nutritive, les élèves doivent faire correspondre chaque produit alimentaire avec le tableau de la valeur nutritive approprié. Pour faire cette correspondance, les élèves devront utiliser la fiche d'activité fournie à la page 84.

ÉVALUATION :

Les enseignants devraient discuter en classe des bonnes réponses à cette activité et inclure dans la discussion chacun des points au sujet des produits alimentaires mentionnés dans la fiche de réponses ci-dessous.

FICHE DE RÉPONSES pour l'activité 4:2 - Interpréter les tableaux de la valeur nutritive

Une fois que les élèves ont terminé cette activité en groupes de quatre ou cinq, discutez en classe des bonnes réponses. En plus de donner les bonnes réponses, la fiche de réponses suivante fournit des points de discussion importants au sujet de la composition nutritive de chaque produit. Ces points de discussion donneront aux élèves une meilleure compréhension des différents nutriments présents dans divers types d'aliments.

Tableau 1

Bonne réponse : Céréales au son avec raisins

Points de discussion importants :

- Les céréales pour le petit déjeuner font partie du groupe des produits céréaliers du Guide alimentaire canadien. Les produits céréaliers ont une haute teneur en glucides, comme le montre ce produit qui en contient 44 g par tasse.
- Ce produit contient des fibres (6 g), qui sont importantes pour une bonne digestion. Les fibres viennent du son de la céréale (le son est un des composants du blé).
- Les sucres dans ce produit (16 g) incluent le sucre d'origine naturelle dans les raisins secs et le sucre qui sert à édulcorer le goût amer du son.
- Les boîtes de céréales montrent habituellement les portions sous forme de tasses (p. ex. 1/2 tasse, 3/4 de tasse ou 1 tasse) et de quantité en grammes.
- La plupart des céréales pour le petit déjeuner sont enrichies de fer ainsi que d'autres vitamines et minéraux. Ce produit contient 50 % de la valeur quotidienne en fer.

Tableau 2

Bonne réponse : Pêches en conserve

Points de discussion importants :

- Les pêches en conserve font partie du groupe des légumes et fruits du Guide alimentaire canadien.
- Ces pêches sont conservées dans du jus de fruit. Tous les sucres indiqués dans le tableau de la valeur nutritive (17 g) sont des sucres d'origine naturelle dans les pêches et dans le jus de fruit.
- La plupart des fruits, dont les pêches, contiennent des fibres. Ces pêches contiennent 2 g de fibres par portion de 2/3 de tasse (150 g).
- Comme les autres fruits, les pêches ne contiennent ni de protéines, ni de gras.
- La vitamine C est naturellement présente dans les pêches. Elle est essentielle à la croissance et à la réparation des tissus dans toutes les parties du corps.

Tableau 3

Bonne réponse : Yogourt aux fruits

Points de discussion importants :

- Le yogourt fait partie du groupe alimentaire des produits laitiers et substituts du Guide alimentaire canadien.
- En général, le yogourt contient des glucides, des protéines et du gras. Toutefois, la teneur en gras du yogourt varie en fonction du pourcentage de matières grasses du lait dans le produit. Ce yogourt contient 2 % de matières grasses du lait (M.G.).
- Les sucres dans ce produit (16 g) sont composés des sucres d'origine naturelle (venant du lait et du fruit) et de sucre ajouté.
- Comme le yogourt est fabriqué à partir du lait, il contient du calcium.

Tableau 4

Bonne réponse : Languettes de poitrine de poulet panées

Points de discussion importants :

- Le poulet fait partie du groupe alimentaire des viandes et substituts du Guide alimentaire canadien.
- La viande et le poisson contiennent une quantité considérable de protéines et des quantités variées de gras (selon le type de viande ou de poisson). La viande de poulet est maigre, mais ce produit contient du gras ajouté : la panure a été frite à grande friture dans de l'huile de canola.
- La viande et le poisson ont naturellement une basse teneur en glucide, mais ce produit contient de la panure faite de chapelure, qui fait un apport en glucides (21 g).
- La viande et les substituts de viande sont de bonnes sources de fer. Le fer joue un rôle important pour la formation des globules rouges.

Activité

4:3

L'EXERCICE, POUR UN REGAIN D'ÉNERGIE

INTENTION : Aider les élèves à comprendre les avantages de l'activité physique, l'apport énergétique des aliments pour l'activité physique et la façon d'établir des buts en ce qui a trait à l'activité physique.

