

Septembre 2000

Le Projet de ressources en nutrition (PRN) est heureux de présenter ce *Supplément du Guide de l'alimentation*, qui contient trois mini-leçons.

1. Une saine alimentation grâce aux légumes et aux fruits

Cette mini-leçon vise à inciter les participants à manger plus de légumes et de fruits. Elle complète la campagne « Croquez-en 5 à 10 par jour, c'est dans votre nature » commanditée par la Fondation des maladies du cœur, la Société canadienne du cancer et l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes. ***Des originaux du matériel de la campagne accompagnent ce Supplément.**

2. Un dîner sain

Cette mini-leçon met les participants au défi de songer aux types de dîners qu'ils préparent ou qu'ils choisissent et leur fournit les renseignements qui leur permettent de rendre leur dîner et celui de leur famille plus sain.

3. Le rôle des vitamines et des minéraux dans une alimentation saine

Cette mini-leçon porte sur les vitamines et les minéraux et fait la promotion des aliments et de l'alimentation saine à titre de sources principales de ces éléments nutritifs essentiels.

Le sujet de ces mini-leçons a été choisi selon les résultats de l'évaluation du *Programme Saine alimentation* de 1998. Semblables aux leçons antérieures, chacune de ces leçons comprend des renseignements de base pour les animateurs, un plan des leçons, des acétates et des feuilles de travail.

Le *Programme Saine alimentation* peut être utilisé dans nombre de circonstances par une gamme d'animateurs tels que les professionnels de l'alimentation en matière de santé publique ou communautaire, les conseillers en alimentation communautaires, les infirmières en santé communautaire, en santé publique et de l'hygiène au travail, les moniteurs de conditionnement physique, les éducateurs sanitaires, les bénévoles des organismes de santé et d'autres dirigeants de la collectivité.

Un nombre limité d'exemplaires de ce nouveau *Supplément* a été imprimé pour être distribué aux services de santé publique, aux centres de santé communautaire et aux autres endroits qui utilisent activement le Guide de l'alimentation. Son format permet de faire des photocopies si un organisme a besoin de plusieurs exemplaires. De plus, chaque mini-leçon sera disponible sur le site du PRN en format PDF. Le site Web du PRN, actuellement en construction, se trouvera bientôt à l'adresse www.opha.on.ca/nrp. Enfin, la disponibilité de la version française du *Supplément* sera annoncée sur le site Web au cours des prochains mois.

Au cours de la dernière année, le Projet de ressources en nutrition a assumé l'administration et la gestion du *Programme Saine alimentation*. Le PRN constitue maintenant le lieu de contact central pour les renseignements et les ressources relatifs à ce programme. Si vous désirez d'autres renseignements, veuillez communiquer avec le PRN au numéro inscrit sur cette page.



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION

468 EST, RUE QUEEN
BUREAU 202
TORONTO (ONTARIO)
M5A 1T7

TÉL. : (416) 367-3313, POSTE
1-800-267-6817, POSTE 25
TÉLÉC. : (416) 367-2844

COURRIEL : nutritio@opha.on.ca
www.nutritionrc.ca

Association pour la santé public
de l'Ontario

Guide de l'alimentation

SUPPLÉMENT



**GUIDE DE L'ALIMENTATION
SUPPLÉMENT**

TABLE DES MATIÈRES

***UNE SAINÉ ALIMENTATION GRÂCE AUX LÉGUMES
ET AUX FRUITS***

' Renseignements pour l'animateur	S2
' Mini-leçon	S7
' Acétates	S27

UN DÎNER SAIN

' Renseignements pour l'animateur	S40
' Mini-leçon	S43
' Acétates	S77

***LE RÔLE DES VITAMINES ET DES MINÉRAUX
DANS UNE ALIMENTATION SAINÉ***

' Renseignements pour l'animateur	S86
' Mini-leçon	S92
' Acétates	S105
' Formulaire d'évaluation	S137
' Bureaux de santé de l'Ontario	S139

Remerciements

Le Projet de ressources en nutrition tient à remercier toutes les personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce *Supplément*.

Nous remercions tout particulièrement les personnes suivantes :

Le comité consultatif sur l'alimentation saine

Helen Brown
Ministère de la Santé et des Soins de longue durée
Direction de la santé publique

Carol Dombrow
Fondation des maladies du cœur de l'Ontario

Colleen Logue
Projet de ressources en nutrition

Lisa Mina
Service régional de santé de Halton

Patti Payne
Société canadienne du cancer, chapitre de l'Ontario

Joanne Rutledge
Ontario Association of Sport and Exercise Science

Victoria Tobin
Ministère de la Santé et des Soins de longue durée
Direction de la santé communautaire et de la promotion de la santé

Maisie Vanriel
Les Diététistes du Canada

Laura Pasut, de Nutridata Consulting, pour la coordination de l'élaboration de ce *Supplément*.

Denise Beatty, de Nutrition Expressions, pour la rédaction des nouvelles mini-leçons.

Mary J. Breen, pour l'évaluation de la lisibilité.

Susan Wheatley (Service de santé d'Ottawa-Carleton) et Ingrid Giesebrecht (interne diététicienne, hôpital d'Ottawa), pour la mise à l'essai de la leçon sur les vitamines et les minéraux.

Black Cat Graphics Ltd. pour la mise en page et l'art graphique

Une saine alimentation grâce aux légumes et aux fruits



*Une saine
alimentation
grâce aux
légumes et
aux fruits*

*Renseignements
pour
l'animateur*

RENSEIGNEMENTS POUR L'ANIMATEUR



our donner la leçon sur les légumes et les fruits avec confort et facilité, revoyez les renseignements de base sur l'alimentation saine aux pages 12 à 35 du Guide de l'alimentation - 1997.

Il faut bien connaître le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Un examen du document intitulé *Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs* est recommandé pour cette leçon, ainsi que pour toutes les leçons du Guide de l'alimentation (disponible dans les bureaux de santé locaux). En outre, inscrivez-vous au programme « **Croquez-en 5 à 10 par jour, c'est dans votre nature** » pour recevoir le matériel lié à cette campagne nationale.

Rendez-vous au site WWW.5TO10ADAY.COM ou communiquez avec le SERVICE D'INFORMATION SUR LE CANCER DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER au 1 888 939-3333.

NOTIONS DE BASE

Les scientifiques diffèrent souvent d'opinion en ce qui concerne les avantages et les inconvénients de diverses questions de santé, mais peu d'entre eux contestent les avantages de la consommation de fruits et de légumes pour la santé. Plus de 450 études dans le monde entier montrent que les gens qui consomment cinq portions de légumes et de fruits et plus par jour courent un moins grand risque de contracter des maladies du cœur et certains types de cancer. De plus, il est moins probable que les gens qui consomment beaucoup de légumes et de fruits aient des problèmes de poids et souffrent de constipation, d'hémorroïdes et de diverticulose.

Les légumes et les fruits sont favorables à la santé bien au-delà du fait d'être nutritifs. Ils fournissent des fibres alimentaires, des vitamines, des minéraux ainsi que des produits chimiques végétaux appelés substances phytochimiques. En outre, ils contiennent peu de calories et de matières grasses.

Bien que tout le monde convienne que c'est l'aliment entier et non pas seulement une substance phytochimique ou un élément nutritif particulier qui importe, les vitamines et les substances phytochimiques fournies par les légumes et les fruits méritent une mention particulière.

VITAMINES

Les légumes et les fruits présentent un apport exceptionnel en vitamine C et en bêta-carotène, deux vitamines qui sont non seulement des éléments nutritifs, mais également des antioxydants. « Antioxydant » signifie « contre l'oxygène ».

Chose ironique, l'oxygène est à la fois essentiel à la vie et pourtant nuisible sous certaines formes. Les antioxydants désamorcent ou neutralisent les formes dangereuses de l'oxygène appelées radicaux libres et oxygène singulet. Si les antioxydants ne bloquent pas ces derniers, ils endommagent les cellules, amorçant les toutes premières étapes des maladies du cœur et du cancer.

On pense que la vitamine C et le bêta-carotène aident le système immunitaire à rester fort et protègent la santé en réduisant les risques :

- d'accumulation de cholestérol dans les artères
- d'hypertension
- d'angine de poitrine (fortes douleurs dans la poitrine, souvent liées à l'exercice, l'inquiétude et l'exposition au froid et au vent)
- de certains types de cancer, comme le cancer de l'estomac, de la bouche, de la gorge, du poumon, du côlon et du pancréas
- de cataractes

SUBSTANCES PHYTOCHIMIQUES

Les substances phytochimiques sont des composés végétaux qui, pense-t-on, protègent des maladies en agissant de diverses façons. Certaines substances phytochimiques agissent comme des antioxydants au même titre que la vitamine C et le bêta-carotène; certaines peuvent bloquer les composés cancérigènes qui essaient de pénétrer dans les cellules, d'autres peuvent détoxifier les agents cancérigènes, et d'autres ralentissent la croissance du cancer dans les cellules.

Près de 4 000 substances phytochimiques ont été découvertes, mais seul un petit nombre d'entre elles ont été examinées en profondeur. Tous les légumes et les fruits contiennent diverses quantités de substances phytochimiques.

Les exemples donnés ici ne représentent qu'un petit nombre des substances phytochimiques dont les effets bénéfiques pour la santé sont actuellement à l'étude.

