

6^e année - sec. 2 (8^e année)
NOTES DE L'ENSEIGNANT
Saine alimentation

Qu'est-ce qu'une saine alimentation ?

Une saine alimentation se caractérise par la consommation quotidienne d'une variété d'aliments provenant de chacun des groupes décrits dans le *Guide alimentaire canadien*. Il est important que les enfants mangent suffisamment pour combler leurs besoins énergétiques et en éléments nutritifs essentiels. Une saine alimentation suppose également que l'on écoute et que l'on respecte les signaux de faim et de satiété que donne naturellement le corps. La quantité d'aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* et d'autres aliments dont nous avons besoin chaque jour dépend de facteurs comme l'âge, le sexe, la taille et la dépense énergétique.

Choix des aliments

Les enfants choisissent leurs aliments en fonction de leurs besoins et de leurs désirs immédiats. De multiples facteurs les influencent. Quand ils entrent dans l'adolescence et deviennent plus autonomes, ils sont davantage conscients de leurs choix alimentaires.

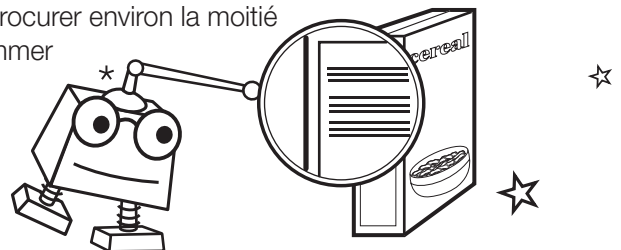
Principales influences

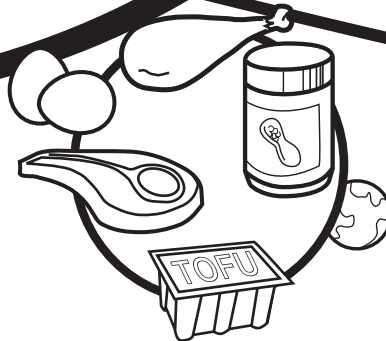
- ☆ Le goût est le premier facteur sur lequel la plupart des gens se basent pour choisir leurs aliments, ce qui est vrai pour les adultes comme pour les enfants. C'est d'abord une question de goût et de sensation de bien-être.
- ☆ Les comportements familiaux influencent beaucoup les habitudes alimentaires des enfants et leur attitude envers la nourriture et l'alimentation. Ainsi, les enfants auront davantage tendance à prendre un petit déjeuner si leurs parents le font.
- ☆ Les professionnels et les bénévoles qui font partie de l'entourage de l'enfant, tels que les enseignants, les entraîneurs, les moniteurs de camp et de groupe, peuvent jouer un rôle important pour favoriser les choix santé.
- ☆ Les politiques et pratiques en vigueur à l'école ainsi que les programmes éducatifs de nutrition constituent des sources importantes d'information en matière de nutrition et ont des répercussions sur les choix alimentaires nutritifs et savoureux offerts à l'école.
- ☆ Les messages diffusés par les médias peuvent avoir un effet considérable sur les préférences alimentaires des enfants.
- ☆ La pression des pairs influence les choix des enfants à tout âge, mais particulièrement à la préadolescence et au début de l'adolescence.

Énergie alimentaire

Les aliments procurent l'énergie nécessaire à la croissance et au développement, aux nombreuses fonctions quotidiennes du corps et à la pratique d'activité physique. Suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien* peut aider à assurer le bon équilibre énergétique provenant des glucides, des protéines et des lipides pour être en santé. Le corps a besoin de ces trois macro-éléments pour produire de l'énergie et pour rester en santé.

Les glucides sont la source d'énergie privilégiée du corps et doivent lui procurer environ la moitié de son énergie. Les enfants (garçons et filles) de 9 à 13 ans devraient consommer 6 portions du Guide alimentaire de produits céréaliers par jour, comme des céréales, du pain, des pâtes, du riz et d'autres céréales, ainsi que 6 portions du Guide alimentaire de légumes et fruits par jour pour combler leurs besoins en glucides.





6^e année - sec. 2 (8^e année)
NOTES DE L'ENSEIGNANT
Saine alimentation
(suite)

Les protéines sont composées d'acides aminés, qui contribuent à la formation, au maintien et à la réparation des tissus. Les sources de protéines sont la viande, la volaille, le poisson, les oeufs, le lait, le fromage, le yogourt, le soya, les légumineuses (haricots et pois secs), les graines et les noix. Les produits céréaliers et plusieurs légumes fournissent également de petites quantités de protéines.

