

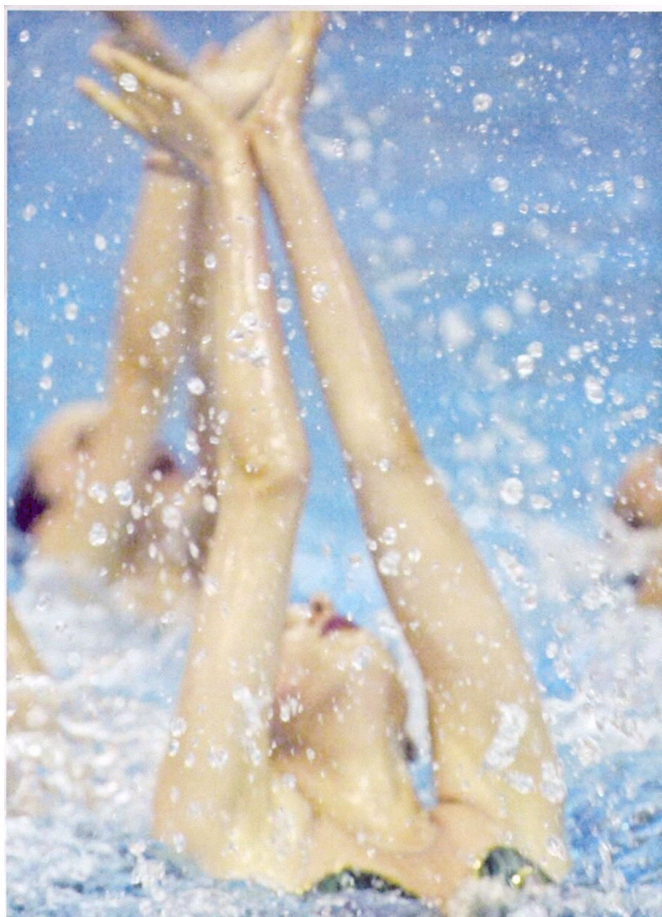


Un toast à la nutrition



« À MA SANTÉ ! » MANGER POUR MA SANTÉ.

Les aliments que je mange, m'apportent-ils tous les nutriments dont mon corps a besoin?



BDT Creative



« **Un toast à la nutrition** »

vous propose d'analyser vos habitudes alimentaires à **cœur ouvert**.
C'est un voyage à l'intérieur des aliments de votre menu quotidien,
afin d'en découvrir la richesse nutritionnelle
et leur apport aux besoins du corps humain.

Mes intentions pédagogiques sont de:

- ♥ vous permettre d'atteindre un degré précis de formation;
- ♥ vous inviter à vous engager activement dans votre processus d'apprentissage;
- ♥ vous aider à vous approprier de nouvelles connaissances;
- ♥ vous rendre autonome et vous permettre d'évoluer à votre rythme;
- ♥ vous guider dans votre démarche d'apprentissage, en repérant vos difficultés, afin d'en dégager des pistes d'intervention individuelles;
- ♥ vous inviter à traiter l'information en profondeur plutôt qu'en surface et ainsi développer des stratégies d'apprentissage plus efficaces, pour apprendre et réussir.

Énoncé de compétence:
Assister la personne dans l'identification de ses besoins de santé