Ces substances phytochimiques pourraient être liées à la réduction des risques de cancer :

- ✓ les *indols* et les *isothiocyanates* des crucifères (brocoli, chou de Bruxelles, chou, chou-fleur, chou frisé, pak-choï, rutabaga, navet)

*Une saine
alimentation
grâce aux
légumes et
aux fruits*

*Renseignements
pour
l'animateur*

Une saine alimentation grâce aux légumes et aux fruits

Renseignements pour l'animateur

- ✓ les isoflavones comme la génistéine du soya et des produits de soya comme le tofu
- ✓ le limonène des agrumes
- ✓ le lycopène, que l'on retrouve dans les tomates, les pamplemousses et les poivrons rouges

Ces substances phytochimiques pourraient être liées à une meilleure santé cardiovasculaire :

- ✓ l'allicine de l'ail et des oignons diminue le cholestérol et la tension artérielle
- ✓ les flavonoïdes des agrumes peuvent empêcher la coagulation sanguine

Cette substance phytochimique pourrait être liée à la santé oculaire :

- ✓ la lutéine, le pigment jaune du maïs, pourrait permettre d'empêcher la dégénérescence de la macula

QUESTIONS FRÉQUENTES ET RÉPONSES

Les questions suivantes ne sont pas abordées dans le plan de la leçon, mais peuvent être soulevées pendant les discussions. Des réponses sont fournies afin de vous aider à corriger certaines idées fausses concernant les légumes et les fruits.

Q : Comment les légumes et les fruits peuvent-ils être sains avec tous les pesticides qu'on emploie de nos jours ?

R : Bien qu'il existe des craintes concernant les pesticides sur les légumes et les fruits, des organismes de santé tels que la Société canadienne du cancer et l'Institut national du cancer du Canada affirment que les résidus de pesticides que contiennent les aliments ne posent pas de risque de cancer sérieux*. Les avantages pour la santé de la consommation d'un plus grand nombre de légumes et de fruits dépassent les risques pour la santé liés aux résidus de pesticides.

La quantité de résidus qui reste en réalité sur les aliments que l'on consomme est minime. Selon l'Agence canadienne d'inspection des aliments, on effectue des essais concernant de nombreux résidus sur plus de 10 000 échantillons de légumes et fruits frais chaque année et de 98 à 99 p. 100 des échantillons examinés sont conformes à nos règlements. En fait, il n'y a pas de résidus perceptibles dans 75 p. 100 des échantillons mis à l'essai et, en moyenne, seulement 1,2 p. 100 des légumes et fruits cultivés au Canada et 1,9 p. 100 des produits importés contreviennent à nos normes.

Pour ce qui est des agriculteurs canadiens, il faut dire en leur faveur qu'ils adoptent de plus en plus une pratique agricole appelée lutte intégrée, où on tente de lutter contre les parasites et les mauvaises herbes de manière plus naturelle grâce à la rotation des cultures, à la culture de variétés résistantes aux parasites et à l'emploi de moins de pesticides et seulement lorsque cela est absolument nécessaire.

Pour réduire l'exposition aux résidus de pesticides, même s'il y en a peu, il faut toujours bien nettoyer, peler si possible (les oranges, les poires, les pommes, les abricots frais) et enlever les feuilles extérieures de la laitue et du chou.

* Référence : Ritter, L. Report of a Panel on the Relationship between Public Exposure to Pesticides and Cancer. Cancer 1997; 80:2019-33

Q : Comment faut-il laver les légumes et les fruits ?

R : Il est essentiel de bien les laver pour enlever tout résidu de pesticide qui peut être présent ainsi que les bactéries et les parasites qui peuvent causer une intoxication alimentaire. Comme les pesticides ne sont pas conçus pour disparaître avec la pluie, l'Agence canadienne d'inspection des aliments suggère de laver les légumes et les fruits à l'eau savonneuse si possible. Cependant, l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes penche en faveur d'un nettoyage à l'eau seulement et avertit de ne pas laisser de résidu de savon sur les fruits et légumes. Que vous employiez du savon ou non, assurez-vous de bien les laver avec un tampon à récurer si possible, et de bien les rincer.

Q : Les produits biologiques sont-ils plus sûrs et plus sains ?

R : Pas nécessairement. Bien que la plupart des Canadiens croient que les aliments biologiques sont plus sûrs et plus nutritifs, les autorités sanitaires affirment que tous les aliments vendus au Canada sont sûrs et ne sont pas sources d'inquiétude. D'autre part, les spécialistes du cancer affirment que le risque de cancer attribuable aux pesticides est faible; l'usage du tabac, l'inactivité, les régimes alimentaires nuisibles pour la santé et l'exposition au soleil posent des risques de cancer beaucoup plus grands. En ce qui concerne la nutrition, les aliments biologiques ne sont pas supérieurs aux aliments ordinaires.

Il existe de petites différences, mais elles sont minimes. Par exemple, on a montré que l'engrais biologique augmente les taux de fer, de phosphore et de sodium dans les épinards, mais les épinards cultivés de manière habituelle ont une plus forte teneur en calcium. Comme les aliments cultivés de manière conventionnelle, les aliments biologiques sont sûrs, mais non sans risques. Les pesticides naturels et les polluants environnementaux laissent également des résidus toxiques.

Q : Le brocoli et les épinards constituent-ils de bonnes sources de fer ?

R : Non. Bien que la rhubarbe, le brocoli, les épinards et la bette à carde contiennent du fer, le corps ne peut pas bien utiliser ce dernier, parce que ces aliments contiennent des quantités importantes d'oxalates, une substance qui lie le fer, le rendant en grande partie non assimilable.

*Une saine
alimentation
grâce aux
légumes et
aux fruits*

*Renseignements
pour
l'animateur*

*Une saine
alimentation
grâce aux
légumes et
aux fruits*

*Renseignements
pour
l'animateur*

Cependant, il existe d'autres bonnes raisons de manger ces aliments : ce sont de bonnes sources de bêta-carotène et d'acide folique, ils contiennent des substances phytochimiques, et le brocoli est une excellente source de vitamine C

Q : Les légumes et les fruits sont-ils aussi nutritifs qu'autrefois ?

R : Tout à fait ! Il existe un grand nombre de données sur les éléments nutritifs de la plupart des légumes et des fruits, qui montrent clairement que ces aliments sont d'importantes sources de bêta-carotène, d'acide folique, de vitamine C, de potassium ainsi que de fibres alimentaires et de petites quantités d'autres éléments nutritifs. Certains légumes et fruits sont peut-être encore plus nutritifs qu'autrefois; les carottes, par exemple, contiennent jusqu'à deux fois plus de bêta-carotène qu'en 1950, selon le Department of Agriculture des États-Unis.

Et qu'en est-il de la valeur nutritive des légumes et fruits frais qui sont cueillis trop tôt ? Les légumes et fruits mûris sur pied, par exemple, sont peut-être plus savoureux, mais une tomate mûrie sur pied n'est pas plus nutritive qu'une tomate verte qui mûrit sur votre comptoir.

Q : On entend souvent dire que les légumes et les fruits sont moins nutritifs parce qu'ils poussent dans des sols appauvris. Est-ce vrai ?

R : Non. Il suffit de se rendre au supermarché local pour constater que les sols dans lesquels nos légumes et fruits poussent ne sont pas pauvres en éléments nutritifs. Les sols appauvris produisent des récoltes rabougries à faible rendement, et non pas l'abondance de beaux légumes et fruits que nous achetons de nos jours. L'existence même de légumes et fruits appétissants est la preuve qu'ils viennent de sols fertiles qui fournissent les éléments de base dont les plantes ont besoin pour atteindre leur maturité et porter des fleurons (comme le brocoli) ou des fruits de belle taille et de bonne qualité. Nos terres agricoles sont plutôt en meilleure santé en raison de l'amélioration des pratiques agricoles. Par exemple, la production de pommes de terre à l'Île-du-Prince-Édouard comprend plus de matière organique qu'il y a dix ans.

Q : Est-il préférable de consommer des légumes et fruits frais ?

R : Rien n'égale la saveur, la texture et même la couleur des légumes et fruits frais, mais l'impression qu'ils sont toujours plus nutritifs que les légumes ou fruits surgelés ou en conserve est fautive. Des études comparatives sur les légumes frais cuits et les produits en conserve ou surgelés montrent très peu de différences importantes pour la plupart des éléments nutritifs.

La seule exception est la teneur en sodium de la plupart des légumes en conserve, qui les rend inférieurs sur le plan nutritif, surtout lorsque des solutions de rechange à teneur en sodium moins élevée, telles que les légumes surgelés, sont disponibles.

Nous faisons souvent le lien entre le traitement et la perte d'éléments nutritifs, mais le traitement tel que la cuisson et la mise en conserve a également ses avantages. Par exemple, il y a plus de lycopène, substance phytochimique anti-cancer et pigment qui donne aux tomates leur rougeur, dans les tomates étuvées et la pâte de tomate.

Mini-leçon : UNE SAINE ALIMENTATION GRÂCE AUX LÉGUMES ET AUX FRUITS

*Mini-leçon :
une saine
alimentation
grâce aux
légumes et
aux fruits*

OBJECTIF



ette mini-leçon vise à encourager les participants à manger plus de légumes et de fruits. Les participants découvriront ce qui rend les légumes et les fruits si importants pour la santé, examineront des moyens pratiques d'augmenter leur consommation de légumes et de fruits et seront invités à relever le défi « Croquez-en 5 à 10 par jour, c'est dans votre nature ».

