

Enseignement de la nutrition en Saskatchewan : concepts et ressources 4^e et 5^e années

*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.

La section **Concepts et ressources de nutrition**, qui se trouve aux pages 2 à 7 du présent manuel, expose les concepts et les ressources de nutrition qui se rattachent aux résultats d'apprentissage propres à chaque année 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

La section **Renseignements généraux sur la nutrition**, qui se trouve aux pages 8 à 33, 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.

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.

Pour plus d'informations contactez:

Chelsea Brown, RD
Saskatchewan Health Authority – Regina Area
chelsea.brown@saskhealthauthority.ca
télé: 306-766-7157

Table des matières

	Page
<u>Concepts et ressources de nutrition 4^e année</u>	2
<u>Concepts et ressources de nutrition 5^e année</u>	5
Renseignements généraux sur la nutrition	
• <u>Alimentation saine pour les enfants et les jeunes</u>	8
• <u>Eau et boissons</u>	11
• <u>Vérités en matière de nutrition</u>	13
• <u>Facteurs influençant les comportements alimentaires des enfants et des adolescents</u>	15
• <u>Nutriments essentiels à la santé</u>	17
• <u>Lecture des étiquettes</u>	19
• <u>Prise de mesures pour promouvoir une alimentation saine</u>	21
• <u>Préjugés liés au poids</u>	23
• <u>Déterminants de la santé</u>	24
• <u>Évaluer la fiabilité de l'information sur la nutrition</u>	26
• <u>Commercialisation des aliments</u>	27
• <u>Suivi alimentaire à l'intention des enfants et des adolescents</u>	28
• <u>Aliments transformés</u>	29
• <u>Changements dans les pratiques alimentaires</u>	31
• <u>Besoins en nutriments pendant l'adolescence</u>	33

La présente ressource a été élaborée par le comité responsable des enfants d'âge scolaire (School Age Committee) des nutritionnistes de la santé publique de la Saskatchewan.

Chelsea Brown, R.D. and
Helen Flengeris, R.D.
Anciennement Regina
Qu'Appelle Health Region

Heather Carnegie, R.D.
Food For Thought,
Anciennement Prince
Albert Parkland Health
Region

Laura Vollet, R.D.
Anciennement
Cypress Health
Region

Barb Wright R.D.
Anciennement Sun
Country Health Region

Pour arriver à un nutritionniste en santé publique dans votre région, communiquez avec votre autorité sanitaire locale. Coordonnées pour les différents domaines de l'Autorité Sanitaire de la Saskatchewan sont disponibles ici:

www.saskhealthauthority.ca/Services-Locations/Pages/Home.aspx

Bien-être - 4e année

Bien-être 4^e – 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
4CHC.1 Discerner une représentation saine de l'alimentation et de l'activité physique : à la préadolescence; à l'adolescence.	Qu'est-ce qu'une saine alimentation? <ul style="list-style-type: none"> • Guide alimentaire canadien • Habitudes alimentaires régulières • Eau et boissons 	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Alimentation saine pour les enfants et les adolescents</i> (p.8); <i>Eau et boissons</i> (p. 11); <i>Nutriments essentiels à la santé</i> (p.17); <i>Lecture des étiquettes</i> (p.19)</p> <p>Action Schools www.actionschoolsbc.ca/ Canada's Food Guide Serving Sizes for Vegetables and Fruit Placemat; How Much is a Food Guide Serving Activity Gr 4, Count the Cubes Activity Gr 4-7,</p> <p>Alberta Health Services www.albertahealthservices.ca/nutrition/Page2918.aspx: (grade 4, p. 21-25) <i>Five kinds of Nutrients, Vitamins for a Healthy Body</i></p> <p>Guide alimentaire canadien www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html <i>Mon Guide alimentaire, Faites un tour guidé</i></p> <p>Hamilton Public Health Services. Nutrition Resources for After School Programs. www2.hamilton.ca/NR/rdonlyres/97ABAF2F-02F4-4195-B5E8-1AF420A95BA1/0/ActivitesresourceJan2011.pdf. <i>What Am I; Bean Bag Toss</i> (p. 28, 29) <i>Food Riddles; Tipster</i> (p. 31, 32)</p> <p>Trousse éducative mangez bien et soyez actif www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/educateurs-communicateurs/trousse-educative-mangez-bien-soyez-actif.html <i>Les avantages de bien manger et d'être physiquement actif; Faites compter chaque portion et toutes les activités physiques</i></p> <p>Mission Nutrition www.missionnutrition.ca/fre/educators/4to5.html (4e et 5e années, Mission 1,2, 5) <i>Comprendre les sources d'énergie alimentaire; Comprendre le rôle des vitamines et des minéraux; Comprendre les choix alimentaires</i></p> <p>Ophea Carrefour pédagogique carrefourpedagogique.ophea.net/activit%C3%A9s/savoir-sante/child-6-9-years <i>Faire des choix alimentaires sains; Signes de faim et de soif</i></p> <p>The Student Body: Promoting Health at Any Size thestudentbody.aboutkidshealth.ca (Healthy Eating module) <i>teacher background, classroom activities</i></p>
	Vérités en matière de nutrition	Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Vérités en matière de nutrition</i> (p. 13); <i>Évaluer l'information fiable sur la nutrition</i> (p. 26)
	Occasions favorisant une alimentation saine; obstacles à une bonne alimentation	Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Facteurs influençant les comportements des enfants et des adolescents</i> (p. 15)
		<p>Action Schools BC www.actionschoolsbc.ca/: <i>Food and Drink Marketing Journal Activity Gr 4-7, Drink Journal Activity Gr 4-7, Super Market Tour Extension Activity Gr K-7</i></p>

Bien-être 4^e – 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
<p>4CHC.1 Discerner une représentation saine de l'alimentation et de l'activité physique : à la préadolescence; à l'adolescence.</p>	<p>Occasions favorisant une alimentation saine; obstacles à une bonne alimentation</p>	<p>Habilo Medias habilomedias.ca (chercher sous le nom de l'activité): <i>Hot-dogs, chips et cie – Activité; Regard sur la publicité concernant les aliments – Activité</i></p> <p>Ophea Carrefour pédagogique carrefourpedagogique.ophea.net/activit%C3%A9s/savoir-sante/teen-13-15-years <i>Qui fait vos choix d'aliments et de boissons?; Facteurs influençant les choix d'aliments et de boissons</i></p> <p>Bouchées Brillantes brightbites.ca/fr/peinturez-votre-assiette-plan-de-lecon-de-la-quatrieme-annee-legumes-et-fruits-le-choix-prefere-et-plus-facile <i>Peinturez votre assiette, plan de leçon de la quatrième année – Légumes et fruits; le choix préféré (et plus facile)</i></p> <p>Foodshare foodsshare.net/program/educator <i>Stone Soup grade 2-4</i></p>
<p>4CHC.5 Détermine l'influence des relations avec autrui sur l'identité (y compris le concept de soi, l'estime de soi et l'autonomie).</p>	<p>Préjugés liés au poids</p>	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Prise de mesures pour promouvoir une alimentation saine</i> (p. 21)</p> <p>Alberta Health Services www.albertahealthservices.ca/nutrition/Page2918.aspx: (grade 4, p. 26-27) <i>Using Your Imagination</i></p> <p>Canadian Produce Marketing Association Freggietales www.freggietales.ca/htmlPages/parentsTeachers.html (grade 4, lesson 2) <i>Healthy Eating Goals - Score!</i></p> <p>Trousse éducative mangez bien et soyez actif www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/educateurs-communicateurs/trousse-educative-mangez-bien-soyez-actif/plan-activite-3-fixer-objectifs-smart.html <i>Plan d'activités #3 : Se fixer des objectifs SMART (enfants)</i></p> <p>Mission Nutrition www.missionnutrition.ca/fre/educators/4to5.html (grade 4 and 5, Mission 5) <i>Comprendre les choix alimentaires</i></p>

Bien-être 4^e – Objectif 2: Prendre des décisions éclairées, fondées sur ses connaissances relatives à la santé

Résultat d'apprentissage	Concepts de nutrition	Ressources: renseignements généraux exemples d'activités
4PD.1 Déterminer l'impact de la responsabilité personnelle et de la communication dans la prise de décisions éclairées au sujet de: la saine alimentation et l'activité physique.	Déterminants de la santé	Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Déterminants de la santé</i> (p. 24); <i>Facteurs influençant les comportements alimentaires des enfants et des adolescents</i> (p. 15)

Bien-être 4^e - Objectif 3: Appliquer des décisions qui vont améliorer sa santé personnelle ou celle des autres

Résultat d'apprentissage	Concepts de nutrition	Ressources: renseignements généraux exemples d'activités
4AP.1 Concevoir un plan d'action d'une durée de quatre jours, axé sur l'un des éléments suivants : l'alimentation saine et l'activité physique	Prise de mesures pour promouvoir une saine alimentation	Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Prise de mesures pour promouvoir une alimentation saine</i> (p. 21) Alberta Health Services www.albertahealthservices.ca/nutrition/Page2918.aspx (grade 4, p. 18-20) <i>A Healthy Day, My Food Diary</i> Mission Nutrition www.missionnutrition.ca/fre/educators/index.html (grade 4 and 5, Mission 6) <i>Comprendre d'où provient la vitalité</i>

Bien-être – 5e année

Bien-être 5^e – 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
5CHC.1 Analyser ses propres habitudes alimentaires.	Sources de renseignements fiables sur la nutrition	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Évaluer l'information fiable sur la nutrition</i> (p. 26)</p> <p>Santé Canada www.canadiensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/food-guide-aliment/my-guide-mon-guide/index-fra.php Mon Guide alimentaire</p> <p>Santé Canada www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/educateurs-communicateurs/trousse-educative-mangez-bien-soyez-actif.html Trousse éducative mangez bien et soyez actif</p>
	Commercialisation des aliments (publicité)	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Facteurs influençant les comportements alimentaires des enfants et des adolescents</i> (p. 15)</p> <p>Action Schools BC www.actionschoolsbc.ca Food and Drink Marketing Journal Activity Gr 4-7</p> <p>Canadian Produce Marketing Association Freggietales www.freggietales.ca/parents-home/curriculum/ (grade 5 p. 76) You can't fool me! A closer look at advertising and media influences</p> <p>Food Ad Tricks: Helping Kids Understand Food Ads on TV www.youtube.com/watch?v=xA14pAGW4UA</p> <p>Habilo Medias habilomedias.ca: (chercher sous le nom de l'activité) Cette publicité qui nous envahit, Hot-dogs, chips et cie, Regard sur la publicité concernant les aliments</p>
	Lecture des étiquettes (étiquetage alimentaire)	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Lecture des étiquettes</i> (p. 19)</p> <p>Bouchées Brillantes brightbites.ca/fr/peinturez-votre-assiette-plan-de-lecon-de-la-cinquieme-annee-que-retrouve-t-on-sur-letiquette/ Peinturez votre assiette, plan de leçon de la cinquième année – Que retrouve-t-on sur l'étiquette?</p> <p>Canadian Produce Marketing Association Freggietales (free registration required) www.freggietales.ca/parents-home/curriculum/ (p. 68, 72) Know what you eat! Understanding Food Labels, Being Food Smart! At Fast Food Restaurants Labels</p> <p>Decouvres Les Aliments www.unlockfood.ca/fr/Videos.aspx Collection de vidéos sur l'étiquetage nutritionnel</p> <p>Santé Canada www.canada.ca/fr/services/sante/etiquetage-aliments.html Étiquetage alimentaire</p>