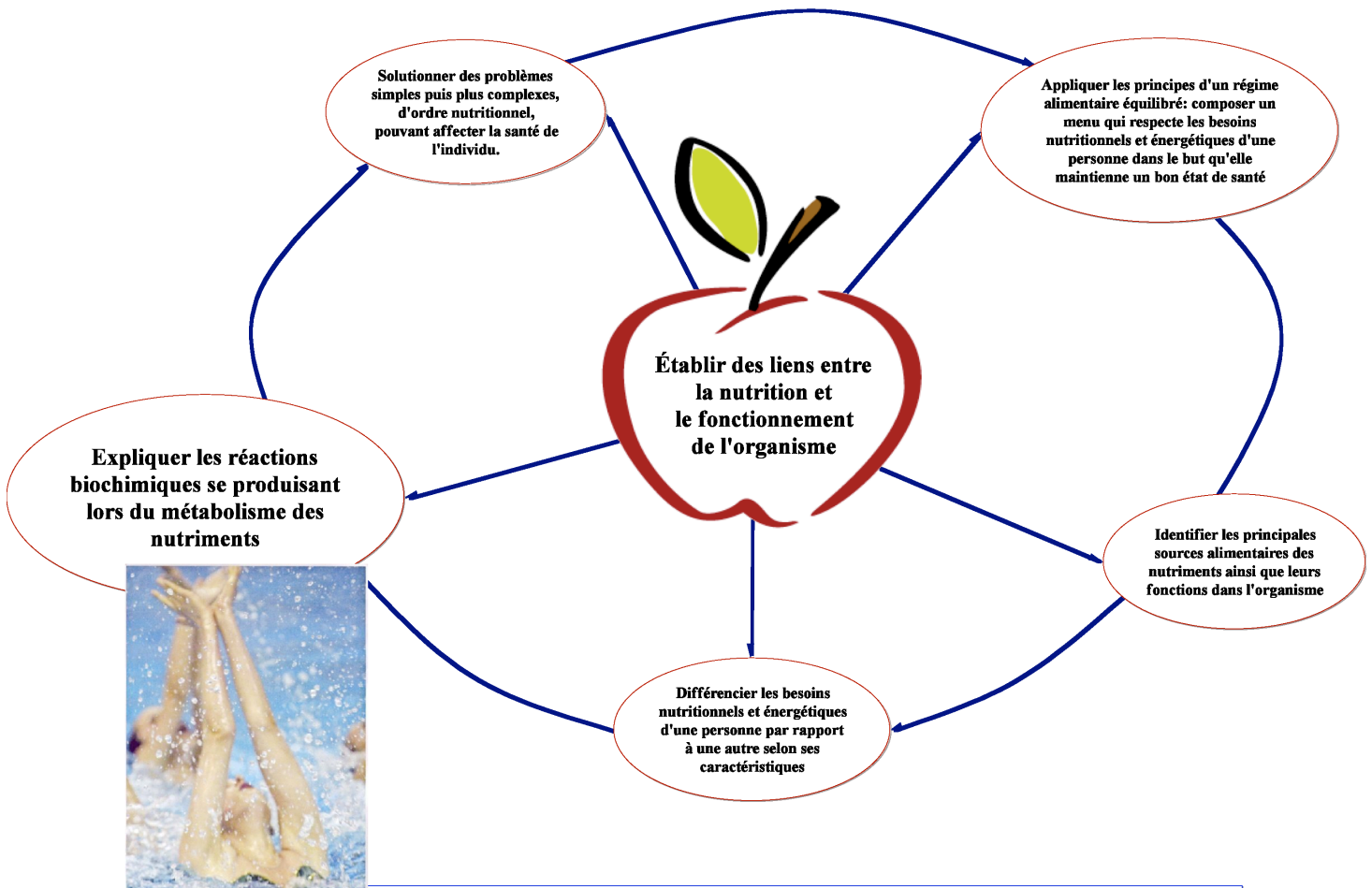
Objectif ministériel 01Q1:
**Développer une vision intégrée du corps humain
et de son fonctionnement**



3e élément de l'objectif ministériel:
**Établir des liens entre la nutrition
et le fonctionnement de l'organisme**

Denyse W Pelletier
ou.s.
Collège Édouard-Montpetit

Contexte de réalisation
En vue d'évaluer la condition de santé d'une personne
et de saisir des problématiques en matière de santé.
À partir d'information clinique, médicale et
scientifique.
À l'aide d'ouvrages de référence.
En utilisant la terminologie des sciences de la santé.