LIENS AU CURRICULUM :
1, 2, 4.

DÉVELOPPEMENT DES CONNAISSANCES ET APTITUDES :

Santé et activité physique, science

NOTES À L'ENSEIGNANT :

Cette activité exige que les élèves participent à un test de montée des marches pour voir la réaction de leur corps face à l'exercice (p. ex. fatigue, soif, respiration accélérée, pouls accéléré, impression de chaleur). Si un élève a de la difficulté à trouver son pouls au poignet, il ou elle peut placer les doigts sur le côté du cou pour prendre son pouls. La fiche de réponses à la page 86 donne un cadre pour l'exploration des avantages de l'activité physique et des besoins du corps en énergie alimentaire. Les élèves découvriront des activités qu'ils aiment et établiront des objectifs pour l'activité physique.

ÉVALUATION :

Les élèves doivent venir à reconnaître les avantages de l'activité physique en ce qui a trait à l'endurance, à la force et à la flexibilité, et l'importance des aliments à haute teneur en glucides pour s'alimenter en énergie en vue de l'activité physique.



INTENTION : Observer les signaux transmis par le corps humain en ce qui a trait à l'alimentation et à l'activité

LIENS AU CURRICULUM :
5.

NOTES À L'ENSEIGNANT :

Cette activité vise à aider les élèves à se mettre à l'écoute de leur corps pour bien saisir ses signaux au sujet de la faim et de la satiété (plénitude) et les sensations liées à l'activité physique. Elle donne aux élèves l'occasion d'identifier et d'explorer les signaux qui les aident à décider quoi et quand manger, et leur montre que l'activité physique peut les aider à se sentir bien dans leur peau. Il est important d'apprendre à reconnaître les signaux du corps afin d'adopter de bonnes habitudes d'alimentation et d'activité.

Une fois que les élèves ont terminé leur journal de trois jours et travaillé avec un partenaire pour répondre aux questions posées sur la fiche d'activité, demandez-leur de comparer leurs constatations, dans le cadre d'une discussion en classe au sujet de l'appétit et de l'activité.

Remarque : bien que le journal de trois jours aide les élèves à observer de plus près leurs habitudes alimentaires et d'activité, ils peuvent le faire tout aussi bien avec un journal d'une seule journée.

ÉVALUATION :

Faites l'évaluation en utilisant la fiche de réponses à la page 89, en discutant et en partageant l'information.

Valeur nutritive

Par

Teneur	% valeur quotidienne
Calories	
Lipides	g %
Saturés	g %
+ Trans	g
Cholestérol	mg
Sodium	mg %
Glucides	g %
Fibres	g %
Sucres	g
Protéines	g
Vitamine A	%
Vitamine C	%
Calcium	%
Fer	%

Calories

Lipides g %

Saturés g %

+ Trans g

Cholestérol mg

Sodium mg %

Glucides g %

Fibres g %

Sucres g

Protéines g

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Lexique

MISSION 4

% VALEUR QUOTIDIENNE - référence utilisée pour évaluer rapidement le contenu nutritif des aliments, qui indique si l'aliment emballé ou la boisson emballée contient beaucoup ou peu d'un nutriment particulier par portion.

ACTIVITÉ PHYSIQUE - activité dans le cadre de laquelle le corps s'active, ce qui favorise une bonne santé, améliore la force et la flexibilité et vous aide à vous sentir plein d'énergie et en bonne forme.

ALLÉGATIONS CONCERNANT LA VALEUR NUTRITIVE - allégations concernant la valeur nutritive ou allégations santé figurant sur l'emballage d'un aliment ou d'une boisson.

BIEN MANGER - choisir une variété d'aliments tirés de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* chaque jour, particulièrement les aliments à teneur plus élevée en glucides.

BILAN ÉNERGÉTIQUE - l'équilibre entre l'énergie que vous tirez des aliments et l'énergie dont votre corps a besoin pour grandir sainement, pour les fonctions du corps et pour les activités quotidiennes.

ÉNERGIE ALIMENTAIRE - l'énergie dont a besoin le corps, sous forme de glucides, de gras et de protéines.

ÊTRE ACTIF - participer à une activité physique chaque jour pour rester en forme, se sentir bien et être en santé.

GLUCIDE - un nutriment produit par les plantes, consistant principalement de sucres et d'amidons. Il s'agit de la source d'énergie préférée du corps.

GRAS - ce nutriment est une source concentrée d'énergie alimentaire qui joue plusieurs rôles importants dans le corps.