Bien-être 5^e – 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
5CHC.1 Analyser ses propres habitudes alimentaires.	Des habitudes alimentaires saines	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Alimentation saine pour les enfants et les adolescents</i> (p. 8), <i>Vérités en matière de nutrition</i> (p. 13), <i>Évaluer l'information fiable sur la nutrition</i> (p. 26)</p> <p>BC Dairy Association bcdairy.ca/nutritioneducation/lesson-plans#middle <i>How Well Do You Think You Eat?</i></p> <p>Bright Bites https://brightbites.ca/wp-content/uploads/Water-at-school-toolkit_Rev_July_2016.pdf <i>Water at School Toolkit. Water Scavenger Hunt (p.9-10), Water Wheel Game (p.14-15).</i></p> <p>Canadian Produce Marketing Association Freggie Tales www.freggietales.ca/parents-home/curriculum <i>Boost it up! The Power of Fruits and Veggies</i></p> <p>Hamilton Public Health Services. Nutrition Resources for After School Programs www2.hamilton.ca/NR/rdonlyres/97ABAF2F-02F4-4195-B5E8-1AF420A95BA1/0/ActivitiesresourceJan2011.pdf <i>Grocery Store Safari</i></p> <p>Santé Canada www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html <i>Les guides alimentaires du Canada</i></p>
	Habitudes alimentaires et régimes	<p>Alberta Health Services www.albertahealthservices.ca/nutrition/Page2918.aspx (grade 5; p. 33, 36) <i>What is Vegetarianism, What is Diabetes</i></p> <p>Action Schools BC www.actionschoolsbc.ca: <i>Drink Check Activity Gr 5, Count the Cubes Activity Gr 4-7, Shake the Salt Habit Activity Gr 5</i></p> <p>Diabetes Canada www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/diet-nutrition <i>Diet and Nutrition</i></p> <p>Les diététistes du Canada www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Vegetarian-Diets.aspx <i>Végétarisme</i></p> <p>Santé Canada www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html <i>Mon Guide alimentaire, Fiche de suivi: Mes portions du Guide alimentaire</i></p>
	Suivi alimentaire	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Suivi alimentaire à l'intention des enfants et des adolescents</i> (p. 28)</p> <p>Alberta Health Services www.albertahealthservices.ca/nutrition/Page2918.aspx (grade 5 p. 28) <i>Food Journal</i></p> <p>Les diététistes du Canada www.eatracker.ca/default.aspx?lang=fr (outil interactif) <i>ProfilAN</i></p> <p>Santé Canada www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html <i>Mon Guide alimentaire, Fiche de suivi: Mes portions du Guide alimentaire</i></p>

Bien-être 5^e – 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
5CHC.1 Analyser ses propres habitudes alimentaires.	Occasions favorisant une alimentation saine; obstacles à une bonne alimentation	Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Facteurs influençant les comportements alimentaires des enfants et des adolescents</i> (p. 15) Action Schools BC: https://www.actionschoolsbc.ca/healthy-eating/ Super Market Tour Extension Activity Gr K-7
	Environnement alimentaire	Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Facteurs influençant les comportements alimentaires des enfants et des adolescents</i> (p. 15), <i>Changements dans l'environnement alimentaire</i> (p. 31) BC Dairy Association, bcdairy.ca/nutritioneducation/lesson-plans#middle Meals then and Now
	Aliments pour la croissance et la mobilité	Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Besoins en nutriments pendant l'adolescence</i> (p. 33) Hamilton Public Health Services. Resources for After School Programs. www2.hamilton.ca/NR/rdonlyres/97ABAF2F-02F4-4195-B5E8-1AF420A95BA1/0/ActivitesresourceJan2011.pdf . Bones in Vinegar, (p.26); Bag of Bones (p.27)
5CHC.4 Établir des liens entre l'image de soi, l'identité personnelle et le bien-être personnel.	Préjugés liés au poids	Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Préjugés liés au poids</i> (p. 23) Yale Rudd Centre, Schools and Educators www.uconnruddcenter.org/schools-families-communities

Bien-être – Objectif 2: Prendre des décisions éclairées, fondées sur ses connaissances relatives à la santé

Résultat d'apprentissage	Concepts de nutrition	Ressources: renseignements généraux exemples d'activités
5PD.1 Propose des solutions à deux défis de santé liés: aux habitudes alimentaires	Occasions favorisant une alimentation saine; obstacles à une bonne alimentation	Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Déterminants de la santé</i> (p. 24), <i>Facteurs influençant les comportements alimentaires des enfants et des adolescents</i> (p. 15)

Bien-être 5^e – Objectif 3: Appliquer des décisions qui vont améliorer sa santé personnelle ou la santé des autres

Résultat d'apprentissage	Concepts de nutrition	Ressources: renseignements généraux exemples d'activités
5AP.1 Concevoir un plan d'action s'une durée de cinq jours, axé sur un des éléments suivants: des habitudes alimentaires personnelles	Prise de mesures pour promouvoir une alimentation saine	Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Prise de mesures pour promouvoir une alimentation saine</i> (p. 21) BC Dairy Association bcdairy.ca/nutritioneducation/lesson-plans#middle How Well Do You Think You Eat?

Alimentation saine pour les enfants et les adolescents

Pendant la préadolescence et l'adolescence, il est important d'acquérir et de conserver des habitudes alimentaires saines pour soutenir la santé, la croissance et le développement cognitif. Des recherches montrent que les habitudes alimentaires acquises à cet âge se maintiennent à l'âge adulte. L'adolescence est une période de transition. Comme les habitudes alimentaires des jeunes sont généralement exposées à des influences extérieures à la famille, elles sont vulnérables à une évolution malsaine.

Une bonne nutrition est une affaire de choix sains en matière d'alimentation. Lorsqu'il s'agit de planifier des repas et des collations, il est important de rappeler aux élèves que les aliments qu'ils consomment devraient appartenir principalement aux quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Ce document fournit des conseils au sujet des quantités et des types d'aliments que les jeunes doivent consommer quotidiennement pour être en bonne santé. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le Guide alimentaire canadien, consultez le site www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php.

Quantités

Dans le Guide alimentaire canadien, on trouve des exemples de quantités d'aliments qui constituent une portion. Ces portions sont présentées à titre indicatif, afin d'aider les gens à comprendre quelle quantité de nourriture est recommandée. La quantité de nourriture qu'une personne consomme en un repas ou lors d'une collation peut être plus ou moins copieuse qu'une portion du Guide alimentaire. Dans certains cas, cette quantité peut se rapprocher de ce qu'une personne consomme dans une portion, mais pas toujours.

Le Guide alimentaire canadien présente des recommandations concernant le nombre de portions appartenant à chacun des quatre groupes alimentaires que les gens devraient consommer. Le nombre de portions recommandé varie en fonction des étapes de la vie et du sexe. Il s'agit d'une quantité moyenne que les gens devraient s'efforcer de consommer quotidiennement.

Les portions alimentaires, en particulier celles des repas pris au restaurant et des produits emballés, sont copieuses. À titre d'exemple, un pain de type sous marin de six pouces équivaut à environ deux ou trois portions du Guide alimentaire de produits céréaliers. Pour voir des exemples de portions du Guide alimentaire, consultez le site www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/serving-portion-fra.php.

	Enfants âgés de 9 à 13 ans (garçons et filles)	Jeunes âgés de 14 à 18 ans	
		Garçons	Filles
Légumes et fruits	6	8	7
Produits céréaliers	6	7	6
Lait et substituts	3 ou 4	3 ou 4	3 ou 4
Viande et substituts	1 ou 2	3	2

Pour les jeunes, une bonne façon d'apprendre à connaître les portions du Guide alimentaire consiste à mesurer les aliments qu'ils consomment pendant un jour ou deux. Ensuite, demandez-leur de comparer la quantité qu'ils consomment au nombre de portions du Guide alimentaire qui est recommandé pour leur âge et leur sexe. Aux fins de cette activité, les élèves peuvent utiliser la Fiche de suivi: Mes portions du Guide alimentaire, qui se trouve à l'adresse suivante: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php.

Types d'aliments

Les types d'aliments que les jeunes consomment sont tout aussi importants que les quantités qu'ils absorbent. Le Guide alimentaire canadien fournit des directives applicables aux types d'aliments à privilégier dans chaque groupe alimentaire.

- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.
- Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers, chaque jour.
- Buvez du lait écrémé, 1 % ou 2 %, chaque jour.
- Consommez souvent des substituts à la viande comme les haricots, les lentilles et le tofu.
- Mangez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson par semaine.
- Consommez une petite quantité de gras insaturé, chaque jour.
- Buvez de l'eau pour étancher la soif

Aliments à consommer en quantité limitée

Il est aussi recommandé dans le Guide alimentaire canadien de limiter la consommation d'aliments riches en calories, en gras (lipides), en sucre ou en sel (sodium) tels que : gâteaux et pâtisseries; chocolat et bonbons; biscuits et barres céréalières; beignes et muffins; crème glacée et desserts surgelés; frites; croustilles; nachos et autres grignotines salées; alcool; boissons aromatisées aux fruits; boissons gazeuses; boissons sportives ou énergisantes; boissons sucrées chaudes ou froides.

Équilibrer l'alimentation

Pour les jeunes, il est important de prendre quotidiennement trois repas à heures fixes et deux ou trois collations, afin d'obtenir les nutriments dont ils ont besoin à mesure qu'ils grandissent et se développent, et de conserver leur niveau d'énergie tout au long de la journée.

