

Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes



*Les élèves tentent de comprendre la liste des ingrédients et l'information nutritionnelle des étiquettes de divers produits alimentaires.*

### Objectifs d'apprentissage :

1. Repérer l'information importante sur les étiquettes de produits alimentaires (ingrédients, apport calorique et teneur en matières grasses, en protéines, en glucides, en fibres, en vitamines et en minéraux).
2. Savoir lire et comprendre l'information de base sur les étiquettes de produits alimentaires.

### Matières à l'étude :

Santé, technologie de l'information, langage

### Matériel et ressources :

- ☆ Des emballages d'aliments avec étiquette nutritionnelle (fournis par les élèves ou l'enseignant)
- ☆ Consultez les sites suivants pour plus d'information sur le système d'étiquetage nutritionnel au Canada:  
[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index_f.html)  
[www.faitesprovisiondesainealimentation.ca](http://www.faitesprovisiondesainealimentation.ca)  
[www.dietetistes.ca/mangermieux](http://www.dietetistes.ca/mangermieux)  
(Consultez l'Épicerie Arc-en-Ciel)
- ☆ Papier de bricolage

Voir les Notes de l'enseignant à la page 24 pour plus de renseignements sur cette mission.

### Discussion en classe :

Avant d'en discuter avec les élèves, demandez-leur de faire à la maison l'activité relative à cette mission. Chaque élève doit apporter des contenants vides de produits alimentaires afin de les étudier en classe lors de la discussion à ce sujet. Les questions suivantes peuvent

aider les élèves à trouver et à comprendre l'information de base qui se trouve sur les étiquettes de produits alimentaires.

- ☆ Repérez la liste des ingrédients sur un emballage. Pourquoi tous les emballages de produits alimentaires doivent-ils fournir cette liste? Dans quel ordre les ingrédients sont-ils indiqués sur la liste?
- ☆ Votre emballage comporte-t-il un tableau de la valeur nutritive. Quels sont les éléments de la liste?
- ☆ Sur l'emballage, voyez-vous des allégations sur la valeur nutritive du produit, comme "pauvre en gras" ou "teneur élevée en fibres", ou sur les bienfaits du produit? Si oui, lesquelles?
- ☆ Comment les personnes ayant des allergies alimentaires peuvent-elles se servir des étiquettes pour éviter de manger un produit risquant de provoquer chez elles une réaction allergique?

**Attention aux allergies :** Avant toute activité qui consiste à apporter en classe des aliments ou des emballages de produits alimentaires, demandez toujours aux élèves (ou à leurs parents) s'ils ont des allergies. La liste d'ingrédients qui figure sur les emballages est particulièrement utile pour savoir si le produit contient des ingrédients risquant de provoquer une réaction allergique.

#### Ressources en matière d'allergie et d'anaphylaxie :

- ☆ Association d'information sur l'allergie et l'asthme : [www.aaia.ca](http://www.aaia.ca)
- ☆ Sécurité Allergie : [www.securite-allergie.ca](http://www.securite-allergie.ca)
- ☆ Anaphylaxie Canada : tél. 1-866-785-5660

### Suggestion à l'enseignant :

Au Canada, l'étiquetage nutritionnel est obligatoire pour la plupart des aliments emballés. Le programme Faites provision de saine alimentation est une initiative conjointe des Diététistes du Canada et de l'Association canadienne du diabète visant à renseigner les Canadiens sur l'utilisation de l'étiquette nutritionnelle pour faire des choix alimentaires éclairés. Voir les Notes de l'enseignant afin d'en savoir plus sur la liste d'ingrédients, le tableau de la valeur nutritive, les

Le matériel didactique **MISSION NUTRITION\*** destiné aux élèves de la maternelle au secondaire 2 est offert en français et en anglais à [www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca) ou en appelant au 1-888-876-3750.

Le programme **MISSION NUTRITION\*** est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc.

Les documents **MISSION NUTRITION\*** peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement.

\* © 2007, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

PLANS DE MISSION DES 4<sup>e</sup> ET 5<sup>e</sup> ANNÉES  
**MISSION 3**  
COMPRENDRE LES ÉTIQUETTES  
DES PRODUITS ALIMENTAIRES



(suite)

Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes

allégations relative à la valeur nutritive et à la santé que les élèves pourront trouver sur les emballages. Ces notes vous renseignent aussi sur l'utilité des étiquettes des produits alimentaires pour les personnes allergiques.