Les lipides sont des sources concentrées d'énergie. Ils fournissent des acides gras essentiels et permettent l'absorption des vitamines liposolubles. Les sources de lipides sont, entre autres, les huiles, le beurre, la margarine, la mayonnaise, les vinaigrettes, les aliments frits, de nombreuses collations, les noix, les graines, la viande et les produits laitiers, à l'exception du lait écrémé et de ses dérivés.

Remarque : Les enfants en pleine croissance ont des besoins en énergie provenant des lipides supérieurs à ceux des adultes. Pour les nourrissons, l'apport en lipides idéal équivaut à 50 %. Il faut ensuite diminuer graduellement cet apport jusqu'à la fin de la croissance (ce qui correspond en général à la fin des études secondaires) de façon que environ 30 % des calories proviennent des lipides. Les parents ne devraient pas limiter les aliments nutritifs à cause de leur teneur en lipides. Les enfants ne doivent pas être encouragés à compter leurs calories ni à surveiller leur consommation d'aliments riches en lipides.

Éléments nutritifs indispensables à la croissance et au développement

Nos corps ont besoin de plus de 50 éléments nutritifs pour bien se développer. Les éléments nutritifs suivants sont particulièrement importants pour les enfants et les adolescents en pleine croissance.

Minéraux

Le fer aide à transporter l'oxygène dans le sang et contribue au métabolisme de l'énergie. Il est particulièrement nécessaire aux filles, qui perdent du fer quand elles ont leurs règles.

Sources : céréales enrichies de fer, viandes, légumineuses, fruits secs, noix et graines, jaune d'oeuf.

Le calcium est un minéral important pour le développement et le maintien d'os et de dents solides. Il aide également les muscles à se contracter et le coeur à battre.

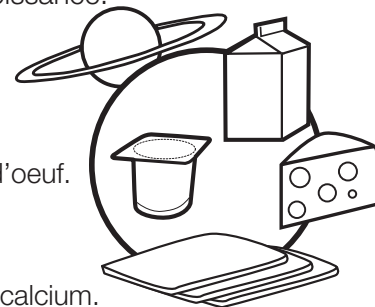
Sources : produits laitiers, boissons de soya enrichies de calcium, jus d'orange additionné de calcium.

Le zinc est essentiel à la croissance et au métabolisme de l'énergie. Il joue un rôle dans la stabilisation de l'appétit, la capacité à goûter et à sentir, et la santé du système immunitaire. Sources : boeuf, dinde, crevettes, crabe, oeufs, lait, grains entiers, céréales, haricots.

Vitamines

La vitamine A améliore la vision nocturne et aide à garder une peau en santé. Sources : oeufs, foie, fruits et légumes de couleur foncée, lait.

Les vitamines B aident le corps à utiliser l'énergie que procurent les aliments. De nombreuses vitamines B différentes contribuent à une croissance et à un développement sains. Sources : céréales enrichies, pain, grains entiers, viandes, légumes à feuilles vert foncé.





6^e année - sec. 2 (8^e année)
NOTES DE L'ENSEIGNANT
Saine alimentation
(suite)

La vitamine C aide à garder les gencives et les dents en santé et favorise une cicatrisation normale des blessures. À titre d'antioxydant, elle aide à garder les cellules en santé. Sources : agrumes, tomates, chou, brocoli, chou-fleur, pommes de terre, poivrons, fraises, kiwi.

La vitamine D aide le corps à absorber le calcium et le phosphore dont il a besoin pour avoir des os et des dents solides. Aussi appelée vitamine « soleil », elle est produite par le corps lorsque celui-ci est exposé à la lumière ultraviolette du soleil. Sources : lait, boissons au soya et margarine enrichies de vitamine D, et poissons gras (par ex. le saumon).

Fibres alimentaires

Les fibres alimentaires aident à assurer le bon fonctionnement du système digestif. Les produits à grains entiers, les légumes et les fruits en contiennent beaucoup. Sources de fibres : pains complets, céréales de grains entiers et de son, pâtes de blé entier, riz brun ou sauvage, avoine et autres céréales, légumes, fruits, pois et haricots secs, noix, graines.

Prendre des repas et des collations à heures régulières

Consommer chaque jour une grande variété d'aliments à des heures régulières peut aider les enfants à entrer dans l'adolescence en pleine forme. Des choix nutritifs au petit déjeuner, au dîner, au souper et aux collations donnent à l'esprit l'énergie nécessaire pour fonctionner et aux muscles l'énergie nécessaire pour jouer et performer. Acquérir de saines habitudes alimentaires en bas âge aide les enfants à se sentir bien tout en établissant de bonnes habitudes qu'ils conserveront toute leur vie.