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 au foyer. 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, 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:

Les nutritionnistes de la santé publique de la Saskatchewan - Comité responsable des enfants d'âge scolaire (School Age Committee)

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

Dîner et souper

Les repas pris en famille à la maison sont importants pour assurer la croissance et le développement des enfants et des adolescents. Les jeunes qui prennent leurs repas à la maison ont tendance à manger plus sainement. Le fait d'être assis ensemble et de parler de la journée au moment des repas aide les membres d'une famille à gérer le stress. Pour les jeunes, les repas en famille sont associés à un risque plus faible d'abus d'alcool ou d'autres drogues, d'activité sexuelle, de dépression et de problèmes scolaires.

Un dîner ou un souper sain comprend des aliments appartenant à chacun des quatre groupes alimentaires.

Bibliographie:

Fulkerson, J., D. Neumark-Sztainer, P. Hannan, and M. Story. (2008). Family Dinner Meal Frequency and Adolescent Development: Relationships with Developmental Assets and High-Risk Behaviors. *Obesity* 16, 2529–2534

Hammons, A., and B. Fiese. (2011). Is Frequency of Shared Family Meals Related to the Nutritional Health of Children and Adolescents? *Pediatrics* 127, e1565.

Les nutritionnistes de la santé publique de la Saskatchewan. Enseignement de la nutrition en Saskatchewan – Concepts et ressources pour les classes de la 1re à la 3e année, 2013. (Public Health Nutritionists of Saskatchewan. (2013). Teaching Nutrition in Saskatchewan: Grades 1-3 Nutrition Concepts and Resources)

Santé Canada. La saine alimentation après l'école : Intégration de la saine alimentation dans les initiatives d'activité physique offertes après l'école, 2012. Consulté le 20 novembre 2013, au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/nutrition/heas-saae/index-fra.php (www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/nutrition/heas-saae/index-eng.php)

Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs, 2007. Consulté le 20 novembre 2013 au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/resource-ressource-fra.php (www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/resource-ressource-eng.php)

Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, 2007. Consulté le 20 novembre 2013, au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php (www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php)

Eau et boissons

Eau

L'eau représente 60 % du poids corporel. Elle est une composante structurelle de toutes les cellules et essentielle à tous les liquides organiques tels que le sang, l'urine et la transpiration. 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. Si nous perdons plus d'eau que nous en buvons, il peut s'ensuivre une 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 fruits et les légumes, les potages et autres boissons comme le lait et les jus. Vous trouverez ci-dessous des points à prendre en considération lorsqu'il s'agit de choisir d'autres boissons.

Lait et boissons de soja enrichies

Le lait faible en gras et les boissons de soja enrichies sont non seulement une source d'eau, mais aussi de bonnes sources de protéines, de calcium et de vitamine D. Dans le Guide alimentaire canadien, il est recommandé de consommer chaque jour deux tasses (500 ml) de lait écrémé, de lait 1 % ou 2 %, ou encore des boissons de soja enrichie.

Jus de fruits purs

Même si les jus de fruits purs non sucrés constituent une source d'eau et d'autres nutriments, il est recommandé dans le Guide alimentaire canadien de leur préférer les légumes et les fruits, parce qu'ils contiennent davantage de fibres. Comme il est facile de boire du jus en grande quantité, cela risque de remplacer la consommation d'autres aliments sains.

Boissons sucrées

Les boissons sucrées telles que les boissons et cocktails aux fruits, ainsi que les boissons sportives, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes, procurent du sucre ou des édulcorants artificiels, mais pratiquement aucun nutriment. En outre, ils peuvent constituer des sources de caféine et de sodium. Il a aussi été démontré que ces boissons prennent la place de boissons nutritives comme le lait. Il est beaucoup plus sain de restreindre ou d'éviter la consommation de boissons sucrées.

Boissons sportives

Les principaux ingrédients qui entrent dans la composition des boissons sportives sont l'eau, le sucre et les électrolytes (sodium et potassium). La plupart des jeunes qui pratiquent des activités physiques et des sports n'ont pas besoin du supplément de sucre et des électrolytes que procurent ces boissons. Même si elles sont mises en marché et vendues au grand public à titre d'éléments d'un mode de vie sain, elles ne sont utiles que dans des circonstances particulières. Dans la plupart des cas, l'eau est le meilleur choix.

Boissons énergisantes

Les boissons énergisantes sont censées apporter un supplément d'énergie, améliorer la concentration et favoriser la performance. Ces prétentions ne sont pas prouvées et, en réalité, il y a davantage de preuves que ces boissons

peuvent être nocives. La caféine est l'un des principaux ingrédients des boissons énergisantes. Une de ces boissons contiendra probablement plus de caféine qu'un enfant ou un adolescent ne devrait consommer en une journée. La caféine peut occasionner des problèmes de sommeil, une accélération du rythme cardiaque, de l'agitation, de l'irritabilité, de la nervosité et des maux de tête.

Les boissons énergisantes contiennent aussi du sucre, des herbes, de la vitamine B, des acides aminés et des aromatisants. Il n'existe aucune preuve que ces ingrédients ajoutés procurent des bienfaits.

Les boissons énergisantes ne sont PAS synonymes de boissons sportives. De fait, les boissons énergisantes peuvent diminuer la performance sportive, parce qu'elles contiennent de grandes quantités de sucre et de gaz carbonique, ce qui peut causer des maux d'estomac pendant l'activité, ainsi qu'une déshydratation.

Les boissons énergisantes ne sont **pas** recommandées pour les enfants ou les adolescents. La quantité de caféine qu'elles contiennent dépasse souvent la limite acceptable pour les enfants et les adolescents.

Eau vitaminée

Les eaux vitaminées sont des boissons embouteillées qui contiennent de l'eau, du sucre (ou un édulcorant artificiel), des substances aux arômes naturels, de l'acide citrique, des minéraux, des vitamines et des herbes. Il n'est pas prouvé scientifiquement que les eaux vitaminées procurent des bienfaits pour la santé.

Même si les eaux vitaminées sont proposées en plusieurs arômes de fruits, elles contiennent moins de 1 % de jus de fruit et une faible quantité des nutriments dont nous avons besoin chaque jour. La plupart des personnes en bonne santé peuvent puiser ces nutriments dans les divers aliments sains qui sont recommandés dans le *Guide alimentaire canadien*. Si un supplément de vitamines et minéraux s'avère nécessaire, les eaux vitaminées ne les procureront probablement pas en quantité adéquate. Ces boissons ne sont généralement ni nécessaires ni recommandées. Cependant, la prudence s'impose lorsque les vitamines et les minéraux sont pris en tant que supplément, car en grande quantité ils peuvent s'avérer dangereux.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez les sites Web suivants :

- *Caféine dans les boissons énergisantes : information destinée aux parents*, au www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/nr-cp/2011/2011-132bk-fra.php.
- Vidéo sur les boissons énergisantes, au www.canadiensensante.gc.ca/video/boissons-energ-drinks-fra.php?ga=1.218370009.1105786008.1422377723.
- Les diététistes du Canada. Sugary Drink Sense fact sheets for adults, parents, seniors and teens : www.dietitians.ca/Nutrition-Resources-A-Z/Factsheets/Sucrey-Drinks/Sucrey-Drink-Sense-Factsheets.aspx
- *La juteuse histoire des boissons*, au www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Enfants/La-juteuse-histoire-des-boissons.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fChild-Toddler-Nutrition%2fThe-Juicy-Story-on-Drinks

Bibliographie:

Les diététistes du Canada. *Current Issues – Reducing Consumption of Sugar-sweetened Beverages: Does Taxation have a Role?*, 2010. Consulté dans Practice-based Evidence in Nutrition (PEN) le 20 janvier 2013, au www.pennutrition.com (en anglais). Disponible sur abonnement seulement.

Otten, J., J. Pitz Hellwig et L. Meyers, éd. *Dietary Reference Intakes: the Essential Guide to Nutrition Requirements*, 2006.

Institution of Medicine of the National Academies. Consulté au www.nal.usda.gov/fnic/DRI/Essential_Guide/DRIEssentialGuideNutReq.pdf (en anglais).

Vérités en matière de nutrition

Il semble qu'un nouveau régime alimentaire apparaisse chaque année, chacun se voulant le meilleur. L'information sur la nutrition se trouve partout autour de nous, notamment sur Internet, à la radio, aux nouvelles, dans les magazines, en plus d'être communiquée par les parents, les amis, les collègues, les athlètes, les vedettes de cinéma, les médecins et les animateurs d'émission-débat. Le plus difficile est de savoir à quelle source faire confiance. Voici une liste de vérités que l'organisme « Les diététistes du Canada » a élaborée au sujet de certaines idées fausses mais largement répandues en matière de nutrition.

Cures de nettoyage (ou détoxification)

La vérité: Il n'existe aucune preuve scientifique justifiant la nécessité d'une cure de nettoyage. Ces régimes sont censés « éliminer » les toxines de l'organisme, mais le foie, les reins et l'intestin assurent déjà cette fonction efficacement. Les régimes de détoxification comportent généralement un jeûne (ne rien manger pendant un certain temps), suivi d'un régime rigoureux, prescrivant un nombre restreint d'aliments. Jeûner souvent ou pendant plusieurs jours risque d'entraîner des effets secondaires néfastes pour la santé tels que des maux de tête, une déshydratation, de l'hypotension artérielle ou un rythme cardiaque irrégulier. Certains régimes de détoxification prévoient des suppléments, visant à vider l'intestin, dont l'effet laxatif peut faire plus de tort que de bien.

Glucides

La vérité: Les glucides suscitent beaucoup de commentaires défavorables dans les médias. Il existe un grand nombre de régimes et de formules de repas « à faible teneur en glucides », qui sont censés être les plus efficaces pour perdre du poids facilement. À vrai dire, la plupart des gens qui s'efforcent de suivre ce type de régime draconien peuvent perdre du poids au départ, mais ils reprennent souvent le poids perdu et même un surplus à la suite du régime. Parce que bon nombre d'aliments nutritifs contiennent des glucides, les gens qui suivent ces régimes stricts « à faible teneur en glucides » se privent des bienfaits nutritionnels de ces aliments tels que les grains entiers, les fruits, les légumes farineux et les légumineuses, qui sont des choix sains.

Blé et gluten

La vérité: Le blé et le gluten suscitent aussi beaucoup de commentaires défavorables. Un régime sans gluten n'est une façon saine de s'alimenter que pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque ou entéropathie au gluten, mais pour toute autre personne, ce régime n'est pas nécessaire. Les régimes sans gluten demandent beaucoup de travail, peuvent s'avérer privatifs et dispendieux, et devraient faire l'objet d'une discussion avec un diététiste agréé. Le gluten est un type de protéine qui se trouve dans les grains tels que le blé, l'orge et le seigle, ainsi que dans tout aliment confectionné à partir de ces grains. À moins que vous ne soyez atteint de la maladie cœliaque ou entéropathie au gluten, ou encore allergique à l'un de ces grains, vous ne devriez pas éviter d'en consommer. Que les grains que vous choisissiez soient sans gluten (comme le maïs, le riz, le millet ou le quinoa) ou non, privilégier la consommation de grains entiers est un choix santé.