HABITUDES ALIMENTAIRES - votre mode d'alimentation dans son ensemble, dont la somme de tous vos choix alimentaires au fil du temps.

LISTE D'INGRÉDIENTS - une liste d'ingrédients présents dans un aliment emballé, en ordre de poids, du plus lourd au plus léger.

PROTÉINE - un nutriment qui fournit les « blocs de construction » pour la croissance et la réparation du corps, et qui est aussi une source d'énergie.

SATIÉTÉ - la sensation d'être « plein » que ressent votre corps une fois qu'il est satisfait de la quantité d'aliments que vous avez consommée.

SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU - croire en soi, être fiers de ses aptitudes, s'accepter, bien se soigner.

SIGNAUX DU CORPS - les sensations ou indices sensoriels qui vous aident à décider quoi et quand manger - notamment la faim, la satiété (plénitude), le goût et la soif.

TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE - tableau figurant sur la plupart des aliments et boissons préemballés et indiquant la taille des portions, les calories, 13 nutriments selon le poids et le pourcentage de la valeur quotidienne de certains nutriments.

VIE ACTIVE - un mode de vie dans lequel l'activité physique est appréciée et intégrée au quotidien.

VIE SAINE ET ACTIVE - faire des choix positifs qui rehaussent la santé physique, mentale et spirituelle.





Ressources additionnelles

MISSION 4

NUTRITION ET ALIMENTATION SAINES

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/eating_well_bien_manger-fra.php

Visitez le site Web de Santé Canada pour consulter le Guide alimentaire canadien en ligne, ou communiquez avec votre service de santé publique le plus proche pour obtenir des exemplaires du Guide alimentaire et d'autres publications :

- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - une ressource pour les éducateurs et les communicateurs
- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Premières Nations, Inuit et Métis

Les diététistes du Canada

www.dietitians.ca

Visitez le site de l'association professionnelle nationale des diététistes pour obtenir des renseignements au sujet d'une alimentation saine ou encore pour trouver des diététistes dans votre région.

Étiquetage nutritionnel

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index-fra.php>

Visitez le site de Santé Canada pour comprendre les renseignements nutritionnels figurant sur les étiquettes alimentaires et apprendre à les employer.

Faites provision de saine alimentation

<http://www.healthyeatingisinstore.ca>

L'Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada se sont alliés pour créer Faites provision de saine alimentation^{MC}, un programme conçu pour aider les consommateurs à faire des choix alimentaires sains en sachant employer encore mieux les renseignements nutritionnels figurant sur les étiquettes des aliments emballés.

VIE ACTIVE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes

http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/enfants/aide.html

Visitez ce site Web réalisé par l'Agence de santé publique du Canada pour en apprendre davantage au sujet des Guides d'activité physique canadiens, ou composez le 1 888 334-9769 pour commander des exemplaires des guides par téléphone.

Jeunes en forme Canada

<http://www.activehealthykids.ca/>

<http://www.activ8.org>

Réalisé pour Jeunes en forme Canada, Activ8 est un programme de défi d'activité physique à l'échelle nationale, en fonction du curriculum, visant à aider les enfants et les jeunes (maternelle à la 8^e année) à tous les niveaux d'habileté à améliorer leur bonne forme et leurs aptitudes. Activ8 se compose de huit leçons planifiées, pour chaque niveau scolaire, et englobe des exercices d'échauffement, de refroidissement ainsi que des défis physiques amusants pouvant être effectués dans toute école primaire au Canada.

Éducation physique et santé Canada (EPS Canada)

<http://www.cahperd.ca>

EPS Canada est un organisme bénévole caritatif dont le principal objectif est de favoriser le développement sain des enfants et des jeunes en mettant en valeur une éducation physique et en matière de santé de bonne qualité en milieu scolaire.



Ressources additionnelles

MISSION 4

Vive les enfants

<http://longlivekids.ca/french/educators/>

Vive les enfants un programme éducatif détaillé qui intègre des messages d'intérêt public. Il a été conçu en vue de vous procurer des connaissances et outils qui vous permettront de rendre les enfants plus aptes à « bien manger, bouger davantage et acquérir la compétence médiatique ».

Healthy Active Schools

www.everactive.org

Ce site Web offre des ressources variées : information, activités et idées pour les enseignants, parents, administrateurs et dirigeants communautaires, en vue de favoriser des styles de vie axés sur la santé. La ressource donne aussi de l'information sur la façon de rendre nos maisons, nos écoles et nos collectivités plus saines en « sortant des sentiers battus » en ce qui a trait à l'alimentation saine, à la vie active et à la réduction du tabagisme.