**LA STRUCTURE RAYONNANTE DU SCHÉMA INTÉGRATEUR
VEUT REFLÉTER LE CONCEPT D'UNE HÉLICE
CONSTITUÉE DE CINQ PALES (les 5 objets d'apprentissage)
DISPOSÉES AUTOUR D'UN MOYEU (le 3ième élément de l'objectif ministériel)
ACTIONNÉ PAR UN MOTEUR (l'élève).**

Remerciements

Je tiens à exprimer ma plus vive reconnaissance aux personnes qui ont contribué à la réalisation de ce projet TIC par leur collaboration, leurs précieux conseils et leurs encouragements:

Pierre Brazé, *Directeur adjoint des études,*
Service des programmes
Cynthia Ingenito ainsi que
la **Direction des systèmes et technologies de l'information**
du Collège Édouard-Montpetit,

particulièrement
Serge Y Roy, *conseiller pédagogique TIC,*
Steve Michaud, *technicien en arts graphiques,* pour les animations
visuelles intégrées à ce document, ainsi que
Robert Houle, *technicien en audiovisuel,* pour les ajustements de
mes photographies.



Denyse W. Pelletier Dt.P.

©Tous droits réservés
Numéro d'enregistrement : 1057137

Un toast à la nutrition



LES ALIMENTS QUE JE MANGE, M'APPORTENT-ILS TOUS LES NUTRIMENTS DONT MON CORPS A BESOIN?

Les aliments que nous mangeons fournissent des **nutriments**, appelés souvent *éléments nutritifs*. Ces nutriments jouent des rôles essentiels dans le corps humain. Ainsi, une bonne alimentation nous permet de conserver un bon état nutritionnel et permet à notre corps de fonctionner de façon optimale, tant physiquement que mentalement.

✓ *Manger santé* est l'une des clés importantes pour atteindre le sommet.

Manger santé signifie consommer quotidiennement des aliments nous apportant tous les nutriments dont notre corps a besoin pour fonctionner.

Pour vérifier si notre alimentation est adéquate, il nous faudrait analyser chaque aliment consommé et calculer son apport en vitamines, minéraux, protéines, lipides et glucides. Cette longue procédure nécessite l'utilisation d'une table de valeur nutritive.

Afin de nous faciliter la tâche et d'estimer rapidement si notre alimentation satisfait nos besoins nutritionnels, Santé Canada propose le **guide alimentaire canadien**. Il classe les aliments en quatre groupes selon leur valeur nutritive. On y retrouve: les produits céréaliers, les légumes et fruits, les produits laitiers et les viandes et substituts.

(Déficiences nutritionnelles)

Les **produits céréaliers** regroupent des aliments apportant des **glucides complexes**, de la **thiamine (vit B₁)**, de la **riboflavine (vit B₂)**, de la **niacine (vit B₃)**, etc.

Les aliments appartenant au groupe des **légumes et fruits** fournissent des **glucides simples**, des **fibres alimentaires**, de la **vitamine A**, de la **vitamine C**, etc.

Pour ce qui est des aliments du groupe des **produits laitiers**, ils nous procurent du **calcium**, de la **vitamine D** pour le lait enrichi et certains yogourts, etc.

Quant à ceux appartenant au groupe des **viandes et substituts**, ils contribuent à notre apport en **protéines**, en **fer**, en **vitamine B₁₂**, etc.

Les aliments ayant une plus faible valeur nutritive n'appartiennent pas au guide alimentaire canadien, mais ils ne sont pas à proscrire pour autant.

Afin de s'assurer que nos aliments nous apportent tous les nutriments dont notre corps a besoin, il s'agit simplement de consommer quotidiennement un nombre adéquat de portions d'aliments appartenant aux quatre groupes du guide alimentaire canadien.

Le nombre de portions est fixé selon les besoins nutritionnels et énergétique de chaque personne.