Superaliments

La vérité: Aucun aliment n'est doté de pouvoirs pouvant garantir la santé à lui seul. Même si un aliment est particulièrement riche en quelques nutriments bien connus, bon nombre de nutriments nécessaires à la santé sont manquants. Il n'existe aucune définition officielle de « superaliment » et ce terme est parfois utilisé pour commercialiser des aliments en vogue, dispendieux et exotiques. Beaucoup d'aliments courants sont tout aussi nutritifs, moins dispendieux, beaucoup plus facilement accessibles, mais font l'objet de moins d'attention.

Sucre et diabète

La vérité: La surconsommation de sucre n'est pas la cause du diabète. Les régimes trop riches en calories peuvent occasionner une prise de poids, et le surpoids est l'un des principaux facteurs de risque du diabète de type 2. Les autres facteurs de risque tels que les antécédents familiaux, l'âge (40 ans ou plus) et l'ethnicité jouent aussi un rôle. Vous pouvez atténuer le risque de développer le diabète de type 2 en vous alimentant sainement, en conservant un poids santé et en faisant de l'activité physique. Il est recommandé à tout le monde de consommer des aliments à faible teneur en sucre ajouté, en gras et en sel. Les aliments riches en sucre, comme les biscuits, les bonbons et les boissons gazeuses, sont souvent pauvres en nutriments et riches en calories.

Les diététistes du Canada constituent une source d'information fiable et précise sur la nutrition. Pour de plus amples renseignements sur Les diététistes du Canada, consultez le www.dietitians.ca/

Régimes amaigrissants

La vérité: Il a été démontré que les régimes amaigrissants augmentent la fatigue et l'irritabilité, ralentissent le métabolisme, réduisent la masse musculaire et affaiblissent le système immunitaire. Assurément, aucun de ces effets n'est un signe de santé! Pour être en santé, il est important d'avoir des habitudes saines en matière d'alimentation et d'activité physique, et d'être en mesure de les conserver.

Régimes végétariens

La vérité: Un régime végétarien bien planifié peut être sain pour les gens de tous âges. La consommation d'aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien* peut aider les végétariens à combler leurs besoins nutritionnels. Un diététiste agréé peut fournir des directives aux fins de la planification des repas.

La santé est une question complexe dans laquelle un grand nombre de facteurs entrent en jeu. La meilleure solution pour rester en santé est de consommer une variété d'aliments, de faire de l'activité physique et de gérer le stress.

Reference

1. Dietitians of Canada is a trusted source of accurate and reliable nutrition information. For more information about Dietitians of Canada go to www.dietitians.ca/

Facteurs influençant les comportements alimentaires des enfants et des adolescents

À mesure que les enfants vieillissent, les influences qui jouent sur les comportements alimentaires augmentent. Pendant leur enfance, les adultes leur fournissent tous leurs repas et collations. En vieillissant, les enfants ont tendance à acheter des aliments de leur choix et à préparer leurs repas plus souvent. Leurs choix alimentaires sont aussi influencés par ceux de leurs camarades. Afin de s'intégrer, les jeunes peuvent penser qu'ils doivent consommer les mêmes aliments que leurs pairs.

Environnement alimentaire

Les jeunes prennent un grand nombre de repas et de collations à l'extérieur du foyer. Ce qu'ils mangent est tributaire des choix alimentaires qui sont offerts dans les lieux où ils vivent, apprennent et jouent. Cela comprend les aliments offerts dans les écoles, les garderies et les installations récréatives, ainsi que ceux qui sont vendus dans le voisinage.

Les enfants peuvent compter sur ce qui est offert à l'école pour prendre un petit déjeuner, un dîner et des collations. La mise en œuvre de politiques de nutrition dans les écoles est associée à des habitudes alimentaires plus saines chez les élèves.

Les installations récréatives procurent un espace aux fins de l'activité physique, mais des choix d'aliments malsains y sont souvent proposés. Les aliments fournis peuvent ne pas correspondre à ceux qui sont nécessaires avant, pendant et après une activité physique.

Les restaurants-minute et les aliments prêts à servir sont largement répandus dans le voisinage des écoles et des installations récréatives. Pendant leurs temps libres, les jeunes se rendent souvent à pied dans ces établissements afin d'aller manger.

Effet du temps

Des études nous révèlent qu'avec l'âge, les gens tendent à négliger le petit déjeuner, un repas qui est relié à un régime alimentaire plus sain, de façon générale. À mesure que les jeunes ont davantage d'activités et de responsabilités, ils peuvent disposer de moins de temps pour planifier, préparer et manger des collations et des repas sains, notamment le petit déjeuner.

Repas en famille

Les enfants et les jeunes qui prennent régulièrement des repas en famille ont tendance à mieux s'alimenter. De façon générale, les repas pris en famille régulièrement sont associés à une plus forte consommation de fruits, de légumes, de produits laitiers et de produits nutritifs. En outre, les repas en famille ont été associés au renforcement des relations familiales, au soutien des choix santé et à l'amélioration du rendement scolaire.

Commercialisation des aliments (publicité)

Les publicités qui ciblent les enfants et les jeunes font souvent la promotion d'aliments faibles en nutriments, et rarement celle des choix alimentaires santé comme les fruits et les légumes. Selon certaines études, les enfants sont plus enclins à demander, acheter ou consommer des aliments qui font l'objet de publicités à la télévision. Souvent, les publicités alimentaires diffusent des renseignements trompeurs ou incomplets au sujet des aliments, ce qui peut amener les jeunes à ne pas bien comprendre la valeur nutritionnelle des aliments qui font l'objet de la publicité.

Selon une étude canadienne récente, 45 % des jeunes de la 6^e à la 12^e année des provinces des Prairies avaient déclaré plus de deux heures de temps d'écran par jour. Cela comprenait les périodes passées à regarder la télévision ou des vidéos, à jouer à des jeux vidéo ou à surfer sur Internet au moyen d'un ordinateur. La télévision et Internet sont tous deux des sources de publicité alimentaire. Les entreprises alimentaires utilisent ces médias pour commercialiser leurs produits par l'intermédiaire de sites Web interactifs, de jeux en ligne et de vidéos

Les nutritionnistes de la santé publique de la Saskatchewan - Comité responsable des enfants d'âge scolaire (School Age Committee)

récréatives. En outre, les placements de produits alimentaires pendant les films et les émissions de télévision incitent les enfants et les jeunes à désirer le produit ainsi publicisé.

Image corporelle

Selon une étude canadienne, seulement le tiers des jeunes âgés de 11 à 15 ans dont le poids est normal ont le sentiment que leur corps est à peu près de la bonne taille. Les images véhiculées dans les médias qui montrent des formes et des tailles corporelles irréalistes, ainsi que les commentaires au sujet du poids que passent les membres de la famille, les amis, les pairs et les adultes faisant figure d'exemple, peuvent influencer sur l'image corporelle d'un jeune et, par conséquent, augmenter les risques de comportements alimentaires malsains. Les adultes qui leurs servent d'exemple, et qui sont au régime ou ont une image corporelle négative d'eux-mêmes, peuvent aussi favoriser l'apparition d'habitudes alimentaires et de pratiques malsaines de contrôle du poids.

Sport

La participation à des sports et à d'autres activités physiques peut avoir une influence sur les habitudes alimentaires des jeunes. À mesure qu'ils se renseignent sur le rôle de l'exercice et d'une alimentation saine, les jeunes peuvent faire de meilleurs choix alimentaires. Malheureusement, beaucoup de produits inutiles, comme les boissons énergisantes et les boissons gazeuses, sont commercialisés par des athlètes professionnels ou préconisés par certains entraîneurs, ce qui peut influencer les choix des jeunes.

De plus, les sports tels que la lutte, le football, la gymnastique et la danse, dans lesquels la taille corporelle joue un rôle en raison de l'esthétique liée à la pesée, ont aussi une incidence sur les habitudes alimentaires des jeunes.

Compétences alimentaires

La littérature récente révèle que les compétences alimentaires ont diminué au fil des ans. Par conséquent, les jeunes et les familles peuvent avoir tendance à consommer des produits alimentaires préemballés et des aliments prêts à servir qui sont moins sains. Par ailleurs, certains craignent que l'acquisition de compétences « traditionnelles » ou de base, transmises par la famille, et permettant d'apprendre à cuisiner soi-même deviennent de plus en plus limitées pour les enfants et les adolescents. Lorsque ces derniers participent à la préparation des aliments et à la cuisine, cela favorise l'acquisition d'habitudes saines qui peuvent durer toute la vie.

Choix des aliments

Au cours des trente dernières années, il s'est produit une évolution spectaculaire en matière de disponibilité des aliments au sein de nos collectivités, de nos foyers et des écoles. Le projet dont il est question à la page suivante, et qui traite du choix des aliments il y a plusieurs générations, permet d'illustrer comment notre environnement alimentaire s'est transformé au cours de la dernière génération.

Bibliographie:

1. Les diététistes du Canada. What is the evidence that the implementation of school nutrition policies/guidelines improves the nutritional intake of elementary school and high school aged-children? (2012). Consulté dans Practice-based Evidence in Nutrition (PEN) le 19 novembre 2013, au www.pennutrition.com (en anglais). Disponible sur abonnement seulement.
2. Olstad, DL., K. Raine and McCargar. (2012). Adopting and implementing nutrition guidelines in recreational facilities: public and private sector roles. A multiple case study. BMC Public Health. Consulté le 19 novembre 2013 from www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3490726/.
3. Taylor JP, S. Evers and M. McKenna. (2005). Determinants of healthy eating in children and youth. *Can J Public Health*. Jul-Aug; 96 Suppl 3:S20-6, S22-9.
4. Storey KE, R. Hanning, A. Lambraki, P. Driezen, S. Fraser, L. McCargar. (2009). Determinants of diet quality among Canadian adolescents. *Can J Diet Practice and Research* 70(2):58-65.
5. Nutritionnistes de la santé publique de la Saskatchewan. (2013). Enseignement de la nutrition en Saskatchewan : Concepts et ressources 1^{re} à 3^e année. Teaching Nutrition in Saskatchewan: Concepts and Resources : Grades 1 to 3.
6. Leatherdale, ST and Ahmed, R. (2011). Screen-based sedentary behaviours among a nationally representative sample of youth: are Canadian kids couch potatoes? *Chronic Diseases and Injuries in Canada* 31(4) : 141-146.
7. Agence de la santé publique du Canada. (2008). Des cadres sains pour les jeunes du Canada. Consulté le 31 décembre au www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/publications/yjc/index-fra.php
8. Santé Canada. (2010). Amélioration des compétences culinaires : Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politique. Consulté le 31 décembre 2013 au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.php

Nutriments essentiels à la santé

Pour rester en vie, grandir et fonctionner, le corps doit puiser des nutriments et de l'énergie dans les aliments. Les glucides, les protéines et les gras sont des nutriments qui procurent de l'énergie à l'organisme. La quantité d'énergie apportée par un aliment en particulier est appelée « calories ».