PLUS DE LÉGUMES ET DE FRUITS POUR UNE BONNE SANTÉ

Les habitudes alimentaires qui comprennent une grande consommation de légumes et de fruits ont plusieurs avantages pour la santé, comme la diminution des risques de cancer, de maladies du cœur et d'accidents cérébrovasculaires. De plus, une plus grande consommation de légumes et de fruits permet de contrôler l'apport calorique et de réduire la possibilité de l'apparition de problèmes tels que la constipation. Somme toute, la consommation d'un plus grand nombre de légumes et de fruits est une bonne habitude à prendre !

Le fondement de cette mini-leçon est la recommandation du Guide alimentaire canadien pour manger sainement de manger de cinq à dix portions de légumes et de fruits par jour. La mini-leçon appuie également la campagne « Croquez-en 5 à 10 par jour, c'est dans votre nature » commanditée par la société canadienne du cancer, la Fondation des maladies du cœur et l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes. La campagne vise à aider les consommateurs à augmenter leur consommation quotidienne de légumes et de fruits.

MATÉRIEL

- ' Feuille détachable du Guide alimentaire canadien pour manger sainement
- ' Feuille de travail À la recherche des vedettes ! Un exemplaire par personne
- ' À la recherche des vedettes : points de discussion pour l'animateur
- ' Feuille de travail Qu'est-ce qui vous en empêche ?

***Mini-leçon :
une saine
alimentation
grâce aux
légumes et
aux fruits***

- ' Qu'est-ce qui vous en empêche ? – Points de discussion pour l'animateur
- ' Cinq acétates : originaux fournis
- ' Un acétate vierge et marqueurs nécessaires
- ' Crayons
- ' Fiche d'information : Consommez-vous assez de légumes et de fruits par jour ? Le défi
- ' Évaluation
- ' Documents de cours : Brochure « Croquez-en 5 à 10 par jour, c'est dans votre nature » (exemplaire fourni)
Fiches d'information (originaux à photocopier)
 - Debout tout le monde ! Le déjeuner est servi !
 - Mon estomac me dit que c'est l'heure du midi
 - Faites de votre souper un supersouper
 - Savourez un délicieux goûter à toute heure de la journée
 - On peut obtenir des exemplaires supplémentaires en s'adressant à la Société canadienne du cancer (bureaux locaux)

MINI-LEÇON

ÉTUDE DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT

- Commencez la leçon en disant aux participants que les régimes alimentaires qui contiennent beaucoup de légumes et de fruits sont liés à une meilleure santé et, pour cette raison, il faut encourager les gens à manger plus de ces aliments délicieux et sains.

Distribuez un exemplaire du Guide alimentaire canadien pour manger sainement à chaque participant. Attirez l'attention des participants sur le fait que le groupe des légumes et des fruits est le deuxième arc en importance dans le guide, ce qui montre visuellement que ces aliments doivent représenter une plus grande partie de nos régimes alimentaires.

Expliquez que la plupart des Canadiens ne suivent pas la recommandation du Guide alimentaire canadien pour manger sainement de manger de cinq à dix portions de légumes et de fruits par jour.

Une étude récente sur les habitudes alimentaires des Canadiens a révélé que les femmes mangent moins de cinq portions de légumes et de fruits par jour. Les hommes en mangent environ cinq portions par jour, mais comme on l'explique dans le prochain point, cela ne suffit pas par rapport à leur apport énergétique (calorique) total.

- Ensuite, réglez les malentendus courants concernant le nombre de portions recommandées et la taille d'une portion.

Le nombre de portions, de cinq à dix par jour, ne constitue par une directive concernant le minimum et le maximum. Le nombre de portions dont une personne a besoin dépend de ses besoins caloriques (énergétiques) totaux.

Pour un enfant, on peut viser cinq portions par jour, tandis qu'une femme adulte devrait probablement essayer de manger de six à sept portions par jour. Les hommes, en particulier ceux qui occupent un emploi exigeant du point de vue physique, ou les adolescents actifs sont ceux qui doivent manger dix portions par jour.

La taille de chaque portion porte aussi souvent à confusion. La taille des portions suggérées par le Guide alimentaire canadien pour manger sainement est basée sur la valeur nutritive, et non pas sur ce qu'on considère habituellement comme une portion.

Par exemple, une portion de jus est seulement ½ tasse (125 ml), ce qui se traduit en réalité par quelques gorgées. Cela signifie que la boîte de jus moyenne représente en fait deux portions de fruits.

***Mini-leçon :
une saine
alimentation
grâce aux
légumes et
aux fruits***

Mini-leçon :
une saine
alimentation
grâce aux
légumes et
aux fruits

C'est également le cas des portions de légumes : une ½ tasse de purée de pommes de terre représente une portion. Vous mangez probablement une portion et demie ou deux portions dans le même repas.

Conseil : Soyez attentif aux origines culturelles des participants. Demandez au groupe de participants quels sont les légumes et les fruits qu'ils préfèrent et utilisez ces derniers à titre d'exemples et dans les discussions.

PRÉPARATION POUR UNE ACTIVITÉ
D'APPRENTISSAGE

- Après cette introduction, distribuez la feuille de travail À la recherche des vedettes, une activité de recherche de mots qui permettra aux participants de découvrir l'importance des légumes et des fruits pour la santé.

Guidez votre groupe dans cette activité selon ses connaissances et ses compétences.

- Dans les groupes mieux informés, laissez chaque personne chercher les mots seule. Lorsque tout le monde a terminé la tâche, servez-vous de l'ACÉTATE 1 pour donner les réponses. Utilisez les renseignements que donne la feuille « À la recherche des vedettes; points de discussion pour l'animateur » pour compléter les renseignements donnés dans les Indices.
- Dans les groupes moins informés, examinez chaque indice avec le groupe en laissant les membres du groupe nommer le légume ou le fruit à chercher. Lorsque les mots à chercher ont été relevés, laissez les participants chercher les mots seuls ou continuez en groupe en laissant chaque participant signaler aux autres qu'un mot a été trouvé. Servez-vous de l'ACÉTATE 2 pour marquer chaque mot à mesure qu'il est découvert.

Résumez l'activité à l'aide de l'ACÉTATE 3, qui souligne les principales caractéristiques nutritives et favorables à la santé des légumes et des fruits. Les légumes et les fruits sont des aliments savoureux qui :

- ✓ constituent de bonnes sources de fibres alimentaires
- ✓ constituent des sources essentielles de vitamines
- ✓ constituent des sources essentielles de substances phytochimiques favorables à la santé
- ✓ contiennent peu d'énergie
- ✓ ont une faible teneur en gras

EXAMINEZ LES OBSTACLES À LA CONSOMMATION ACCRUE DE LÉGUMES ET DE FRUITS

- Concluez la première activité d'apprentissage en annonçant par exemple : « Après cette activité, la raison pour laquelle il faut manger plus de légumes et de fruits est évidente, alors pourquoi est-il si difficile pour nombre d'entre nous d'atteindre cet objectif ? Prenons quelques instants pour découvrir pourquoi on ne mange pas autant de légumes et de fruits que l'on veut. »

Invitez les participants à donner des raisons de ne pas manger plus de légumes et de fruits. S'il est difficile de faire démarrer la discussion, utilisez un exemple tiré de la feuille « Qu'est-ce qui vous en empêche ? ; points de discussion pour l'animateur ».

Inscrivez les raisons données par les participants sur un acétate vierge ou un tableau à feuilles mobiles. Numérotez les raisons à mesure que vous les inscrivez (cela facilitera l'attribution d'une tâche à un groupe de travail à la prochaine étape de cette activité). Pour l'instant, n'apportez pas de commentaires et ne demandez pas comment surmonter ces obstacles à une saine alimentation.

Lorsque vous avez écrit toutes les raisons, répartissez les participants en petits groupes de trois ou quatre personnes. Remettez la FEUILLE DE TRAVAIL Qu'est-ce qui vous en empêche ? à chaque groupe. Donnez une raison ou un obstacle à la saine alimentation à chaque groupe et demandez aux groupes de trouver trois solutions pratiques ou suggestions pour surmonter cet obstacle.

Demandez à chaque groupe de présenter ses réponses; à titre d'animateur, inscrivez les solutions offertes.

Résumez cette activité en félicitant les participants de leurs solutions pratiques et utiles. Encouragez-les en leur recommandant de viser de petits objectifs réalistes pour augmenter leur consommation de légumes et de fruits. Par exemple, les participants peuvent commencer par ajouter seulement un fruit par jour comme collation ou se fixer comme objectif de manger une salade au souper trois fois par semaine.

PRÉPARATION POUR LE DÉFI

- Commencez à conclure cette leçon en disant aux participants que, selon les recherches, il existe cinq mesures essentielles pour augmenter la consommation de légumes et de fruits. À l'aide de l'ACÉTATE 4, présentez ces cinq conseils ou suggestions :

***Mini-leçon :
une saine
alimentation
grâce aux
légumes et
aux fruits***

***Mini-leçon :
une saine
alimentation
grâce aux
légumes et
aux fruits***

1. mangez un fruit ou buvez un jus de fruit le matin
2. mangez un fruit comme collation ou dans le cadre d'une collation
3. mangez une salade ou un autre légume au dîner
4. mangez deux légumes pour souper (n'oubliez pas que les pommes de terre sont un légume !)
5. mangez des fruits pour dessert

Ensuite, invitez les participants à relever le défi « Croquez-en 5 à 10 par jour, c'est dans votre nature ». Expliquez brièvement comment participer au défi à l'aide de l'ACÉTATE 5. Distribuez la fiche d'information

Consommez-vous assez de légumes et de fruits par jour ? - Le défi, que chaque participant peut apporter chez lui.

