

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
ou en appelant au
1-888-876-3750.

Maternelle et 1^{re} année

NOTES DE L'ENSEIGNANT

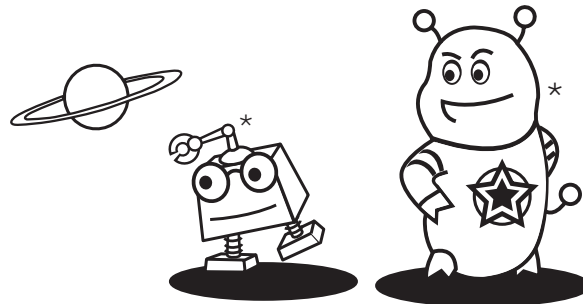
UNE ALIMENTATION SAINÉ POUR LES ENFANTS

Une alimentation saine procure aux enfants l'énergie et les nutriments nécessaires à leur croissance, au développement de leurs facultés intellectuelles et à leur bien-être. Les enfants peuvent acquérir de bonnes habitudes alimentaires dès leur jeune âge. Ils sont en mesure d'apprendre à consommer une variété d'aliments au petit déjeuner, à midi et le soir, à privilégier les collations saines et à boire beaucoup d'eau et autres liquides. Le *Guide alimentaire canadien* souligne l'importance de choisir tous les jours une variété d'aliments de chacun des groupes alimentaires. Découvrir les mets d'autres cultures peut inciter les enfants à vouloir goûter des aliments auxquels ils ne sont pas habitués et contribuer ainsi à diversifier leur alimentation.

Choix nutritifs

Les enfants peuvent apprendre à faire des choix nutritifs à l'aide des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*: Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts, Viandes et substituts. Les quantités d'aliments dont les enfants ont besoin dépendent de leur âge. N'oubliez pas que les jeunes enfants ont un petit estomac et qu'ils doivent donc consommer plus fréquemment de plus petites quantités d'aliments tout au long de la journée. Le tableau suivant indique le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé pour les enfants de 4 à 8 ans.

GRUPE ALIMENTAIRE	PORTIONS (par jour)
Légumes et fruits	5
Produits céréaliers	4
Lait et substituts	2
Viandes et substituts	1



Les aliments comme source d'énergie

Il est important que les enfants mangent des aliments nutritifs aux repas et aux collations et boivent régulièrement de l'eau, ainsi que du lait et du jus, pour s'hydrater. Les enfants qui n'ont pas un apport suffisant en énergie et en nutriments pour combler les besoins de leur organisme risquent de se sentir faibles ou fatigués, ou, encore, de manquer de concentration en classe. L'activité physique contribue à maintenir un bon équilibre énergétique et à développer un corps sain et solide.

L'importance du petit déjeuner

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de prendre un petit déjeuner chaque jour. Il procure à l'organisme l'énergie et les nutriments essentiels dont il a besoin et peut souvent améliorer la concentration, le comportement en classe et les résultats scolaires. Prendre un petit déjeuner peut aider à contrôler la faim plus tard dans la journée. Prendre régulièrement un petit déjeuner est également associé à un poids santé. Ceux qui sautent le petit déjeuner n'arrivent généralement pas à remplacer au cours de la journée les éléments nutritifs qui ont fait défaut. Le petit déjeuner devrait représenter environ 25% de l'apport quotidien en énergie et nutriments. Un petit déjeuner équilibré comprend des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires.

NOTES DE L'ENSEIGNANT (Suite)

Aliments moins bons pour la santé

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de limiter les choix moins sains. C'est-à-dire les aliments et les boissons riches en calories, en matières grasses, en sucre ou en sel (sodium). Cela comprend les gâteaux et pâtisseries, le chocolat et les friandises, les biscuits et barres granola, les beignes et muffins, la crème glacée et les desserts glacés, les frites, les croustilles, les nachos et les autres collations salées, 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 dégustés de temps à autre.

Le gras et les enfants

Le *Guide alimentaire canadien* encourage les gens à choisir des aliments pauvres en gras pour réduire la quantité de matières grasses (surtout de gras saturés et de gras trans) dans leur alimentation. Cependant, le gras est aussi une source d'énergie (de calories) essentielle pour les enfants, et favorise la croissance, le développement et l'activité. Il est donc important de ne pas priver les enfants d'aliments nutritifs à cause de leur contenu en matières grasses. Les aliments des quatre groupes alimentaires qui sont riches en éléments nutritifs et contiennent aussi des matières grasses, comme le fromage et le beurre d'arachide, sont parfaitement indiqués pour les enfants. En apprenant à *bien manger avec le Guide alimentaire canadien* et à apprécier les aliments contenant peu ou pas de gras ajouté, les enfants acquièrent de bonnes habitudes alimentaires.