DONNEZ DES EXEMPLES D'ALIMENTS APPARTENANT AU GROUPE DES **PRODUITS
CÉRÉALIERS ET ÉQUIVALANT À **UNE PORTION** DE CE GROUPE.**



DONNEZ DES EXEMPLES D'ALIMENTS APPARTENANT AU GROUPE DES **LÉGUMES
ET FRUITS ET ÉQUIVALANT À **UNE PORTION** DE CE GROUPE.**



**DONNEZ DES EXEMPLES D'ALIMENTS APPARTENANT AU GROUPE DU LAIT ET
SUBSTITUTS ET ÉQUIVALANT À UNE PORTION DE CE GROUPE.**



**DONNEZ DES EXEMPLES D'ALIMENTS APPARTENANT AU GROUPE DES VIANDES
ET SUBSTITUTS ET ÉQUIVALANT À UNE PORTION DE CE GROUPE.**



CLASSEZ LES ALIMENTS SUIVANTS DANS LA BONNE CATÉGORIE, SELON QU'ILS CONTIENNENT DAVANTAGE **DE SUCROSE** OU DE **GLUCIDES COMPLEXES** :

marmelade

miel

mélasse

céréales prêtes à servir

breuvages

boissons

jus sucrés

bonbons

chocolat

pâtisseries

tartes

gâteaux

confiture

beignes

biscuits

muffin

pouding

yogourt aromatisé

yogourt glacé, lait glacé, crème glacée

fruits secs

banane

pâtes alimentaires

pain

pomme de terre

carotte

noix

arachides

légumineuses

fruits

légumes



DONNEZ DES EXEMPLES D'ALIMENTS **CONTENANT DU SUCROSE.**

Marmelade, ...



DONNEZ DES EXEMPLES D'ALIMENTS CONTENANT DES GLUCIDES COMPLEXES.



CLASSEZ LES ALIMENTS SUIVANTS DANS LA BONNE CATÉGORIE, SELON QU'ILS CONTIENNENT DAVANTAGE D' ACIDES GRAS SATURÉS OU INSATURÉS :

viandes

volaille

poisson

œuf

noix

bacon

saucisses

charcuteries

légumineuses

mets en sauce

vinaigrette

mayonnaise

margarine de bonne qualité

beurre

lait 2%

lait 1%

fromage cheddar ___% M.G.

huile végétale

crème 10%

crème 15%

crème 35%

chocolat

pâtisseries

tartes

beignes



DONNEZ DES EXEMPLES D'ALIMENTS CONTENANT DES ACIDES GRAS SATURÉS.

Indiquez le mode de cuisson de vos viandes,
volaille, poisson et oeuf

...



**DONNEZ DES EXEMPLES D'ALIMENTS CONTENANT DES ACIDES GRAS
MONOINSATURÉS ET POLYINSATURÉS**

poisson



CLASSEZ LES ALIMENTS SUIVANTS DANS LA BONNE CATÉGORIE, SELON QU'ILS CONTIENNENT **BEAUCOUP DE FIBRES ALIMENTAIRES** OU TRÈS PEU :

son **légumineuses** **noix** **légumes** **fruits**

pain blanc **pain de blé entier** **pain multigrains**

riz blanc **riz brun** **riz sauvage**

pâtes alimentaires enrichies (de vitamines et minéraux)

pâtes alimentaires de blé entier

pâtes alimentaires enrichies de fibres

pruneaux **eau** **exercice physique**



DONNEZ DES EXEMPLES D'ALIMENTS AYANT UN **APPORT INTÉRESSANT EN **FIBRES ALIMENTAIRES**.**

Son ...



DONNEZ DES EXEMPLES D'ALIMENTS AYANT UN **APPORT PLUS FAIBLE EN FIBRES ALIMENTAIRES QUI AURAIENT AVANTAGE À ÊTRE REMPLACÉS PAR D'AUTRES ALIMENTS PLUS RICHES EN FIBRES ET **FAITES DES SUGGESTIONS** AFIN DE REMPLACER CES ALIMENTS.**