Tirer le maximum de chaque portion du Guide alimentaire

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de tirer le maximum de vos portions du Guide alimentaire, peu importe où vous êtes – à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant. Voici quelques-uns des messages clés :

Légumes et fruits : Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orange à chaque jour; choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de gras, sucre ou sel; et consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.

Produits céréaliers : Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers et choisissez des produits céréaliers plus faibles en gras, sucre ou sel.

Lait et substituts : Buvez chaque jour du lait écrémé ou à 1 % ou 2 % M.G.; consommez 500 ml (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D (ou des boissons au soya enrichies si vous ne buvez pas de lait); et choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses, comme des yogourts ou des fromages.

Viandes et substituts : Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu; consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson à chaque semaine; et choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de gras ou sel.

Choix alimentaires moins sains

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de limiter la consommation d'aliments et de boissons moins sains, c'est-à-dire riches en calories, en lipides, en sucre ou en sel (sodium). Cela comprend les gâteaux et pâtisseries, le chocolat et les bonbons, les biscuits et barres granola, les beignes et muffins, la crème glacée et les desserts surgelés, les frites, les croustilles de pommes de terre, les nachos et les autres collations salées, l'alcool, les boissons à saveur de fruits, les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs et les boissons sucrées chaudes ou froides. Ces aliments doivent être consommés en quantité limitée mais peuvent être savourés de temps à autre.



6^e année - sec. 2 (8^e année)
NOTES DE L'ENSEIGNANT
Saine alimentation
(suite)

Les bienfaits du petit déjeuner

Si le petit déjeuner est généralement considéré comme le repas le plus important de la journée, beaucoup d'enfants commencent la journée sans pouvoir profiter des bienfaits d'un petit déjeuner équilibré. Le matin, la plupart des gens sont à jeun depuis 8 à 12 heures. Il faut donc rompre le jeûne en commençant la journée avec un petit déjeuner équilibré, composé d'aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien* : Produits céréaliers, Légumes et fruits, Lait et substituts et Viandes et substituts.

- ☆ Le petit déjeuner permet de faire le plein d'énergie pour bien commencer la journée.
- ☆ Le petit déjeuner peut aider à la concentration et à l'apprentissage.
- ☆ Le petit déjeuner fournit des éléments nutritifs essentiels à la croissance et au développement.
- ☆ Prendre un petit déjeuner régulièrement va de pair avec un poids santé.



Les enfants qui sautent le petit déjeuner :

- ☆ ont moins d'énergie pour participer aux activités du matin;
- ☆ risquent de se sentir fatigués, d'avoir faim et d'avoir de la difficulté à se concentrer et à apprendre;
- ☆ n'iront probablement pas chercher plus tard dans la journée les éléments nutritifs qu'un petit déjeuner équilibré leur aurait procurés;
- ☆ risquent de trop manger plus tard dans la journée.

Apprendre à faire confiance aux signaux du corps

Invitez les étudiants à faire confiance à leur corps, qui leur dira quand il a faim ou quand il est rassasié. Les nourrissons et les animaux écoutent ces signaux. À mesure que les enfants vieillissent, des signaux externes interfèrent souvent avec la capacité naturelle à gérer la consommation d'aliments en fonction des besoins du corps.

Voici des exemples :

- ☆ Les enfants qui s'habituent à manger devant la télévision risquent de vouloir automatiquement manger lorsqu'ils regardent la télévision (pour eux, regarder la télévision devient un signal).
- ☆ Les adultes qui essaient de contrôler les portions que prennent les enfants peuvent réduire la confiance des enfants en leur propre habileté à réguler leur alimentation. C'est aux adultes qu'il revient de fournir une variété d'aliments nutritifs aux enfants, mais c'est aux enfants de décider de la quantité qu'ils mangeront, en fonction des signaux de faim et de satiété que leur transmet leur corps.
- ☆ Les enfants qui ne prêtent pas attention aux signaux de faim de leur corps et qui limitent leur consommation en pensant contrôler leur poids risquent à la longue de ne plus comprendre les messages de leur corps

Les dangers de sauter les repas

Les enfants qui sautent des repas n'auront pas les éléments nutritifs et l'énergie nécessaires pour participer pleinement à leurs activités. Ils ont aussi tendance à trop manger au repas qui suit parce qu'ils ont une faim de loup. Des recherches ont indiqué qu'à cause de l'obsession actuelle pour la minceur, même de jeunes enfants limitent leur consommation alimentaire parce qu'ils se préoccupent de leur poids. La clé consiste donc à adopter de saines habitudes alimentaires et à s'adonner à des activités physiques régulières.