ParticipACTION

www.participaction.com

La mission de ParticipACTION est de jouer un rôle de fer de lance en matière de collaboration et de communication pour favoriser le « mouvement » qui inspire et incite les Canadiennes et Canadiens à s'activer davantage.

IMAGE DU CORPS

National Eating Disorder Information Centre

www.nedic.ca

Le *National Eating Disorder Information Centre* (NEDIC) est un organisme canadien sans but lucratif établi en 1985 afin de fournir de l'information et des ressources au sujet des troubles de l'alimentation et de la préoccupation en ce qui concerne le poids.

Fédération canadienne des services de garde à l'enfance

http://www.cccffcsge.ca/subsites/familytp/english/resources/h10_en.htm

Le site Web de la Fédération canadienne des services de garde à l'enfance offre l'aperçu d'un programme visant à rehausser l'estime de soi chez les enfants et parle de la façon dont les parents et éducateurs peuvent aider les enfants à gagner une bonne estime de soi.



Explorons le bilan énergétique

ACTIVITÉ 4:1

Tout savoir sur les renseignements nutritionnels des étiquettes alimentaires

APERÇU

L'information nutritionnelle sur les étiquettes alimentaires peut vous aider à faire des choix alimentaires plus éclairés. Les renseignements nutritionnels se trouvent dans le tableau de la valeur nutritive, la liste d'ingrédients et les allégations concernant la valeur nutritive. Vous pouvez utiliser ces renseignements pour vous aider à choisir des aliments qui concordent aux apports quotidiens recommandés pour chacun des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.

Liste d'ingrédients : La liste d'ingrédients vous indique les ingrédients présents dans un aliment, de la plus grande quantité à la moindre. L'ingrédient dont le poids est le plus élevé est en tête de liste. La liste d'ingrédients aide aussi les gens qui souffrent d'allergies alimentaires à éviter certains ingrédients.

Tableau de la valeur nutritive : Le tableau de la valeur nutritive doit figurer sur la plupart des aliments emballés au Canada. Il présente des renseignements au sujet des calories et de 13 nutriments (comme le gras, les glucides et le sodium). Vous pouvez comparer la teneur nutritionnelle de différents aliments en consultant leur tableau de la valeur nutritive.

Allégations concernant la valeur nutritive : Les allégations concernant la valeur nutritive mettent en relief certaines caractéristiques de l'aliment, comme « haute teneur en fibres » ou « basse teneur en gras ». Une allégation concernant la nutrition peut aussi mettre en évidence un lien entre la nutrition et une maladie. Par exemple : « Un régime à haute teneur en légumes et en fruits peut réduire le risque de certains types de cancer ».

DIRECTIVES AUX ÉLÈVES

Apporte de chez toi un emballage alimentaire vide et propre où figure un tableau de la valeur nutritive. Il est utile d'apporter l'emballage d'un aliment que tu manges normalement. Utilise l'emballage pour répondre aux questions ci-dessous.

1. Remplis le tableau de la valeur nutritive en blanc, à droite, en y indiquant l'information trouvée sur ton emballage alimentaire.

Valeur nutritive

Par

Teneur % valeur quotidienne

Calories

Lipides g %

Saturés g %
+ Trans g %

Cholestérol mg

Sodium mg %

Glucides g %

Fibres g %

Sucres g

Protéines g

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %

2. Quel est le nom de l'aliment que tu as apporté de chez toi? _____

3. Ton aliment appartient-il à l'un des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien? Si oui, à quel groupe appartient-il? _____

4. Trouve la liste d'ingrédients sur ton emballage d'aliment ou de boisson. Quels sont les deux premiers ingrédients de ton aliment? _____

5. Quelle est la taille de la portion de ton aliment? (indice : regarde dans le haut du tableau de la valeur nutritive)

6. Regarde de plus près la taille de la portion. S'agit-il de la quantité que tu consommerais réellement?
OUI ou NON (encercle une réponse)
Si « NON », quelle quantité de cet aliment mangerais-tu normalement? _____

7. Combien de calories contient une portion de ton aliment? _____

8. Quels sont les nutriments indiqués dans le tableau de la valeur nutritive de ton aliment? _____

9. Tu vois ci-dessous les nutriments qui approvisionnent ton corps en énergie. Quelle quantité de chacun de ces nutriments ton aliment contient-il?