Glucides

- Le sucre et l'amidon sont des types différents de glucides qui se dégradent en glucose dans l'organisme. Le corps et le cerveau utilisent le glucose pour fonctionner. Les glucides constituent la source d'énergie privilégiée de l'organisme.
- Environ la moitié des calories absorbées quotidiennement devrait être des glucides. On les retrouve dans les produits céréaliers, les légumes, les fruits et certains produits laitiers. Les pois et les haricots secs contiennent aussi des glucides.

Protéines

- Les protéines sont composées d'acides aminés. Elles aident le corps à grandir et à se développer. Les protéines contenues dans les aliments sont dégradées afin de soutenir le développement et la réparation des tissus comme les muscles, les organes, la peau, les cheveux et les ongles. Elles peuvent aussi servir à fabriquer du glucose comme source d'énergie, mais cela ne se produit que dans les cas où il n'y a pas suffisamment de glucides à la disposition de l'organisme pour produire de l'énergie. Même si les protéines entrent en jeu dans le développement et la réparation des tissus musculaires, la consommation d'une grande quantité de viande et d'aliments riches en protéines n'aide pas à bâtir un corps musclé. Il faut faire de l'exercice et avoir une diète équilibrée pour favoriser l'expansion musculaire.
- Les aliments tels que la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les noix, les graines, le lait, le fromage et le yogourt sont de bonnes sources de protéines. Les produits céréaliers procurent aussi des protéines, en plus petites quantités. La plupart des Canadiens absorbent suffisamment de protéines en consommant une variété d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien*.

Gras

- Les gras qui se trouvent dans les aliments jouent un rôle important dans la croissance et le développement des enfants. Ils constituent une source d'énergie essentielle et permettent à l'organisme d'absorber les vitamines A, D, E et K. Tout le monde a besoin de gras. Cependant, la surconsommation de gras, et plus particulièrement de gras saturés et de gras trans, peut favoriser l'apparition de maladies du cœur, de certains cancers, de l'obésité et d'autres états pathologiques. Il est important pour les enfants de consommer des aliments naturellement faibles en gras comme les fruits, les légumes, les produits céréaliers et les viandes à basse teneur en gras. La consommation d'aliments riches en nutriments qui ont une forte teneur en gras, comme le beurre d'arachide et le fromage, ne devrait pas être restreinte pendant l'enfance.
- Les vitamines et les minéraux sont des nutriments qui s'associent aux glucides, aux protéines et aux gras pour permettre à l'organisme de se développer et de fonctionner. Les nutriments qui sont particulièrement importants pour les enfants sont les suivants.

Calcium et vitamine D

- Le calcium et la vitamine D jouent un rôle important dans la santé des os. Les aliments comme le lait, le yogourt et le fromage contiennent du calcium. L'organisme peut produire de la vitamine D lorsqu'il est exposé à la lumière du soleil, mais ce processus peut être contrecarré par un grand nombre de choses, comme l'utilisation d'un écran solaire et les différentes saisons. Les aliments constituent une source importante de vitamine D, bien

que peu d'entre eux soient naturellement riches en vitamine D. Le lait, les boissons de soja enrichies, les poissons gras, les huiles de poisson et la margarine sont des sources de vitamine D.

Fer

- Le fer est un nutriment qui soutient l'acheminement de l'oxygène dans le sang à travers le corps. Une consommation insuffisante de fer peut occasionner de l'anémie, ce qui risque d'entraîner une fatigue générale et des difficultés à se concentrer et à apprendre. Les meilleures sources de fer sont notamment les viandes maigres, la volaille, le poisson, les légumes-feuilles verts, les fruits secs et les céréales. Cependant, les sources végétales de fer ne sont pas aussi bien absorbées que les sources animales. La consommation d'aliments à forte teneur en vitamine C (oranges, fraises, kiwis, tomates, poivrons rouges, et ainsi de suite), parallèlement à celle de sources végétales de fer, en favorise l'absorption.

Bibliographie:

1. Otten, J., J. Pitz Hellwig et L. Meyers, éd. *Dietary Reference Intakes: the Essential Guide to Nutrition Requirements*, 2006. Institution of Medicine of the National Academies. Consulté au www.nal.usda.gov/fnic/DRI/Essential_Guide/DRIEssentialGuideNutReq.pdf (en anglais).
2. Mission Nutrition. *Trousse d'outils d'enseignement pour les 4^e et 5^e années*, 2007. Consulté le 18 avril 2013 sur le site www.missionnutrition.ca/fre/educators/4to5.html

Lecture des étiquettes

L'étiquetage alimentaire qui se trouve sur les aliments emballés comprend le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients.

Tableau de la valeur nutritive

Le tableau de la valeur nutritive permet de répondre aux questions concernant les aliments que nous achetons. Il renferme des renseignements sur la quantité de calories et les 13 principaux nutriments en fonction des portions indiquées. Il précise également le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ), qui permet de comparer la teneur en éléments nutritifs de différents produits alimentaires.

Le tableau de la valeur nutritive peut aider les gens à :

- se renseigner sur la valeur nutritive d'un aliment (calories et nutriments);
- vérifier si un aliment contient peu (5 % de la VQ ou moins) ou beaucoup (15 % de la VQ ou plus) d'un nutriment;
- [comparer deux produits](#) pour choisir des aliments plus sains;
- mieux gérer certains régimes spéciaux (par exemple, un régime faible en sodium);
- augmenter ou diminuer leur consommation d'un nutriment.

NOUVEAU	
Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
pour 1 tasse (250 mL) Per 1 cup (250 mL)	
Calories 110	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
Glucides / Carbohydrate 26 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	

La taille des calories a augmenté et ressort plus, soulignée par un trait épais.

La quantité en mg est indiquée.

Une nouvelle note complémentaire sur le % de la valeur quotidienne.

La portion ressort plus et est plus similaire sur les aliments semblables.

Les valeurs quotidiennes sont actualisées.

Un nouveau % de la valeur quotidienne des sucres totaux.

La liste des minéraux préoccupants pour la santé publique est actualisée.

La portion

Toute l'information nutritive du [tableau de la valeur nutritive](#) est fondée sur une quantité particulière d'aliment appelée « portion ». La portion est indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive. La portion indiquée ne reflète pas nécessairement la portion suggérée à consommer. Il s'agit uniquement d'une quantité de référence utilisée pour calculer les quantités de calories et de nutriments affichées dans le tableau de la valeur nutritive. Il est important de comparer la portion indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive à la quantité consommée de façon générale. Par exemple, si la quantité généralement consommée est deux fois plus copieuse que la portion suggérée, il faut doubler les valeurs des calories et des nutriments pour estimer la quantité de nutriments consommée.

Pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ)

La section du tableau de la valeur nutritive qui est réservée au pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) donne un bref aperçu des nutriments que contient un aliment, ce qui peut servir à comparer la teneur en éléments nutritifs de deux aliments ou plus.

Si un aliment fournit près de 5 % de la VQ d'un nutriment, on estime qu'il contient « peu » de ce nutriment. S'il en contient 15 % ou plus, on estime qu'il contient « beaucoup » de ce nutriment.

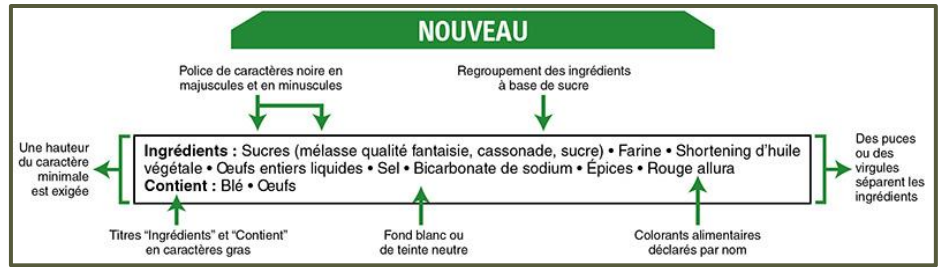


Lorsque vous comparez des aliments, choisissez celui dont la teneur en calcium, en fer, en vitamines et en fibres est plus élevée. Choisissez des aliments contenant moins de gras, de gras saturés et de sodium.

Liste des ingrédients

La liste des ingrédients indique tous les ingrédients contenus dans un aliment emballé.

Cette liste indique tous les ingrédients contenus dans l'aliment en ordre décroissant de poids. L'ingrédient contenu en *plus grande quantité* figure au *début* de la liste, tandis que celui contenu en *moins grande quantité* figure à la *fin* de la liste.



La liste des ingrédients peut aider les gens à vérifier si un produit alimentaire contient un ingrédient particulier et à éviter certains ingrédients en cas d'allergie ou d'intolérance alimentaire.

Pour une liste d'activités et d'outils interactifs de lecture des étiquettes, consultez le canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/index-fra.php?_ga=1.173261984.2065943798.1373639785

Bibliographie :

1. Santé Canada. *Étiquetage alimentaire*, 2014. Consulté le 15 juillet 2014, au canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/index-fra.php?_ga=1.150073078.1105786008.1422377723.
2. Santé Canada. *Étiquetage nutritionnel*, 2014. Consulté le 15 juillet 2014, au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index-fra.php.
3. Santé Canada. *Le % de la valeur quotidienne*, 2014. Consulté le 18 avril 2013, au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/dv-vq/index-fra.php.

Prise de mesures pour promouvoir une alimentation saine

Les nutritionnistes de la santé publique de la Saskatchewan - Comité responsable des enfants d'âge scolaire (School Age Committee)

Dans le cadre du programme d'études de bien-être du ministère de l'Éducation de la Saskatchewan, les élèves doivent analyser certains comportements liés à la santé et établir des mesures propres à leurs besoins en vue d'améliorer leur état de santé.