### Activités :

1. Prévoyez suffisamment de temps pour que les élèves puissent faire des recherches, en classe ou dans la salle d'informatique de l'école, sur le système d'étiquetage nutritionnel canadien à partir des sites Web suggérés sous la rubrique Matériel et ressources. Le site Web *Faites provision de saine alimentation* ([www.faitesprovisiondesainealimentation.ca](http://www.faitesprovisiondesainealimentation.ca)) présente des renseignements destinés aux éducateurs ainsi que des fiches éducatives et une épicerie virtuelle. Si vous avez assez de temps, vous pourriez peut-être discuter en classe de ce que vos élèves ont appris de nouveau en naviguant sur Internet. Même si ces ressources sont destinées aux adultes, elles devraient aider les élèves à mieux comprendre les étiquettes de produits.
2. Divisez la classe en groupes de quatre ou de cinq élèves. Demandez à chaque groupe d'utiliser les emballages qu'ils auront apportés pour discuter de façon plus approfondie de l'information nutritionnelle qui figure sur les emballages et de noter par écrit leurs observations. À l'aide des étiquettes nutritionnelles, ils pourront alors compléter la fiche d'activité Regarder de plus près (voir Mission de l'élève n° 3).
3. Tous les élèves travaillent ensemble pour créer une affiche "Regarder de plus près" à l'aide des étiquettes des emballages apportés en classe. Découpez six grandes loupes dans du papier de bricolage et affichez-les au mur de la classe ou de la cafétéria. Attribuez ensuite les étiquettes à chaque loupe :

- ☆ Une pour chacun des quatre groupes alimentaires
- ☆ Une pour les combinaisons alimentaires (qui font partie de plusieurs groupes alimentaires)
- ☆ Une pour les choix alimentaires moins sains (consultez la liste dans les Notes de l'enseignant)

Le matériel didactique **MISSION NUTRITION\*** destiné aux élèves de la maternelle au secondaire 2 est offert en français et en anglais à [www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca) ou en appelant au 1-888-876-3750.

Les élèves doivent ensuite classer les différentes étiquettes nutritionnelles et les coller sur la loupe appropriée. Comme les étiquettes de beaucoup de produits alimentaires d'aliments énumèrent des ingrédients appartenant à plus d'un groupe alimentaire, les étiquettes pourront être mises dans le groupe alimentaire associé à l'ingrédient principal ou dans la catégorie des combinaisons alimentaires.

### Mission de l'élève n° 3 :

#### Regarder de plus près

Demandez aux élèves de remplir la fiche d'activité Regarder de plus près en y écrivant l'information nutritionnelle trouvée sur les étiquettes de produits alimentaires. Précisez que le tableau de la valeur nutritive peut aider à comparer des aliments de même nature et faire un choix parmi ces derniers. Soulignez que chaque groupe alimentaire fournit un certain nombre d'éléments nutritifs essentiels et que les quatre groupes alimentaires sont importants pour la santé. Rappelez aux étudiants que le *Guide alimentaire canadien* recommande de limiter les choix alimentaires moins sains qui contiennent plus de calories, de gras, de sucre et de sel (sodium).

#### Matériel destiné aux parents :

Étudier différents emballages de produits alimentaires trouvés à la maison permet aux élèves de comprendre de façon concrète l'information qui figure sur les étiquettes.

À la maison: Demandez aux élèves de trouver plusieurs emballages vides avec l'aide de l'un des membres de leur famille. Ils devront lire les emballages ensemble et discuter de l'information qui figure sur les étiquettes en prévision de la discussion en classe.

Demandez-leur de choisir un emballage de produit faisant partie de chacun des quatre groupes alimentaires et de la catégorie "Autres aliments". Précisez bien que les emballages devront être bien lavés avant d'être apportés en classe.

Après la discussion en classe et les activités de cette mission, les élèves pourront discuter en famille de ce qu'ils auront appris sur les étiquettes de produits alimentaires. Ils seront ainsi en mesure de mettre les connaissances acquises en pratique et aider leur famille à faire des choix alimentaires éclairés.

[www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca)

Le programme **MISSION NUTRITION\*** est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc. Les documents **MISSION NUTRITION\*** peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement.  
\* © 2007, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

*Kellogg's*



PAGE  
10