Gras _____ grammes

Glucides _____ grammes

Protéines _____ grammes

10. Vois-tu des allégations concernant la valeur nutritive sur l'étiquette de ton aliment? (P. ex. basse teneur en gras, haute teneur en fibres). Si oui, quelles sont-elles?

11. Quels sont les avantages de consulter le tableau de la valeur nutritive sur les produits alimentaires? _____

12. Indique toute autre question que tu as à poser au sujet de la lecture des étiquettes alimentaires. _____



Explorons le bilan énergétique

ACTIVITÉ 4:2

Interpréter le tableau de la valeur nutritive

Vous voyez à la page suivante quatre tableaux de la valeur nutritive. Chacun vient d'un aliment distinct. En travaillant en groupes assignés par le professeur, faites correspondre chaque tableau de la valeur nutritive au produit alimentaire qu'il représente. Inscrivez le numéro du tableau correspondant sous chaque produit. Inscrivez sur les lignes sous le nom du produit deux raisons pour lesquelles le tableau correspond au produit.

Astuces :

1. Observez la taille de la portion.
2. Comparez le pourcentage de la valeur quotidienne pour les glucides et le gras et réfléchissez pour tenter de découvrir les aliments à teneur plus élevée en glucides et en gras.
3. Observez la teneur en fibres et pensez aux aliments à haute teneur en fibres.
4. Comparez le pourcentage de la valeur quotidienne pour les vitamines et minéraux et réfléchissez pour tenter de découvrir les aliments qui pourraient renfermer ces nutriments.

Tableau 1

Valeur nutritive	
Portion : 1 tasse (55 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 1 g	2 %
Saturés 0 g + Trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 340 mg	14 %
Glucides 44 g	15 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 16 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	50 %

Tableau 2

Valeur nutritive	
Portion : 2/3 tasse (150 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0 g	0 %
Saturés 0 g + Trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 19 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 17 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	30 %
Calcium	2 %
Fer	2 %

Tableau 3

Valeur nutritive	
Portion : 1 contenant (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 2 g	0 %
Saturés 1 g + Trans 0 g	5 %
Cholestérol 5 mg	
Sodium 50 mg	2 %
Glucides 20 g	7 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 16 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	0 %
Calcium	10 %
Fer	0 %

Tableau 4

Valeur nutritive	
Portion : 3 morceaux (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 190	
Lipides 7 g	11 %
Saturés 1 g + Trans 0 g	5 %
Cholestérol 15 mg	
Sodium 650 mg	2 %
Glucides 21 g	7 %
Fibres 1 g	0 %
Sucres 4 g	
Protéines 12 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	10 %

Languettes de poitrine de poulet panées

Tableau n° _____

Céréales au son avec raisins

Tableau n° _____

Pêches en conserve

Tableau n° _____

Yogourt aux fruits

Tableau n° _____



Explorons le bilan énergétique

ACTIVITÉ 4:3

L'exercice, pour un regain d'énergie

Aperçu

En participant à toute une gamme d'activités physiques, vous gardez votre cœur et vos poumons en forme, vous renforcez vos muscles et votre endurance, et vous rehaussez votre flexibilité. L'activité physique aide aussi à vous détendre et à vous sentir bien dans votre peau. De plus, elle vous permet de vous amuser en famille ou entre amis !

Impliquez-vous dans toute une gamme d'activités pour garder la bonne forme. Les activités d'endurance - courir jusqu'à l'école, faire de la bicyclette, nager, monter rapidement les marches - aident à garder votre cœur, vos poumons et votre système de circulation sanguine en bonne forme.

Les activités de flexibilité comme les étirements modérés et les flexions gardent les muscles bien détendus et les articulations plus flexibles. Enfin, les activités comme la marche avec un sac à dos, les redressements assis et les extensions des bras renforcent les muscles et les os. N'oubliez pas que plus vous faites d'activités, plus vous aurez besoin d'énergie alimentaire pour alimenter votre corps

DIRECTIVES AUX ÉLÈVES


En groupes assignés par votre professeur, faites cette expérience pour voir comment votre corps réagit à l'activité physique.

Vous aurez besoin :

✓ d'un banc, d'une marche pouvant être déplacée ou du bas d'un escalier.