Il est important que les élèves ciblent des mesures alimentaires positives, mesurables et pratiques. Par exemple, un ou une élève pourrait décider de boire du lait à midi au lieu d'une boisson sucrée telle qu'un thé glacé.

Voici des moyens que les enfants peuvent prendre afin de manger plus sainement, ainsi que des moyens permettant à l'enseignement donné en classe de soutenir ces mesures :

- Si un élève ne consomme 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 le dîner de lait, 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, ainsi que permettre de recueillir des fonds pour les programmes scolaires et les activités parascolaires.
- À cet âge, il se peut que les élèves achètent en partie leurs propres aliments et collations à l'école ou chez un dépanneur local. Encouragez-les à faire des choix sains et aidez-les à lancer des idées de collations saines. Demandez-leur de faire un remue-méninges sur le thème des choix sains lorsqu'ils achètent des aliments (p. ex., acheter un fruit et du lait à la cantine ou chez un dépanneur, plutôt que des croustilles et une boisson gazeuse).
- Pour les élèves âgés de 9 à 13 ans, il est recommandé dans le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* de consommer 6 portions de fruits et légumes par jour. Un élève pourrait décider de goûter à 2 nouveaux fruits ou légumes toutes les semaines. En classe, efforcez-vous de promouvoir un fruit ou un légume 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 des 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 à votre programme de petit déjeuner à l'école, le cas échéant. Si votre école n'a pas de programme de petit déjeuner, envisagez d'avoir en permanence une corbeille contenant des collations dans le bureau de l'école, à l'intention des élèves qui arrivent sans avoir pris de petit déjeuner. Encouragez les élèves à participer à la préparation de leur propre petit déjeuner, s'ils ne l'ont pas déjà. Encouragez-les à être créatifs en matière de petit déjeuner. Les céréales et le pain grillé ne sont pas les seules options pour le petit déjeuner. Proposez des idées amusantes, comme une tortilla nappée de beurre d'arachide et enroulée autour d'une banane, ou encore une boisson fouettée au lait et aux fruits, accompagnée d'un muffin à grains entiers.
- Les élèves peuvent se retrouver sans surveillance après l'école et, par conséquent, il est possible qu'ils fassent des choix moins sains pour leurs collations. Le fait de lancer des idées sur les possibilités de collations saines ayant bon goût permet d'éviter cela. Encouragez les élèves à trancher des fruits et des légumes frais en guise de collation « prête à manger » dès qu'ils rentrent à la maison. Efforcez-vous de leur proposer, une fois par semaine, une idée de collation amusante qu'ils peuvent essayer de confectionner une fois rentrés chez eux. Des idées de collations amusantes sont affichées sur le site : www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.3562159/k.6419/Recettes_Les_collations_des_enfants.htm
- Les activités liées à la préparation des aliments offrent aux enfants la possibilité de goûter à de nouveaux aliments et d'acquérir des attitudes et des comportements positifs à l'égard de l'alimentation. La mise en place d'activités de préparation de collations dans votre classe peut s'avérer une excellente façon d'initier les jeunes à l'alimentation et de favoriser l'acquisition de compétences alimentaires. Encouragez les expériences

pratiques avec les aliments, à la maison, en fournissant aux élèves des recettes qu'ils peuvent essayer, ou encore, de demander l'aide de leurs parents ou leur gardien afin de mettre au point leurs propres recettes.

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. Reportez-vous à la page 20 en ce qui concerne les facteurs qui influencent les choix santé.

Bibliographie :

1. TeachNutrition.org. Helping Your Students Meet their Nutrition Goals. (2012). Consulté le 17 août 2013 au ontario.teachnutrition.ca/bulletin-preview/news/12-01-20/Helping_your_Students_Meet_their_Nutrition_Goals.aspx
2. Alberta Health Services. (2012). Healthy Eating and Active Living for ages 13 to 18 Years. Consulté le 17 août 2013 au healthyalberta.com/HEAL_Brochure_13to18.pdf

Préjugés liés au poids

Qu'est-ce qu'un préjugé lié au poids?

Un préjugé lié au poids est une attitude négative envers une personne en raison de son poids. Cette attitude engendre des stéréotypes, des préjugés et un traitement injuste envers la personne, ce qui peut s'exprimer par des taquineries, une agression physique, la cyberintimidation, le rejet et les rumeurs. Non seulement cette attitude peut être gênante pour un enfant, un adolescent ou un adulte, mais elle peut aussi avoir de sérieuses conséquences sur sa santé physique, sociale et psychologique.

Quelle est la raison du préjugé lié au poids?

Les gens développent des préjugés liés au poids parce que nous vivons dans une culture où nous avons le sentiment qu'il est souhaitable d'être mince. Nous sommes exposés à des messages trompeurs au sujet du poids qui nous sont transmis par divers médias tels que la télévision, les films, les livres, les magazines et Internet. Selon ces faux messages, les gens sont « mauvais s'ils sont gros » ou « bons s'ils sont minces ». Il découle de ces messages qu'il est socialement acceptable de poser un jugement sur le caractère, la personnalité et le comportement d'une personne en fonction de son poids. À titre d'exemple, les personnes en surpoids sont souvent perçues comme étant paresseuses, dépourvues de volonté et non fiables. Si les membres de la famille, les amis et les professionnels de l'éducation renforcent ces faux messages, une personne peut s'en trouver stigmatisée et blessée.

De quelle façon les préjugés liés au poids touchent-ils les élèves?

Les enfants et les adolescents qui font face à des préjugés liés au poids sont vulnérables à de nombreuses conséquences pouvant influencer sur leur bien-être émotionnel et physique. Les élèves qui sont victimes de taquineries ou de discrimination en raison de leur poids peuvent développer une faible estime d'eux-mêmes, une image corporelle négative, et être plus susceptibles d'éprouver des symptômes de dépression et d'anxiété. La santé physique d'un élève peut aussi être affectée de diverses façons. Les enfants qui sont visés par des préjugés liés au poids sont plus susceptibles de tenter de contrôler leur poids de façon malsaine, ou d'adopter des comportements boulimiques et d'éviter les activités physiques à l'école où les taquineries ont le plus souvent lieu.

Prise de mesures

Toute personne mérite la sécurité, le respect et l'acceptation au sein de sa collectivité et en classe. Tout comme nous ne devrions pas tolérer les préjugés racistes ou sexistes envers les autres, nous ne devrions pas tolérer les préjugés liés au poids. Si vous êtes témoin de préjugés liés au poids à votre école, intervenez immédiatement. Pour vous renseigner sur la façon de s'attaquer aux préjugés liés au poids, dans votre classe et à l'école, consultez les ressources intitulées « Teachers: How to Address Weight Bias in Your Classroom » (Conseil aux enseignants : Comment corriger les préjugés liés au poids dans votre classe) et « Tips for Reducing Weight Bias » (Conseils pour atténuer les préjugés liés au poids), qui sont affichées sur le site www.YaleRuddCenter.org (en anglais).

Bibliographie :

1. Les diététistes du Canada. « Current Issues Reducing Consumption of Sugar-Sweetened Beverages: does taxation have a role? », dans *Practice-based Evidence in Nutrition* (PEN). Consulté le 21 novembre, au www.pennutrition.com (en anglais). Disponible sur abonnement seulement.
2. Yale Rudd Center for Food Policy and Obesity. *Weight Bias: The Need for Public Policy*, 2008. Consulté le 20 novembre 2013, au www.naafaonline.com/dev2/about/Brochures/WeightBiasPolicyRuddReport.pdf (en anglais).
3. Yale Rudd Centre for Food Policy and Obesity. *Emotional & Physical Health Consequences*, 2013. Consulté le 20 novembre 2013, au www.yaleruddcenter.org/what_we_do.aspx?id=202 (en anglais).

Déterminants de la santé : des facteurs qui influencent les décisions en matière de santé

La prise de décision personnelle constitue un facteur important pour la santé dans son ensemble. Pendant la préadolescence et l'adolescence, les jeunes peuvent prendre graduellement un plus grand nombre de décisions sur le type d'aliments qu'ils souhaitent boire ou manger et des endroits où ils les consomment. Dans la plupart des cas, l'approvisionnement en aliments sains parmi lesquels les jeunes choisiront demeure la responsabilité des parents, des parents-substituts ou de la communauté scolaire.

Il est important de reconnaître que les décisions concernant les aliments à consommer et leur quantité ne relèvent pas seulement des choix personnels. Il y a aussi beaucoup d'autres facteurs qui influencent les comportements liés à la santé. Nous les appelons les déterminants de la santé.

Principaux déterminants de la santé

- Le revenu et le statut social
- Les réseaux de soutien social
- L'éducation et la littératie
- Les conditions d'emploi ou de travail
- L'environnement social
- L'environnement physique
- L'hygiène de vie personnelle et les facultés d'adaptation
- Le développement sain des enfants
- Les antécédents biologiques et génétiques
- Les services de santé
- Le sexe
- La culture

Même si l'hygiène de vie est un déterminant de la santé, il est important de tenir compte des autres facteurs qui influencent les décisions en matière de santé personnelle. Le récit tout simple qui suit illustre l'incidence de l'ensemble complexe de facteurs ou de conditions qui détermine dans quelle mesure les Canadiens sont en santé.

« Pourquoi Jason est-il hospitalisé? »

- Parce qu'il a une vilaine infection à la jambe.
 - Mais pourquoi a-t-il une infection?
- Parce qu'il s'est coupé à la jambe et que la blessure s'est infectée.
 - Mais pourquoi s'est-il coupé à la jambe?
- Parce qu'il jouait dans le dépôt de ferraille à côté de l'immeuble où il habite, et qu'il est tombé sur un morceau d'acier tranchant qui s'y trouvait.
 - Mais pourquoi jouait-il dans un dépôt de ferraille?
- Parce que son quartier est plutôt mal entretenu. Beaucoup d'enfants y jouent et il n'y a personne pour les surveiller.
 - Mais pourquoi habite-t-il dans ce quartier?
- Parce que ses parents n'ont pas les moyens d'habiter à un endroit plus agréable.
 - Mais pourquoi ses parents n'ont-ils pas les moyens d'habiter à un endroit plus agréable?
- Parce que son papa est au chômage et que sa maman est malade.
 - Mais pourquoi son papa est-il au chômage?
- Parce qu'il n'est pas très instruit et n'arrive pas à trouver un emploi.
 - Mais pourquoi [...]? »

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les déterminants de la santé, consultez le site www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/determinants/index-fra.php

Bibliographie :

1. Agence de la santé publique du Canada. Qu'est-ce qui détermine la santé? 2011. Consulté le 7 novembre 2013, au www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/determinants/index-fra.php.