Aliments contenant peu de sucre

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de manger des aliments contenant peu de sucre afin de réduire l'apport calorique. Les pâtisseries et les desserts, comme les gâteaux, les friandises, le chocolat, les biscuits, les beignes, la crème glacée, les muffins, les tartes et tartelettes, de même que les boissons sucrées chaudes ou froides, comme les boissons à saveur de fruits, les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs et le chocolat chaud, peuvent être riches en sucre et leur consommation devrait être limitée.

Aliments contenant peu de sel (sodium)

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de manger des aliments contenant peu ou pas de sel ajouté. La plupart des gens consomment plus de sodium que nécessaire, surtout s'ils mangent des aliments transformés et emballés et des repas préparés hors domicile. Les aliments pouvant contenir beaucoup de sodium comprennent les grignotines, comme les craquelins, les nachos, les croustilles et les bretzels, le fromage, les sauces, les viandes froides, les soupes en conserve ou déshydratées et les repas surgelés.

Les bienfaits de l'eau

L'eau est un élément nutritif essentiel. Les enfants devraient être encouragés à boire de l'eau régulièrement pour étancher leur soif. Quand il fait chaud ou qu'ils sont très actifs, ils ont besoin de plus d'eau. La plupart des liquides (lait, jus, etc.) et nombre d'aliments (comme les fruits) sont de bonnes sources d'eau. Toutefois, l'eau pure étanche la soif, ne coûte pas cher, peut aider à prévenir les caries dentaires et ne coupe pas l'appétit de l'enfant.

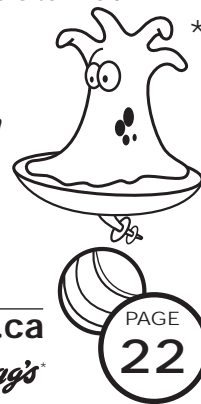
Renseignements sur le Guide alimentaire canadien

Pour plus d'information sur une alimentation saine, vous pouvez trouver les documents suivants sur le site Web de Santé Canada: www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

- ★ *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs*
- ★ *Mon Guide alimentaire – un outil interactif qui vous aidera à personnaliser les informations qu'on retrouve dans le Guide alimentaire canadien.*

Activité physique

Pour plus d'information sur la pratique des activités physiques, consultez le Guide d'activité physique canadien pour les enfants, au www.guidepa.com.



	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Compréhension des concept	Ne comprend pas ou peu les notions et concepts fondamentaux	Comprend de façon partielle, mais limitée, les notions et concepts fondamentaux	Comprend l'essentiel des notions et concepts fondamentaux	Comprend très bien les notions et concepts fondamentaux, et sait les appliquer
Discussion en classe	Effort de participation minimal	Répond parfois aux questions mais apporte rarement de l'information pertinente	Répond aux questions et apporte généralement de l'information pertinente	Répond très bien aux questions et apporte de l'information pertinente
Activités en classe	Participe activement seulement s'il ou si elle y est encouragé(e)	Participe parfois aux activités s'il ou si elle y est encouragé(e) de temps en temps	Participe activement sans avoir besoin d'y être encouragé(e)	Participe avec enthousiasme à toutes les activités et y invite les autres
Fiche d'activités	A besoin d'aide pour remplir la fiche, fait souvent des erreurs et n'applique pas les nouvelles connaissances acquises	Remplit la fiche d'activités en appliquant en partie les concepts appris et fait quelques erreurs	Remplit la fiche d'activités en ne faisant que des erreurs mineures et en appliquant la plupart des nouvelles connaissances acquises	Remplit la fiche d'activités sans aide, avec exactitude et en appliquant bien tous les concepts appris
Devoirs à la maison	Fait peu des devoirs demandés à la maison et ne retourne pas le matériel à l'école	Fait certains des devoirs demandés à la maison, mais ne retourne pas le matériel à l'école en temps voulu	Fait les devoirs demandés à la maison et retourne le matériel à l'école en temps voulu	Fait tous les devoirs demandés à la maison, au-delà des attentes, et retourne toujours le matériel en temps voulu