1. Avant de commencer, prends ton pouls en plaçant l'index et le majeur sur la face intérieure de ton poignet et compte le nombre de battements de cœur que tu perçois en 30 secondes (multiplie ce nombre par 2 pour obtenir ton pouls à la minute).
2. Dans le tableau ci-dessous, note ton pouls avant l'exercice et décris comment tu te sens avant l'exercice (p. ex. fatigué/e, plein/e d'énergie, etc.)



	AVANT L'EXERCICE	APRÈS L'EXERCICE
Pouls		
Comment te sens-tu?		

3. Monte la marche 25 fois sur le banc ou au bas d'un escalier, à un rythme raisonnablement rapide. Arrête-toi et assieds-toi. Vérifie ton pouls encore une fois. Note ton pouls. Comment te sens-tu après l'exercice? Ton corps a-t-il réagi à cet exercice? Note tes observations dans le tableau ci-dessus.

RÉPONSES DES ÉLÈVES

1. Une fois que chaque élève a fait son tour et a noté ses propres observations, discutez en groupe de la réaction de votre corps à l'exercice.
2. Faites une liste d'activités que vous aimeriez faire au moins une ou deux fois par semaine. _____

3. D'où votre corps tirera-t-il l'énergie nécessaire pour faire ces activités? _____

4. Pourquoi est-il important de faire de l'activité physique au quotidien? _____

5. À la page suivante, notez votre objectif personnel d'activité physique et créez un plan pour réaliser cet objectif.

ÉTABLIR UN BUT POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

But pour l'activité physique : _____

Plan pour réaliser ce but : _____

Obstacles qui pourraient t'empêcher d'atteindre ton but :	Moyens de surmonter les obstacles :

Ce que te motivera à atteindre ton but :

- _____
- _____
- _____



Explorons le bilan énergétique

ACTIVITÉ 4:4

À l'écoute de ton corps

Aperçu

En mangeant bien et en demeurant actifs, on se sent bien dans sa peau. Être actif signifie que vous aurez plus d'énergie, que vous serez plus détendus et que vous vous sentirez mieux. Pour approvisionner continuellement votre corps et lui donner les nutriments qui lui sont essentiels, prenez régulièrement des repas et collations. Lorsque vous passez plusieurs heures sans manger, par exemple du soir au lendemain ou entre les repas, votre corps emploie l'énergie qu'il a emmagasinée afin de s'acquitter de ses tâches les plus fondamentales, comme la respiration. Également, vous utilisez de l'énergie lorsque vous faites de l'activité physique.

Lorsque vos réserves d'énergie ont à être réapprovisionnées, votre corps vous envoie des signaux de « faim » pour vous rappeler que c'est le moment de manger. Lorsque vous mangez, votre corps vous signale qu'il est réapprovisionné et vous dit que vous êtes plein. En prêtant attention à ces sensations, vous maintiendrez un bilan énergétique sain.

DIRECTIVES AUX ÉLÈVES

Utilise la fiche d'appétit et d'activité suivante pour noter les sensations que tu ressens avant et après avoir mangé, et avant et après l'exercice. Si tu manques d'espace, utilise une feuille mobile pour continuer à prendre tes notes.

HEURE DU JOUR	SIGNAL DU CORPS	QU'AS-TU FAIT?	RÉSULTATS
(Exemple) 7 h 15	Gargouillement d'estomac	Déjeuner - rôties avec confitures, yogourt et jus de pomme	Gargouillement arrêté - je me sens plein

RÉPONSES DES ÉLÈVES

En utilisant votre fiche d'appétit et d'activité dûment remplie, travaillez en petits groupes pour répondre aux questions ci-dessous. Notez les idées des autres dans votre propre fiche.

1. Quelles sont les sensations que vous ressentez lorsque vous avez faim? _____

2. Ces sensations surviennent-elles toujours aux mêmes heures chaque jour ou en tout temps? _____

3. Que se passe-t-il si vous ne mangez pas lorsque vous avez faim? _____

4. Après un repas ou une collation, comment savez-vous que votre corps est satisfait? _____

5. Avez-vous déjà mangé lorsque vous n'aviez pas faim? Si oui, pourquoi? _____

6. Comment vous sentez-vous lorsque vous êtes actifs physiquement? _____

7. Comment vous sentez-vous si vous n'intégrez pas l'activité physique dans votre journée? _____

8. Expliquez comment vous vous sentez lorsque vous prenez régulièrement des repas et des collations et que vous vous activez.



**INSTITUT
CANADIEN DU
SUCRE**

Service d'information sur la nutrition



L'Éducation agro-alimentaire de l'Ontario, Inc.