Évaluer la fiabilité de l'information sur la nutrition

Tout le monde doit manger, et beaucoup de gens s'intéressent aux plus récentes tendances en matière de nutrition. Il semble toutefois que la science des aliments et de la nutrition ne cesse d'évoluer. Par conséquent, il est difficile de se tenir au courant des nouvelles découvertes. Par ailleurs, comme l'information sur la nutrition est disponible partout, et plus particulièrement sur Internet et dans les médias sociaux, il peut être difficile de savoir ce qu'il faut croire.

En raison de l'abondance de l'information qui circule sur la nutrition, il est important de savoir qu'en grande partie, cette information est fautive et trompeuse. Elle peut se fonder sur des convictions personnelles, plutôt que sur des faits avérés. De plus, comme des conclusions inadéquates sont tirées d'études et de recherche médiocres, l'information peut ne pas être exacte et être en réalité néfaste. Au moment de sélectionner des ressources ou de communiquer de l'information sur la nutrition, posez-vous les questions suivantes :

1. **D'où vient l'information?** Les diététistes (R.D.) sont les spécialistes de la nutrition les plus dignes de confiance. Les organismes professionnels (p. ex., Les diététistes du Canada), gouvernementaux ou de santé (p. ex., Santé Canada, l'Agence de la santé publique du Canada) ou sans but lucratif (p. ex., l'Association canadienne du diabète) sont aussi des sources d'information fiable sur la nutrition.
2. **L'information provient-elle d'une source canadienne?** Les recommandations en matière de nutrition qui sont présentées au Canada diffèrent de celles qui sont fournies aux États-Unis et dans d'autres pays. Le *Guide alimentaire canadien* est conçu expressément pour répondre aux questions de nutrition qui se posent au Canada. L'utilisation du *Guide alimentaire canadien* en classe confirme l'importance de se référer aux recommandations canadiennes. Évitez d'utiliser des guides et des ressources alimentaires d'origine étrangère tels que *MyPlate* ou *MyPyramid* qui viennent des États-Unis.
3. **Veut-on nous vendre quelque chose?** Évitez d'utiliser des ressources qui font la promotion d'un certain produit alimentaire ou de l'utilisation de suppléments.
4. **S'agit-il d'un fait scientifique ou d'une opinion personnelle?** Une information fiable et précise sur la nutrition devrait reposer sur des données de recherche. Assurez-vous qu'il y a une bibliographie à la fin du document. En l'absence de bibliographie, ou si vous n'êtes pas sûr de savoir d'où vient l'information, elle peut se fonder sur une opinion personnelle et non sur des faits. Les témoignages personnels peuvent être trompeurs et ne sont pas des sources fiables d'information sur la nutrition.
5. **De quand date la ressource?** Vérifiez toujours la date de l'information ou de la ressource afin de vous assurer qu'elle est à jour.
6. **Est-il recommandé dans la ressource ou l'information d'éviter certains aliments ou groupes alimentaires mentionnés dans le *Guide alimentaire canadien* (p. ex., un régime sans pain)?** Des études montrent que nous avons besoin de consommer une variété d'aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires pour combler nos besoins nutritionnels. Aucun aliment ne contient tous les nutriments nécessaires, et le fait d'éviter certains groupes alimentaires peut augmenter les risques de déficience nutritionnelle.

Adapté du document suivant :

Nutrition Tools for Schools. *Evaluating Nutrition information: what should you believe*, 2007. Consulté le 15 juillet 2014, au www.tifiskaminghu.com/uploads/files/CDP/Evaluating_Nutrition_Information_What_Should_You_Believe.pdf (en anglais).

Commercialisation des aliments

Les nutritionnistes de la santé publique de la Saskatchewan - Comité responsable des enfants d'âge scolaire (School Age Committee)

Des études ont révélé que la commercialisation d'aliments à l'intention des enfants et des jeunes influence fortement leurs préférences, leurs habitudes alimentaires et, par conséquent, ce qu'ils veulent consommer. Malheureusement, les aliments qui font l'objet d'une publicité intensive sont souvent des aliments hautement transformés, prêts à manger, riches en gras, en sucre, en sel, en calories et pauvres en nutriments. Les aliments non transformés à forte teneur en nutriments, comme les légumes, les fruits et les grains entiers, font rarement l'objet de publicité.

Pendant des années, les entreprises alimentaires ont ciblé les enfants et les jeunes en leur offrant une vaste gamme de produits alimentaires malsains. Les annonces télévisées, diffusées pendant les dessins animés du samedi matin, ainsi que les annonces publiées dans les magazines destinés aux jeunes, étaient monnaie courante il y a quelques années. Dans un passé récent, les aliments malsains ont été commercialisés par beaucoup d'autres moyens, certains étant plus évidents que d'autres. À titre d'exemple, les entreprises alimentaires ciblent les enfants et les jeunes au moyen de vidéos distrayantes diffusées dans les médias sociaux, de téléchargements, de jeux affichés dans des sites Web de marque, dans des applications pour téléphones cellulaires et tablettes, ainsi que lors de concours et de remise de cadeaux dans certaines écoles.

Même si tous les enfants et les jeunes sont vulnérables à ces tactiques commerciales, les recherches indiquent que les enfants âgés de 8 à 12 ans y sont plus sensibles que les groupes plus jeunes, puisqu'ils regardent davantage la télévision et sont plus susceptibles d'avoir de l'argent de poche et de passer plus de temps loin de leurs parents.

Il devient difficile de limiter l'exposition des enfants et des jeunes à ce type de publicité. L'un des moyens de réduire l'incidence de ces techniques commerciales est d'aider les enfants à prendre conscience des différents moyens que prennent les entreprises alimentaires pour commercialiser des produits à leur intention. Selon certaines études, un enfant âgé de 11 ans peut comprendre l'intention de ces publicités pour aliments. Malheureusement, il n'est pas prouvé que l'initiation aux médias permette de compenser les effets de ces publicités pour aliments. Par conséquent, il est important de restreindre l'accès des enfants et des jeunes à la publicité en réduisant le temps d'écran et en évitant la publicité dans le milieu scolaire, ce qui comprend le refus d'articles de sport ou d'équipement pédagogique arborant des logos d'entreprises alimentaires, ou encore d'un financement offert par des entreprises qui font la publicité d'aliments ou de boissons.

Bibliographie :

2. Les diététistes du Canada. Advertising of Food and Beverages to Children (La publicité destinée aux enfants), 2010. Consulté le 7 août 2014, au www.dietitians.ca/Dietitians-Views/Children-and-Teens/Advertising-of-food-and-beverages-to-children.aspx (en anglais) et www.dietitians.ca/Downloads/Public/Advertising-to-Children-Exec-Summary.aspx

Suivi alimentaire à l'intention des enfants et des adolescents

Le suivi alimentaire qui consiste, par exemple, à compter le nombre de fruits et de légumes 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 assurer la parfaite exactitude des suivis, 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 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.

Aliments transformés

Quel est le point commun entre le pain à grains entiers, les tranches d'orange et les croustilles? Ils sont tous des aliments transformés.

Les aliments transformés ont souffert d'une mauvaise réputation au fil des ans. Souvent, on attribue à ces aliments le nombre accru de personnes atteintes de maladies chroniques ou de problèmes de poids. Il est important de savoir que les aliments transformés ne se limitent pas aux croustilles et aux repas congelés. Même si nous devons faire preuve d'une certaine prudence à l'égard des aliments transformés, bon nombre d'entre eux peuvent faire partie d'une alimentation saine.

Qu'est-ce qu'un aliment transformé?

Presque tous les aliments et toutes les boissons que nous consommons ont été plus ou moins transformés. La transformation des aliments consiste à modifier la forme sous laquelle ils se trouvent dans la nature. L'épluchage, le tranchage, la cuisson et la pasteurisation sont des techniques de transformation des aliments. Ainsi, il est pratiquement impossible de trouver dans notre alimentation un bien grand nombre d'aliments non transformés d'une façon ou d'une autre. Les aliments sont transformés pour bon nombre de raisons. Le lait est pasteurisé afin de détruire les bactéries néfastes, les légumes frais sont congelés afin d'être conservés aux fins d'une consommation ultérieure, et les grains sont moulus en farine pour confectionner divers pains. Certains aliments sont enrichis afin de renforcer ou de remplacer des vitamines perdues au cours de la transformation, comme la vitamine D, qui est ajoutée au lait faible en gras. En soi, la transformation des aliments ne pose aucun problème et peut en réalité s'avérer l'option la plus saine. Ce qui constitue une préoccupation, est le degré de transformation et la nature des aliments qui sont ajoutés au cours de la transformation. Généralement, les aliments transformés sont rangés dans des catégories semblables à celles qui suivent.

1. **Aliments peu transformés:** Il s'agit d'aliments plus ou moins transformés, mais sans que leur substance nutritive en soit modifiée de façon importante. La transformation rend ces aliments plus accessibles, plus pratiques et souvent plus sécuritaires aux fins de la consommation. Notons par exemple, les légumes coupés afin de confectionner une salade, un animal abattu pour obtenir de la viande fraîche, des légumes congelés aux fins d'une consommation ultérieure et le lait pasteurisé afin d'éliminer les bactéries. Tous ces aliments, peu transformés, ne contiennent aucun additif tel que le sucre, la farine ou le sel.
2. **Ingrédients résultant d'une transformation:** Certains aliments sont transformés afin de créer des ingrédients comme la farine, le sucre, le sel et l'huile. Ces ingrédients ne sont pas consommés tels quels, mais ajoutés aux aliments. Le blé, par exemple, est transformé en farine de blé entier pour faire du pain. L'huile est extraite afin d'être utilisée dans des aliments comme les produits de boulangerie-pâtisserie et les vinaigrettes.
3. **Aliments ultra-transformés** (aussi appelés aliments hautement transformés) : Ces aliments résultent de la combinaison d'aliments peu transformés et d'ingrédients résultant d'une transformation. Ils ne ressemblent en rien aux aliments de base. Il s'agit, par exemple, des croquettes de poulet, des hot dogs, des collations aromatisées aux fruits, de la crème glacée et de certaines céréales pour petit déjeuner.