- Terminez en remerciant tout le monde d'avoir participé à l'atelier et demandez s'il y a d'autres questions. Consultez les renseignements pour les animateurs pour trouver des réponses aux questions courantes sur ce sujet.

ÉVALUATION

Distribuez l'évaluation (page S137) à chaque personne pour qu'elle la remplisse. Les commentaires vous serviront à planifier les futures séances.

MATÉRIEL DE COURS RECOMMANDÉ

Pour obtenir le matériel suivant, voir les renseignements sur les commandes à la page S137.

- Feuille détachable du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.
Disponible dans les bureaux de santé
- Brochure « Croquez-en 5 à 10 par jour, c'est dans votre nature »
Disponible auprès de la Société canadienne du cancer 1 888 939-3333
Site Web de la SCC : www.5to10aday.com
- Fiches d'information : Consommez-vous assez de légumes et de fruits par jour ?
 - Le défi (originaux à photocopier)
Debout tout le monde ! Le déjeuner est servi !
Mon estomac me dit que c'est l'heure du midi
Faites de votre souper un supersouper
Savourez un délicieux goûter à toute heure de la journée

- Sites Web à consulter :
 - Association des consommateurs du Canada*
www.consumer.ca Projet Food Tips (conseils sur l'alimentation)
Conseils Shop Smart pour les achats – les feuilles de conseils 3 et 4 offrent des renseignements utiles sur l'achat et l'entreposage des légumes et des fruits.
 - Association canadienne de la distribution de fruits et légumes
www.CPMA.ca
 - Fondation des maladies du cœur du Canada www.fmcoeur.ca
Société canadienne du cancer www.cancer.ca

* Association des consommateurs du Canada
267, rue O'Connor, bureau 404, Ottawa (Ontario)
K2P 1V3
(613) 226-4187.

***Mini-leçon :
une saine
alimentation
grâce aux
légumes et
aux fruits***

FEUILLE DE TRAVAIL :

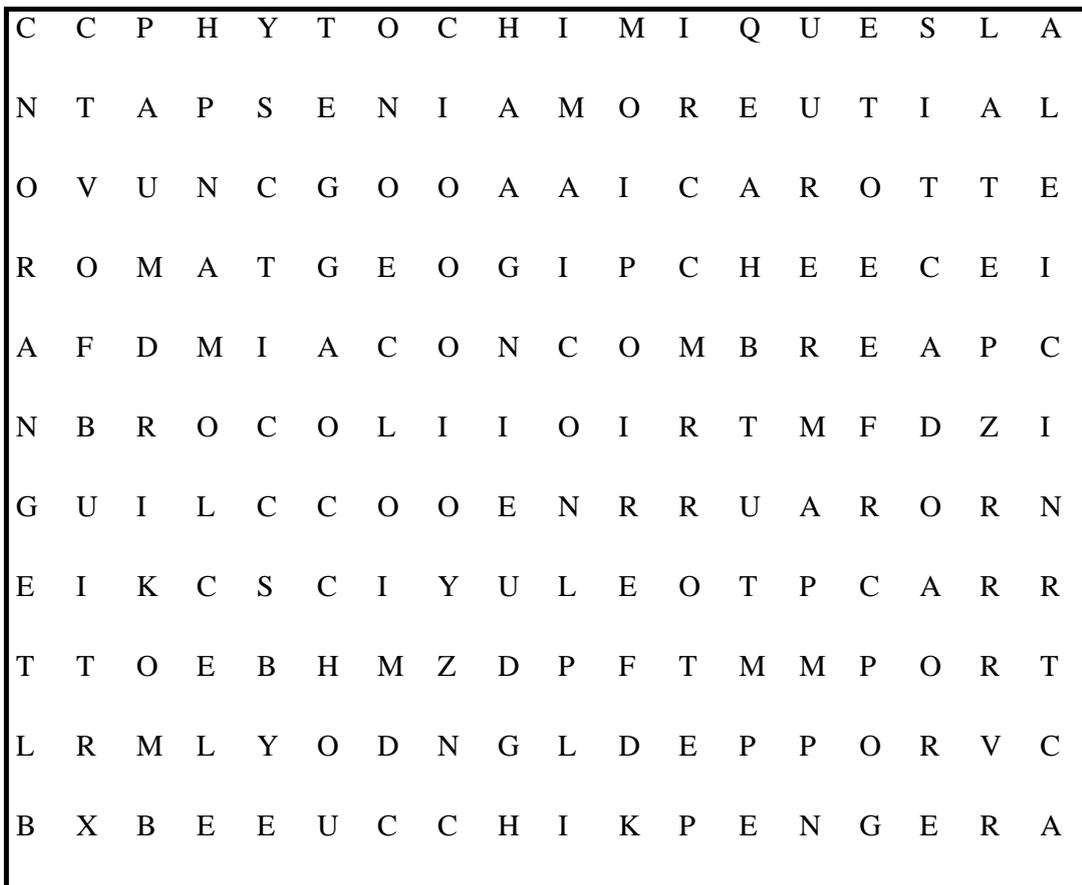
À la recherche des vedettes !



Il est très important de manger des légumes et des fruits, tellement important qu'il faut en consommer de cinq à dix portions par jour. Les fruits et les légumes sont savoureux et peuvent réduire votre risque de cancer, de maladies du cœur et d'accidents cérébrovasculaires.

Ce jeu de « mots cachés » contient le nom de plusieurs fruits et légumes. Des indices vous aideront à trouver les mots; lorsque vous en trouvez un, encerclez-le.

N'oubliez pas que les mots ne sont pas présentés comme dans un livre. Certains sont placés horizontalement, d'autres verticalement de bas en haut ou de haut en bas, et d'autres en diagonale.



À la recherche des vedettes !

INDICES

Indice n° 1 :

Comparativement aux autres aliments, les légumes et les fruits contiennent peu de calories. Ils sont donc un choix tout indiqué pour les personnes qui suivent une diète. Ce long légume à la peau verte contient 96 p. 100 d'eau. Il contient très peu de calories et est souvent ajouté aux salades.

Indice n° 2 :

Presque tous les légumes et les fruits ne contiennent presque pas de gras. Ce délicieux légume en contient. Il est vert, de texture onctueuse et a un gros noyau.

Indice n° 3 :

Ce long légume orange à léger feuillage vert vous donnera plus du double de l'apport en vitamine A dont vous avez besoin chaque jour.

Indice n° 4 :

La couleur et le nom de ce fruit sont les mêmes et il est plein de vitamine C. Une ½ tasse du jus de ce fruit vous fournit toute la vitamine C dont vous avez besoin en une journée.

Indice n° 5 :

Voici un type de laitue vert foncée que l'on utilise souvent pour la salade César. Elle est une excellente source d'acide folique, vitamine B qui permet au sang et au système nerveux d'être sains.

Indice n° 6 :

Ce légume vert foncé à tête de type chou-fleur est l'un des légumes les plus nutritifs qui soit. Une ½ tasse seulement de ce légume vous fournit quantité de vitamine A, de vitamine C et d'acide folique

Indice n° 7 :

Ce melon orangé est un excellent aliment. Une seule moitié vous donne deux fois la quantité de vitamine C et presque toute la vitamine A dont vous avez besoin dans une journée.

Indice n° 8 :

Ce fruit vert ou vert jaunâtre dont l'une des extrémités est arrondie contient beaucoup de fibres alimentaires. En fait, tous les fruits et les légumes sont d'excellentes sources de fibres alimentaires, qui permettent de diminuer le taux de cholestérol dans le sang.

Indice n° 9 :

Les fruits et les légumes contiennent des milliers de produits chimiques végétaux naturels avantageux pour la santé. Par exemple, ils peuvent diminuer les risques de cancer et de maladies du cœur. Quel est le nom scientifique de ces produits chimiques bénéfiques ? Il commence par un P et se termine par « chimiques ».

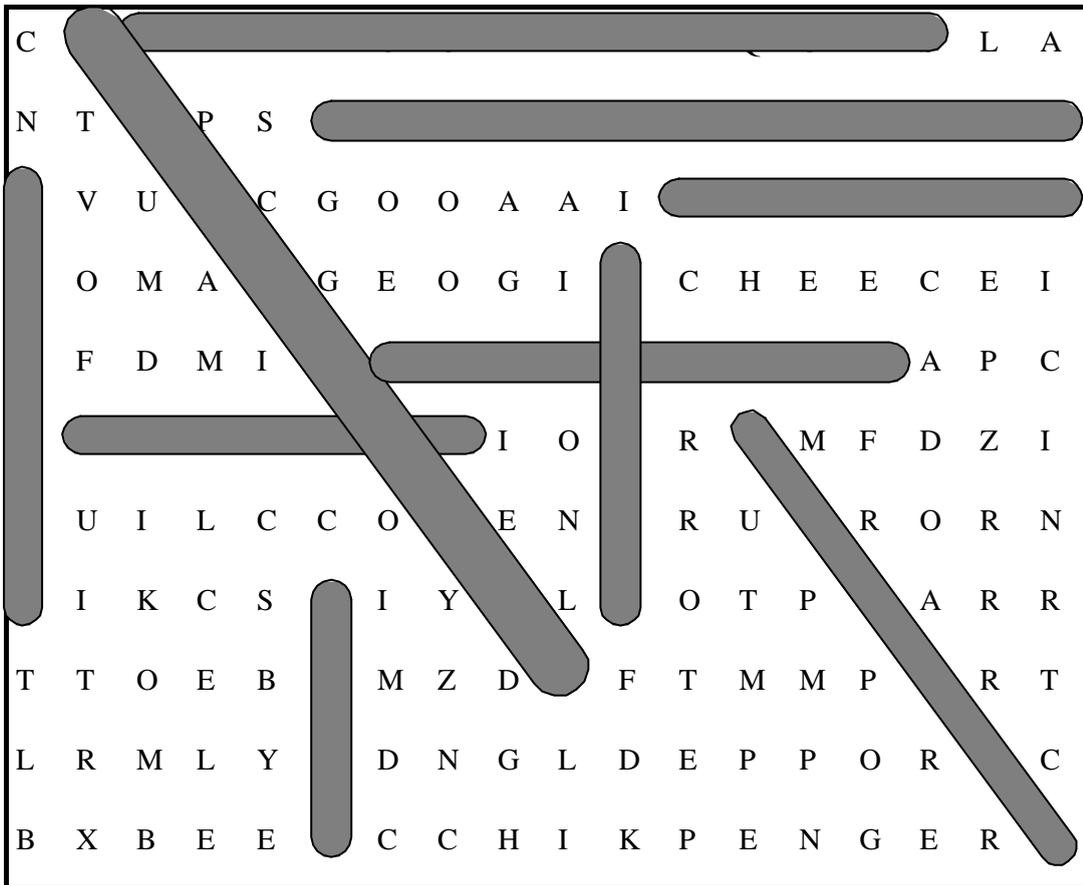
Indice n° 10 :

Ce légume-feuille vert est le principal ingrédient d'une certaine sorte de salade. Il est très nutritif et comprend des substances phytochimiques qui combattent le cancer

.

À la recherche des vedettes !

Points de discussion pour l'animateur



Indice n° 1 : Concombre. Avec un régime alimentaire varié qui comprend des choix offrant plus et moins de calories, on peut estimer que la plupart des portions de fruits fournissent environ 70 calories et les légumes, 50. En général, les jus et les fruits en conserve dans en sirop contiennent plus d'énergie (calories), tout comme les féculents tels le maïs et les pommes de terre (½ tasse de concombre cru tranché contient 7 calories).

Indice n° 2 : Avocat. Il s'agit de la seule exception quant aux légumes et aux fruits dans leur état naturel. Quoi qu'il en soit, les avocats contiennent surtout des graisses monosaturées, une forme de matière grasse plus saine. En général, les légumes et les fruits ajoutent au gras que nous consommons seulement lorsqu'ils sont frits, comme les pommes de terre frites, ou lorsqu'on leur ajoute du gras, comme la vinaigrette sur les salades. (½ avocat contient de 13 à 15 grammes de gras; une cuiller à soupe/15 ml de vinaigrette ordinaire en contient de 7 à 10 grammes; un petit cornet de frites de chez McDonald en contient 12 grammes).

***Une saine
alimentation
grâce aux
légumes et
aux fruits***

Indice n° 3 : Carotte. Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement conseille « Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits oranges » avec raison. Ces aliments ont tendance à être plus nutritifs. Voici d'autres bons choix dans les légumes et fruits orange, jaunes et rouges : citrouille, courge, patate douce, cantaloup, mangue, orange, papaye, fraise et melon d'eau (une carotte moyenne (19 cm de long) contient 22 644 unités internationales (UI) de vitamine A. L'apport quotidien recommandé (AQR) pour la vitamine A est de 1 000 équivalents rétinol, soit environ 5 500 UI (vitamine A)).

Indice n° 4 : Orange (jus). Le jus d'orange présente également d'autres avantages : c'est une bonne source d'acide folique et il contient des substances phytochimiques qui protègent la santé. Mentionnez également que bien que le jus des agrumes constitue une source naturelle de vitamine C, tous les jus de fruits et les légumes du Canada sont enrichis d'une quantité de vitamine C égale à celle des jus d'agrumes. (½ tasse de jus d'orange fait de concentré surgelé fournit 50 mg de vitamine C et le jus frais, 65 mg. L'apport quotidien recommandé (AQR) actuel est de 60 mg.)

Indice n° 5 : Laitue romaine. Les épinards et les asperges sont également d'excellentes sources d'acide folique (55 microgrammes ou plus par portion). Les légumes et fruits suivants en sont également de bonnes sources (33 microgrammes ou plus) : maïs, germe de soya, brocoli cuit, petits pois, choux de Bruxelles, betterave, orange, melon miel, framboise, mûre et avocat. (1 tasse de laitue romaine hachée contient 80 microgrammes ou 0,08 mg d'acide folique)

Indice n° 6 : Brocoli. Tous les légumes vert foncé sont d'excellents choix. Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement souligne l'importance des légumes vert foncé en recommandant de choisir ces légumes et les légumes orange plus souvent. Le brocoli est habituellement offert en bouquet de deux à quatre tiges liées ensemble. La tête d'une tige moyenne (du diamètre de la paume de la main environ, sans la tige) pèse environ 2 onces (60 grammes). Cuite, cette quantité de brocoli vous donne : 833 UI de vitamine A, 45 mg de vitamine C et 30 microgrammes (0,30 mg) d'acide folique.

Indice n° 7 : Cantaloup. Tous les melons sont nutritifs, surtout ceux de couleur orangée. Un demi cantaloup fournit 8 608 UI de vitamine A et 113 mg de vitamine C. L'AQR pour la vitamine A est de 1 000 ER (5 500 UI) et, pour la vitamine C, de 60 mg.

Indice n° 8 : Poire. Tous les légumes et les fruits contiennent des fibres alimentaires, mais les poires, les baies avec pépins comme les framboises et les fraises ainsi que les fruits séchés sont également reconnus comme étant de bonnes sources de fibres alimentaires. Une poire fournit 5,1 grammes de fibres alimentaires. Par comparaison, voici ce que fournissent d'autres fruits recherchés :

Fruit - moyen	Grammes de fibres alimentaires
Pomme	2,6
Banane	1,9
Orange	2,4
5 fraises	1,3
½ tasse (125 mL) de raisins secs	2,8

Indice n° 9 : Substances phytochimiques. Au cours des dernières années, les chercheurs ont découvert de nombreux produits chimiques qui favorisent la santé dans les légumes, les fruits, les grains et les légumineuses. Ces produits chimiques n'ont aucune valeur nutritive, mais sont néanmoins bons pour notre santé car ils ont des effets de lutte contre le cancer et de protection du cœur. Il s'agit des substances phytochimiques. En voici certaines dont on entend souvent parler :

- Les caroténoïdes des légumes et fruits jaune orangé
- Les lignanes des graines de lin, des grains entiers et des baies
- Les indols et les isothiocyanates des légumes crucifères
- Les phytostérols du soja, des concombres et d'autres légumes et fruits
- Les flavonoïdes des agrumes, des raisins et des pommes
 - Le lycopène, la couleur rouge des tomates
 - L'allicine de l'ail et des oignons

Indice n° 10 : Chou. La famille du chou est également appelée la famille des crucifères ou des Brassica. La plupart des légumes de cette famille sont verts : chou, brocoli, choux de Bruxelles, chou frisé, chou rosette, rapini, chou-rave, pak-choï, feuilles de moutarde. Le chou-fleur, le navet et le rutabaga sont des exceptions : même s'ils ne sont pas verts, ces légumes font également partie de la famille des Brassica.

*Une saine
alimentation
grâce aux
légumes et
aux fruits*

FEUILLE DE TRAVAIL :

Qu'est-ce qui vous en empêche ?

Même si nous connaissons les avantages des fruits et des légumes, nombre d'entre nous n'en mangeons pas de cinq à dix portions par jour. Si c'est votre cas, réfléchissez à ce qui vous en empêche et énumérez vos raisons.

Comment pourriez-vous surmonter ces obstacles afin de manger plus de fruits et de légumes ?
Nommez trois choses que vous pourriez faire.

✓

✓

✓

Qu'est-ce qui vous en empêche ?

Points de discussion pour l'animateur



Voici certains des obstacles souvent mentionnés empêchant la consommation accrue de légumes et de fruits. Il ne s'agit pas des seuls obstacles : votre groupe peut en découvrir d'autres exemples. Vous pourriez même ne pas avoir besoin de ces suggestions si votre groupe relève suffisamment d'exemples lui-même. Cependant, si la discussion est lente, vous pourriez vous servir de ces exemples pour la stimuler.

OBSTACLE : PAS ASSEZ DE TEMPS POUR LA PRÉPARATION

Suggestions :

- Utilisez des légumes surgelés mélangés. Ils sont propres, coupés et prêts à bouillir ou à cuire au four à micro-ondes.
- Gardez des mini-carottes ou des bâtonnets de carotte et de céleri et des poivrons coupés et prêts à servir. Servez-les avec une vinaigrette à faible teneur en gras comme trempette si désiré.
- Gardez des fruits en conserve en portions individuelles à portée de la main.
- Faites plus de salades. Gardez la salade, sans vinaigrette, dans un contenant étanche ou un sac afin de pouvoir l'utiliser à l'improviste. Ajoutez les ingrédients juteux, comme les tomates, juste avant de servir.
- Lavez les fruits et légumes plus robustes, comme les pommes, les haricots, les poivrons et le céleri avant de les entreposer, mais assurez-vous de bien les assécher afin de les empêcher de se gâter avant l'heure.