Les aliments ultra-transformés, ou hautement transformés, sont les plus préoccupants. Les aliments hautement transformés sont généralement riches en gras, en sucre, en sel et en calories, bien que pauvres en vitamines, en minéraux ou en fibres. Ils sont souvent conçus pour être « prêts à manger », réchauffés ou transportables. Ces aliments font l'objet d'une publicité intensive et se trouvent facilement accessibles dans les cantines, les dépanneurs et les écoles. En raison de cette disponibilité, on peut les consommer en tout temps, n'importe où et en faisant autre chose, par exemple en conduisant un véhicule, en travaillant à un ordinateur ou en regardant la télévision. Ce type de comportement alimentaire nous amène à manger sans y penser et peut entraîner, éventuellement, une surconsommation de ces aliments. Des recherches ont révélé que les excès alimentaires de notre époque constituent

une réaction normale dans un environnement où les aliments sont trop accessibles et commercialisés. Il est inapproprié de croire que les habitudes alimentaires ne sont qu'une question de choix personnel.

Bibliographie:

3. Eat Right. Academy of Nutrition and Dietetics. Reviewed by S. Denny. (2014). Avoiding Processed Foods? Surprise! This is Processed Tool. Consulté le 15 juillet 2014 au www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442471055
4. Monterio, C. A. (2009). Nutrition and Health: The issue is not food nor nutrients so much as processing. *Public Health Nutrition*.
5. 12(5) : 729-731.
6. Garduno Diaz, S. (2011). Ultra-processed foods. Consulté le 15 juillet 2014 au www.leeds.ac.uk/yawya/science-and-nutrition/Ultra%20processed%20food.html
7. Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2010). Teaching the Food System: Lesson Plan 5 Food Processing. Consulté le 15 juillet 2014 au www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/teaching-the-food-system/
8. Monterio, C. A. (2009). Nutrition and Health: The issue is not food nor nutrients so much as processing. *Public Health Nutrition*. 12(5) : 729-731.

Changements dans les pratiques alimentaires

Notre environnement alimentaire

Notre environnement alimentaire influence notre façon de manger et ce que nous mangeons. Il diffère passablement de ce qu'il était dans le passé. De nos jours, non seulement nous avons davantage de types d'aliments à notre disposition, mais les aliments sont accessibles dans un plus grand nombre de lieux, offerts en portions plus copieuses ou dans des emballages de plus grande taille, et font l'objet de publicités partout où nous allons. Tout cela influence nos comportements, nous amène à manger davantage, même si nous n'avons pas faim, et à manger des aliments différents de ceux que nous mangions il y a plusieurs années. Nous menons une vie effrénée et notre environnement alimentaire s'est adapté en conséquence. Il y a des restaurants-minute avec service à l'auto, des comptoirs de commandes à emporter et des dépanneurs pratiquement à tous les coins de rue. Par conséquent, nous préparons rarement un repas du début à la fin, nous en savons moins sur la façon de préparer nos aliments, sur le lieu où ils sont cultivés, et finalement, ce qu'il en advient lorsque nous les jetons.

- **Accès, disponibilité et environnement:** Il y a plusieurs générations, les lieux où les gens se procuraient leurs aliments étaient limités. Les gens faisaient la cueillette, cultivaient, élevaient des animaux, chassaient ou bien achetaient leurs aliments à un marché local. Les repas étaient préparés et consommés à la maison ou partagés avec des membres de la famille et des amis au sein de leur collectivité. De nos jours, les aliments sont beaucoup plus facilement accessibles là où nous vivons, apprenons, travaillons et jouons. Ils sont vendus dans les écoles, les centres récréatifs, les stations-service, les quincailleries, les cinémas et les centres commerciaux.

Non seulement il y a des aliments partout, mais il y a aussi une diversité toujours plus grande d'aliments disponibles pour ceux qui en ont les moyens. Dans le passé, les types d'aliments que les gens consommaient dépendaient du genre d'aliments offerts dans la région et selon les saisons. Maintenant, nous importons des aliments des quatre coins du monde et la plupart des articles sont offerts à l'épicerie du quartier, toute l'année, depuis les grains, les fruits et les légumes frais jusqu'à une surabondance d'aliments transformés. Bien qu'il soit agréable d'avoir une grande variété d'aliments à portée de main, lorsque ces aliments sont transportés sur de grandes distances, ils produisent beaucoup de déchets et cette commodité occasionne un coût pour l'environnement. Voilà une bonne raison pour rechercher, dans la mesure du possible, des aliments produits localement.

- **Compétences alimentaires:** De nos jours, comparativement à ce qui prévalait dans le passé, nous menons une vie effrénée. Par conséquent, nous dépendons d'aliments plus rapides à consommer, plus pratiques, comme par exemple des repas pris dans les restaurants-minute, ainsi que des repas et collations emballés individuellement, prêts à manger ou à réchauffer. Nous cuisinons rarement un repas du début à la fin et consommons moins d'aliments frais et entiers, comme les fruits et les légumes. Les aliments prêts à servir sont souvent moins nutritifs et suremballés, ce qui entraîne beaucoup de déchets et de gaspillage. Comme les gens cuisinent moins, bon nombre d'entre eux perdent en partie les compétences alimentaires qui constituent une dimension importante de l'acquisition d'habitudes alimentaires saines. Les compétences alimentaires englobent la connaissance des aliments, d'une alimentation saine, de la cuisine et de la nutrition; de la planification de repas sains, de l'adaptation de recettes et l'utilisation des restes; de la cuisson et de la préparation des aliments; du jardinage, de l'élevage, et de la compréhension concernant la provenance de nos aliments.

Pratiques alimentaires

- **Pratiques alimentaires traditionnelles:** Les pratiques alimentaires traditionnelles sont souvent associées à une alimentation plus saine, à un coût plus abordable et à la transmission de connaissances culturelles. De nos jours, comparativement à ce qui prévalait dans le passé, nous constatons dans un bon nombre de cultures que les gens utilisent moins les aliments traditionnels et possèdent moins de connaissances à leur sujet. Par conséquent,

il en découle souvent une dépendance accrue à des aliments commerciaux plus dispendieux et moins nutritifs, ainsi qu'une perte de compétences et de connaissances culturelles.

- **Repas pris en famille ou en commun:** Le partage d'un repas, en l'absence de la télévision, des téléphones cellulaires et des ordinateurs, offre la possibilité de nouer des liens avec les autres personnes, de tenir une conversation et d'apprécier un repas pris en commun. Ces repas sont également associés à une meilleure santé. Dans le passé, les repas pris en commun au cours desquels il y avait peu de distractions étaient la norme, mais malheureusement, de nos jours nous sommes en train de perdre cette pratique et nous devons commencer à la raviver!
- **Résidus de cuisine:** Dans le passé, à une époque où survenait des pénuries alimentaires et que nous étions les seuls responsables de la production d'une partie de nos aliments, les gens avaient une certaine notion de leur valeur, du fait qu'ils étaient précieux et qu'il ne fallait pas les gaspiller. Même si cela demeure encore vrai pour certains, pour d'autres elle est moins préoccupante. Les ménages canadiens jettent près de 40 p. 100 de leurs aliments. Les résidus de cuisine placés dans des sacs à déchets en plastique ne se décomposent pas et produisent des substances nocives, au lieu du bon fertilisant qui se trouve dans le compost. Il est important de limiter les résidus de cuisine, non pas en nous forçant ou en forçant les autres à toujours manger le contenu entier d'une assiette, mais plutôt en achetant uniquement ce dont nous avons besoin, en cuisinant et en servant juste assez de nourriture, en utilisant ou en donnant les restes, ainsi qu'en compostant ce qui ne peut l'être.

Bibliographie :

1. Region of Waterloo Public Health. (2010). Food Skills of Waterloo Region Adults. Consulté le 11 août 2014 au chd.region.waterloo.on.ca/en/researchResourcesPublications/resources/FoodSkills.pdf
2. Santé Canada. (2011). Amélioration des compétences culinaires : Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques. Consulté le 11 août 2014 au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.php

Besoins en nutriments pendant l'adolescence

Pendant l'adolescence, les jeunes grandissent rapidement et, par conséquent, ont des besoins accrus en énergie et en nutriments. Les besoins globaux en nutriments sont plus élevés pendant l'adolescence qu'au cours de toute autre période de la vie. Il existe des liens entre la nutrition et la croissance physique. Pour bien grandir, les jeunes doivent être bien nourris. Les mauvaises habitudes alimentaires pendant l'adolescence peuvent avoir une incidence sur la croissance physique et augmenter le risque de développer une maladie chronique telle qu'une maladie du cœur (cardiopathie), un cancer ou l'ostéoporose.

Pendant les poussées de croissance, les jeunes sont susceptibles d'avoir plus d'appétit que d'habitude. Toutefois, cet appétit diminue généralement une fois qu'un adolescent a terminé sa croissance. Si nous offrons aux adolescents une variété d'aliments, en fonction du nombre de portions de chacun des groupes alimentaires qui est recommandé dans le *Guide alimentaire canadien*, nous les aidons à obtenir tous les nutriments dont ils ont besoin.

Les jeunes qui pratiquent diverses activités ont généralement besoin d'un supplément de calories pour alimenter leur niveau d'activité, leur performance et leur croissance. S'ils ne mangent pas suffisamment, leur organisme est moins susceptible de fonctionner au mieux de ses capacités et peut même décomposer les muscles au lieu de les développer. Les régimes extrêmes et les restrictions caloriques, qui peuvent entraîner des problèmes de croissance et d'autres risques sérieux pour la santé, tant chez les garçons que chez les filles, ne sont pas recommandés. Les boissons sportives, les eaux vitaminées et les boissons énergisantes sont mises en marché et vendues à l'intention des jeunes. Or les boissons sportives ne sont utiles que dans des circonstances très particulières, les eaux vitaminées ne sont pas nécessaires et peuvent être nocives si elles sont consommées en grande quantité, quant aux boissons énergisantes, elles ne sont pas recommandées pour les jeunes en raison de la quantité élevée de caféine qu'elles contiennent. Dans la plupart des cas, l'eau est le meilleur choix.

Lorsque vous parlez de nutrition avec des adolescents, il est important de mettre l'accent sur l'importance d'avoir des habitudes alimentaires saines et de faire de l'activité physique (et non sur le poids et la forme du corps) pour être en santé et le demeurer.

Bibliographie :

1. Story, M. et J. Stang, éd. *Nutrition Needs of Adolescents*, 2005. Consulté le 15 juillet 2014, au www.epi.umn.edu/let/pubs/img/adol_ch3.pdf (en anglais).
2. Regina Qu'Appelle Health Region. (2014). Food Mentoring Program Manual.
3. Toronto Food Policy Council. (2013). Food Waste Fact Sheet. Consulté le 11 août 2014 au tfpc.to/resources/food-waste-fact-sheet-presented-by-helene-st-jacques-to-the-public-works-and-infrastructure-committee-march-19-2013