OBSTACLE : LÉGUMES ET FRUITS PAS FACILEMENT DISPONIBLES AU TRAVAIL OU À L'ÉCOLE

Suggestions :

- Ce problème est facile à régler : prévoyez d'apporter des légumes et des fruits avec vous en partant le matin.
- Laissez des fruits lavés sur le comptoir, prêts à servir de collation.
- Apportez quelques boîtes de jus ou des coupes de fruits pour les laisser dans votre bureau ou votre casier.
- Gardez quelques fruits de longue durée à votre bureau comme des oranges, des pommes et des bananes.
- Gardez du « mélange montagnard » contenant des fruits séchés comme collation pendant le travail.
- Avez-vous accès à un réfrigérateur ? Le cas échéant, conservez des légumes comme des mini-carottes à portée de la main pour les collations.

*Une saine
alimentation
grâce aux
légumes et
aux fruits*

*Une saine
alimentation
grâce aux
légumes et
aux fruits*

OBSTACLE : VOUS N'AIMEZ PAS BEAUCOUP DE LÉGUMES

Suggestions :

- Mangez plus de ceux que vous aimez !
- Essayez de découvrir pourquoi on n'aime pas les légumes. Si c'est une question de texture, suggérez un autre mode de préparation. Par exemple, on peut faire sauter les légumes au lieu de les faire bouillir; les mettre en purée au lieu de les faire cuire au four; les hacher finement au robot culinaire et les ajouter aux plats.
- Si on n'aime pas leur goût, suggérez un assaisonnement différent. Recommandez aux participants d'essayer divers mélanges d'herbes et d'épices, tels que citron et poivre ou oignon et ciboulette ou d'utiliser une vinaigrette à faible teneur en gras ou une trempette pour les légumes. Bien que cela ne soit pas souvent recommandé, l'ajout d'un peu de beurre ou de margarine, de sel et de poivre peut rendre le légume beaucoup plus acceptable. Les avantages d'une consommation accrue de légumes surpassent les inconvénients de l'ajout d'un peu de gras et de sodium.
- Le fait d'ajouter un peu de sucre peut également aider : la cassonade ou le sirop d'érable améliore le goût des courges, tout comme une glace sucrée sur les betteraves.

OBSTACLE : LES LÉGUMES ET LES FRUITS SE GÂTENT TROP RAPIDEMENT

Suggestions :

- Planifiez votre achat de légumes et de fruits plus soigneusement : achetez seulement ce dont vous avez besoin jusqu'aux prochaines emplettes. Les gros sacs ne représentent aucune économie si le produit flétrit, pourrit ou germe et devient inutilisable.
- Utilisez les denrées plus périssables (raisins, baies, asperges, laitue, germes de soya, champignons) dans les jours qui suivent leur achat; gardez les articles qui durent plus longtemps, comme les carottes, les courges, le brocoli et les choux de Bruxelles pour la fin de la semaine.

OBSTACLE : MA FAMILLE NE VEUT PAS MANGER DE LÉGUMES

Suggestions :

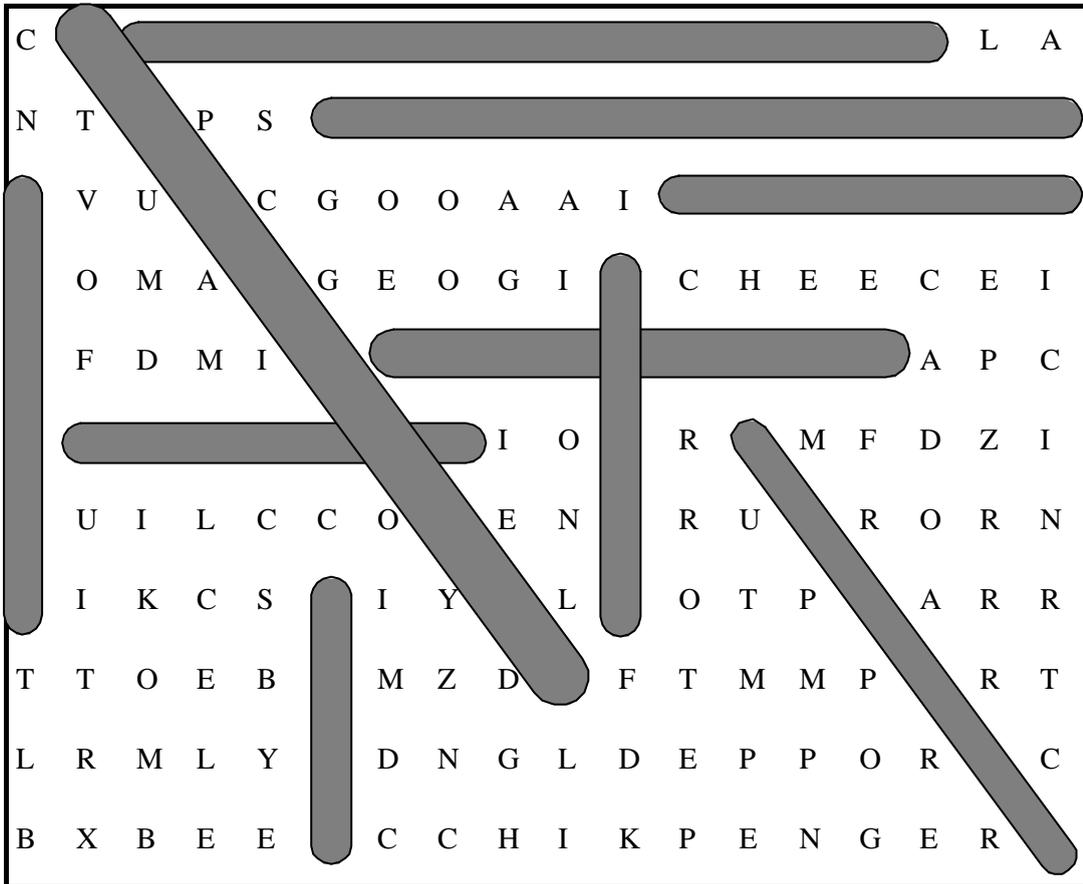
- Ne forcez pas les membres de votre famille à manger les légumes qu'ils n'aiment pas, mais continuez à en préparer pour vous et montrez l'exemple en les mangeant. Par exemple, une courge entière peut être cuite, mise en purée et réchauffée facilement en portions individuelles, tout comme les plats tels que la ratatouille (mélange d'oignons, d'ail, d'aubergines, de courgettes et de tomates)
- Si les légumes comme les oignons, le panais, le navet et le rutabaga ne sont pas très appréciés, hachez-les finement avant de les ajouter aux soupes et aux ragoûts.

Une saine
alimentation
grâce aux
légumes et
aux fruits

ACÉTATES

ACÉTATE 1

À la recherche des vedettes



ACÉTATE 2

À la recherche des vedettes

C	C	P	H	Y	T	O	C	H	I	M	I	Q	U	E	S	L	A
N	T	A	P	S	E	N	I	A	M	O	R	E	U	T	I	A	L
O	V	U	N	C	G	O	O	A	A	I	C	A	R	O	T	T	E
R	O	M	A	T	G	E	O	G	I	P	C	H	E	E	C	E	I
A	F	D	M	I	A	C	O	N	C	O	M	B	R	E	A	P	C
N	B	R	O	C	O	L	I	I	O	I	R	T	M	F	D	Z	I
G	U	I	L	C	C	O	O	E	N	R	R	U	A	R	O	R	N
E	I	K	C	S	C	I	Y	U	L	E	O	T	P	C	A	R	R
T	T	O	E	B	H	M	Z	D	P	F	T	M	M	P	O	R	T
L	R	M	L	Y	O	D	N	G	L	D	E	P	P	O	R	V	C
B	X	B	E	E	U	C	C	H	I	K	P	E	N	G	E	R	A

Cinq bonnes raisons de manger des légumes et des fruits

Les légumes et les fruits sont excellents pour votre santé.

- ' Ils constituent de bonnes sources de fibres alimentaires.
- ' Ils constituent d'excellentes sources de vitamines.
- ' Ils constituent d'excellentes sources de substances phytochimiques.
- ' Ils contiennent peu de calories.
- ' Ils ont une faible teneur en gras.

ACÉTATE 4

Les cinq principales façons de manger plus de légumes et de fruits

1. Mangez un fruit ou buvez un jus de fruit le matin.
2. Mangez un fruit comme collation ou dans le cadre d'une collation.
3. Mangez une salade ou un autre légume au dîner.
4. Mangez deux légumes pour souper.
5. Mangez des fruits pour dessert.



ACETATE 5

FICHE D'INFORMATION

Consommez-vous assez de fruits et de légumes par jour?

Le défi

Il est temps de relever le défi 5 à 10 par jour. Utilisez simplement le tableau suivant pour savoir combien de portions de fruits et légumes vous consommez par jour au repas ou à la collation. Faites participer les enfants — leur enthousiasme vous surprendra. Donnez des prix à ceux qui auront consommé au moins 5 portions par jour.

Un rappel : une portion correspond à un fruit ou un légume de grosseur moyenne; 125 mL (1/2 tasse) de fruits ou légumes crus, cuits, surgelés ou en conserve; 125 mL (1/2 tasse) de jus; 250 mL (1 tasse) de salade; 50 mL (1/4 tasse) de fruits séchés.

Idées pour le déjeuner

- * un verre de jus
- * un demi-pamplemousse
- * un demi-melon
- * des fruits avec les céréales
- * un breuvage frappé aux fruits

Idées pour le dîner

- * une salade
- * une soupe
- * une assiette de fruits
- * des bâtonnets de carottes
- * des légumes dans le sandwich

Idées pour le souper

- * des légumes comme plat d'accompagnement
- * des légumes sautés à la chinoise
- * une pizza végétarienne
- * des pâtes avec des légumes
- * des fruits pour le dessert

Idées pour les collations

- * un morceau de fruit
- * des fruits séchés
- * une portion individuelle de fruits en conserve
- * un jus en boîte
- * des légumes avec trempette

	Déjeuner	Collation	Dîner	Snack	Souper	Snack	Total quotidien
LUNDI	— +	— +	— +	— +	— +	— +	= —
MARDI	— +	— +	— +	— +	— +	— +	= —
MERCREDI	— +	— +	— +	— +	— +	— +	= —
JEUDI	— +	— +	— +	— +	— +	— +	= —
VENDREDI	— +	— +	— +	— +	— +	— +	= —
SAMEDI	— +	— +	— +	— +	— +	— +	= —
DIMANCHE	— +	— +	— +	— +	— +	— +	= —

SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DU CANCER

CANADIAN
CANCER
SOCIETY



Un dîner sain



Un dîner sain

*Renseignements
pour
l'animateur*

RENSEIGNEMENTS POUR L'ANIMATEUR



ette mini-leçon porte sur l'importance du repas du midi. Elle souligne le rôle du Guide alimentaire canadien pour manger sainement à titre d'outil de planification et de choix de dîners sains. On encourage les animateurs à lire le document Renseignements sur le *Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs* (disponible dans les bureaux de santé locaux) à titre de préparation pour animer cette mini-leçon.

Idéalement, le dîner devrait apporter du quart au tiers des calories quotidiennes, ainsi que de grandes quantités d'éléments nutritifs tels que les vitamines et les minéraux. Un dîner sain est également important pour permettre d'être alerte et avoir de l'énergie tout l'après-midi. Le fait de ne pas manger ou de prendre un mauvais repas tel qu'une boisson gazeuse et des croustilles est une occasion ratée d'obtenir des éléments nutritifs importants et vous vous sentirez sans doute fatigué, sans énergie et affamé à la fin de l'après-midi.

QU'EST-CE QUI CONSTITUE UN DÎNER SAIN ?

Le plan de la leçon emploie une méthode facile avec liste de vérification pour garantir un dîner sain. La planification ou le choix d'un dîner qui comprend trois des quatre groupes d'aliments, l'un des choix étant un légume ou un fruit, constitue un excellent dîner ou, comme l'appelle la mini-leçon, UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINE ALIMENTATION !

Bien entendu, un dîner qui comprend des aliments des quatre groupes est également excellent. Cependant, il n'est pas nécessaire de choisir des aliments des quatre groupes à chaque repas, à condition que la somme des repas et des collations de la journée soit conforme aux recommandations du Guide alimentaire pour une journée.

Vous devrez probablement inclure des aliments du groupe des produits céréaliers ainsi que du groupe des légumes et des fruits dans la plupart des repas afin de suivre les recommandations, tandis que les produits laitiers ainsi que les viandes et substituts peuvent être compris seulement dans certains repas et certaines collations.

L'importance des légumes et des fruits est soulignée pour plusieurs raisons. Du point de vue nutritif, ces aliments sont d'importantes sources de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires essentiels en plus d'avoir une faible teneur en gras. De plus, les légumes et les fruits contiennent des produits chimiques végétaux naturels appelés substances phytochimiques qui sont liés à des risques de cancer et de maladies du cœur plus faibles. (Voir la mini-leçon intitulée Une saine alimentation grâce aux légumes et aux fruits).

Des études montrent que notre consommation de légumes et de fruits est plus faible que celle qui est recommandée et que le fait de prendre l'habitude de manger une portion de légumes ou de fruits au dîner permet d'augmenter la consommation quotidienne de ces aliments importants.

Le choix d'aliments dans au moins trois des quatre groupes d'aliments garantit également que le repas comprend des protéines, des matières grasses et des glucides complexes. Cette combinaison d'éléments nutritifs donne au dîner une certaine « longévité » : les aliments seront digérés et absorbés plus lentement, ce qui fera durer la satisfaction apportée par le dîner.

- Les **protéines** sont principalement fournies par la viande, les produits laitiers et les légumineuses
- La **matière grasse** provient surtout de la viande, des produits laitiers, du beurre, de la margarine, des huiles, de la mayonnaise ainsi que des grignotines telles que les croustilles et les biscuits.
- On trouve les **glucides** surtout dans les aliments à base de grains, les légumineuses, les produits laitiers ainsi que dans les légumes et les fruits.

Selon le groupe, vous pourriez prolonger la discussion sur les types d'aliments contenant des glucides qui sont préférables pour le dîner. Voici d'autres renseignements sur les glucides :

Il existe deux formes de glucides dans les aliments :

Les glucides complexes ou amidons : il s'agit du principal type de glucide dans les féculents tels que le pain, les céréales, les pâtes, la farine, les grains comme le riz et l'orge et les légumineuses (pois secs, fèves, lentilles).

Cette forme de glucide est plus lente à digérer et à absorber, ce qui en fait une source d'énergie plus durable pour le corps

Il s'agit du type de glucides que vous devriez manger la plupart du temps.

Les glucides simples ou sucres se trouvent naturellement dans le lait, les légumes et les fruits, ainsi que dans les sucres, les sirops et le miel.

Cette forme de glucide au goût sucré rend les aliments savoureux et agréables mais, comme elle se digère rapidement, elle fournit au corps une source d'énergie de courte durée.

Soulignez que la plupart des glucides consommés au dîner devraient être des glucides complexes afin de faire durer le dîner plus longtemps. Un dîner qui fournit des glucides complexes, comme le pain d'un sandwich, ou les deux types de glucides (pain d'un sandwich et biscuit) convient, mais il n'est pas sage de manger un dîner dominé par des glucides simples (boisson gazeuse et biscuits), car cette source d'énergie s'épuisera rapidement, ce qui vous laissera sur votre faim et vous fatiguera beaucoup plus tôt qu'un dîner plus équilibré.

Un dîner sain

Renseignements pour l'animateur

Un dîner sain

Renseignements pour l'animateur

DES DÎNERS MAISON SALUBRES

On s'inquiète souvent de la salubrité des aliments qui restent dans une boîte à lunch pendant trois ou quatre heures. En général, les aliments frais qui ont été entreposés correctement et préparés avec des mains propres sur des surfaces propres sont sûrs.

Cependant, il vaut la peine de garder en tête ces précautions élémentaires :

- Les bactéries qui causent les intoxications alimentaires sévissent dans les aliments humides riches en protéines (viande, œufs durs, fromages mous) si la température est élevée, donc ne laissez jamais votre dîner maison dans une voiture fermée à clé, près d'un radiateur ou sur le rebord ensoleillé d'une fenêtre.
- S'il n'y a pas de réfrigérateur, utilisez un sac à lunch ou un contenant isolé et mettez-y un petit contenant réfrigérant pour garder les aliments au frais.
- Gardez votre boîte à lunch propre; essuyez-la régulièrement à l'eau chaude savonneuse.
- Lavez bien les contenants pour sandwiches et les autres contenants après usage. Ne réutilisez pas les emballages ou les sacs à sandwich.
- Lavez toujours les légumes et les fruits soigneusement.

Mini-leçon : **UN DÎNER SAIN**

*Mini-leçon :
un dîner sain*

OBJECTIF

 Cette mini-leçon met les participants au défi de penser aux types de dîner qu'ils préparent ou qu'ils choisissent et leur fournit les renseignements nécessaires pour préparer et choisir des dîners plus nutritifs pour eux-mêmes et pour leur famille.

MATÉRIEL

- ' Feuille détachable du Guide alimentaire canadien pour manger sainement
- ' Feuilles d'activités : Boîtes à lunch 1 – 12 (page S47)
- ' Acétate original : Liste de vérification pour le dîner (page S79)
- ' Acétate original : Quelle cote donnez-vous à ce dîner ? (page S81)
- ' Acétate original : Aliments pratiques pour préparer rapidement des dîners sains (page S83)



Mini-leçon : un dîner sain

MINI-LEÇON

- Pour commencer cette leçon, parlez brièvement de l'importance du dîner comme habitude alimentaire saine. Reconnaissez que le temps et la commodité sont les deux principaux obstacles à une saine alimentation et qu'un style de vie occupé peut rendre le dîner aléatoire pour bien des gens. Cependant, soulignez qu'il existe des façons simples et faciles d'améliorer la qualité nutritive du dîner. Il suffit parfois de garder des craquelins et du fromage et beaucoup de fruits frais à portée de la main pour apporter avec soi lorsqu'on part le matin.
- Expliquez que, comme tout autre repas, le dîner doit refléter les principes de base de l'alimentation saine; il doit être composé d'aliments des quatre groupes et prendre en compte des éléments tels que le gras, le sel et les fibres alimentaires. Ensuite, distribuez et passez rapidement en revue les quatre groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien pour manger sainement : les produits céréaliers, les légumes et les fruits, les produits laitiers, et les viandes et substituts.
- Ensuite, expliquez qu'un dîner sain offre un mélange de protéines, de matières grasses et de glucides, une combinaison qui fait durer les effets du repas plus longtemps. Un repas où ces éléments nutritifs sont en équilibre est satisfaisant, retarde la faim pendant plus longtemps et permet d'éviter d'être fatigué à la fin de l'après-midi.
- Résumez vos commentaires d'introduction à l'aide de l'ACÉTATE 1 Intitulé Liste de vérification pour le dîner (original à la page S79). Expliquez que, règle générale, le dîner doit fournir des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes d'aliments et que l'un de ces trois choix doit être un légume ou un fruit.

Soulignez qu'il est essentiel d'inclure un légume ou un fruit au dîner en expliquant aux participants qu'il sera plus facile de consommer les cinq à dix portions de légumes et de fruits recommandées par jour si on inclut au moins l'une de ces portions au dîner.

ACTIVITÉ SUR LE DÎNER

- Répartissez les participants en petits groupes de trois ou quatre personnes. Distribuez les feuilles de travail des Boîtes à lunch 1 à 12 aux groupes de l'une des manières suivantes :
 - s'il n'y a pas beaucoup de temps, remettez une feuille de travail à chaque groupe
 - s'il y a plus de temps, remettez-leur deux ou trois feuilles de travail. Dans ce cas, mélangez les feuilles (p. ex., 1, 4 et 9) afin de garantir que les groupes puissent évaluer des dîners de qualité différente.

Avec les petits groupes ou s'il n'y a pas beaucoup de temps, songez à employer seulement six des 12 feuilles de travail en vous assurant de choisir des feuilles de travail qui représentent des dîners de qualité nutritive différente. Nous vous suggérons d'employer les feuilles de travail suivantes si vous ne choisissez que six dîners à évaluer : 1, 3, 5, 7, 8 et 11.

- À l'aide de l'ACÉTATE 2, Quelle cote donnez-vous à ce dîner ? Expliquez le système de cote pour l'évaluation des dîners.

UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION ! Pour se qualifier, un dîner doit comprendre des aliments de trois des quatre groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien pour manger sainement et l'un de ces aliments doit être un légume ou un fruit. S'il y a des aliments des quatre groupes, c'est encore mieux ! Il s'agit d'un dîner hors pair !

PEUT FACILEMENT ÊTRE AMÉLIORÉ ! Ce dîner contient des aliments provenant de seulement deux des quatre groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien pour manger sainement mais il comprend une portion de légumes ou de fruits. En ajoutant un autre aliment d'un autre groupe, ce dîner pourrait devenir UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION !

POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX ! Ce dîner contient des aliments provenant de deux groupes d'aliments mais ne comprend pas de portion de légumes ou de fruits.

UNE MENACE EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION ! Ce dîner contient des aliments d'un seul groupe. Il faut absolument l'améliorer.

- Demandez à chaque groupe d'analyser les menus des Boîtes à lunch qu'on lui a remis et d'inscrire tout commentaire ou toute suggestion sur la feuille de travail pour en discuter plus tard. La bonne cote pour ces dîners se trouve à page S71 des renseignements pour les animateurs, ainsi que quelques autres points pouvant servir aux discussions sur les menus avec le groupe.
- Lorsque la tâche est terminée, demandez à chaque groupe de donner une cote aux dîners et d'en discuter. Utilisez l'acétate correspondant à la Boîte à lunch (originaux à la page 71) ou faites inscrire chaque menu sur un tableau à feuilles mobiles afin que tous les participants puissent suivre pendant cette partie de l'activité.
- Résumez cette activité d'apprentissage par quelques conseils sur la préparation de dîners rapides mais sains à l'aide de l'ACÉTATE 3, ALIMENTS PRATIQUES POUR PRÉPARER RAPIDEMENT DES DÎNERS SAINS (page S83). Cet acétate donne aux participants des idées d'aliments à conserver afin de pouvoir préparer des dîners sains en quelques minutes.
- Lorsque vous donnez des suggestions d'aliments pour les dîners préparés à domicile, vous pouvez parler de la salubrité des aliments, qui inquiète certaines personnes. Les renseignements pour les animateurs contiennent des conseils sur la salubrité des aliments.

Mini-leçon : un dîner sain

***Mini-leçon :
un dîner sain***

ÉVALUATION

Distribuez l'évaluation (page S137) à chaque personne pour qu'elle la remplisse. Les commentaires vous serviront à planifier les futures séances.

MATÉRIEL DE COURS RECOMMANDÉ

- Brochure – Pour mieux se servir du guide alimentaire, disponible dans les bureaux de santé locaux

- Fiche d'information : Mon estomac me dit que c'est l'heure du midi (original dans la section Une saine alimentation grâce aux légumes et aux fruits) Original provenant de la Société canadienne du cancer.

Feuille de travail :

MENU DE BOÎTE À LUNCH 1

Richard aime bien les sandwiches pour dîner; en voici un de ses préférés :

Jambon et fromage sur pain de grains entiers
Bâtonnets de carotte et de céleri
Boisson à saveur de fruits ou boisson gazeuse

QUELLE COTE DONNEZ-VOUS À CE DÎNER ?

- ' Un gagnant en matière de saine alimentation ! (au moins trois groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
 - ' Peut facilement être amélioré (deux groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
 - ' Pourrait être beaucoup mieux (deux groupes d'aliments, mais pas de légumes ou de fruits)
 - ' Une menace en matière de saine alimentation ! (un seul groupe d'aliments)
- **Pourquoi avez-vous donné cette cote-là ?**

 - **De quelle manière, à votre avis, pourrait-on l'améliorer ?**

Feuille de travail :

MENU DE BOÎTE À LUNCH 2

Quelques fois par semaine, Maria mange une grosse salade avec quelques bâtonnets de pain au sésame pour dîner. Ses salades comprennent des légumes-feuilles mélangés, des tranches de poivron, des concombres, des morceaux de fromage, un œuf dur haché et parfois des tranches de viande.

QUELLE COTE DONNEZ-VOUS À CE DÎNER ?

- ' Un gagnant en matière de saine alimentation ! (au moins trois groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
 - ' Peut facilement être amélioré (deux groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
 - ' Pourrait être beaucoup mieux (deux groupes d'aliments, mais pas de légumes ou de fruits)
 - ' Une menace en matière de saine alimentation ! (un seul groupe d'aliments)
-
- **Pourquoi avez-vous donné cette cote-là ?**

 - **De quelle manière, à votre avis, pourrait-on l'améliorer ?**

Feuille de travail :

MENU DE BOÎTE À LUNCH 3

Thérèse a découvert que le hoummos (trempette de pois chiches) qu'elle prépare pour les fêtes et les petites réunions peut servir à préparer un dîner rapide et savoureux. Elle le mange avec du pain pita et quelques mini-carottes.

QUELLE COTE DONNEZ-VOUS À CE DÎNER ?

- ' Un gagnant en matière de saine alimentation ! (au moins trois groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Peut facilement être amélioré (deux groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Pourrait être beaucoup mieux (deux groupes d'aliments, mais pas de légumes ou de fruits)
- ' Une menace en matière de saine alimentation ! (un seul groupe d'aliments)

• **Pourquoi avez-vous donné cette cote-là ?**

• **De quelle manière, à votre avis, pourrait-on l'améliorer ?**

Feuille de travail :

MENU DE BOÎTE À LUNCH 4

Les tasses de soupe instantanée constituent un dîner de choix lorsqu'il fait froid.

Enzo préfère la soupe minestrone avec pâtes.

Cette soupe contient des nouilles plates, des légumes déshydratés, des protéines végétales texturées et du fromage parmesan. Enzo ajoute aussi quelques craquelins à la soupe, puis termine son repas par une orange.

QUELLE COTE DONNEZ-VOUS À CE DÎNER ?

- ' Un gagnant en matière de saine alimentation ! (au moins trois groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Peut facilement être amélioré (deux groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Pourrait être beaucoup mieux (deux groupes d'aliments, mais pas de légumes ou de fruits)
- ' Une menace en matière de saine alimentation ! (un seul groupe d'aliments)

• **Pourquoi avez-vous donné cette cote-là ?**

• **De quelle manière, à votre avis, pourrait-on l'améliorer ?**

Feuille de travail :

MENU DE BOÎTE À LUNCH 5

Les journées de travail de Lucie sont parfois une suite de réunions qui ne lui donnent pas le temps de dîner. Pour ces journées-là, elle garde quelques aliments dans le tiroir de son bureau.

Une portion-collation d'arachides (de 60 à 75 grammes ou environ ½ tasse)

Une boîte de jus de légumes

QUELLE COTE DONNEZ-VOUS À CE DÎNER ?

- ' Un gagnant en matière de saine alimentation ! (au moins trois groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Peut facilement être amélioré (deux groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Pourrait être beaucoup mieux (deux groupes d'aliments, mais pas de légumes ou de fruits)
- ' Une menace en matière de saine alimentation ! (un seul groupe d'aliments)
- **Pourquoi avez-vous donné cette cote-là ?**

- **De quelle manière, à votre avis, pourrait-on l'améliorer ?**

Feuille de travail :

MENU DE BOÎTE À LUNCH 6

Votre fils de sept ans adore les combinaisons pré-emballées, prêtes à manger pour le dîner.

Sa combinaison préférée est jambon, fromage et craquelins, avec des biscuits et une boisson aux fruits.

QUELLE COTE DONNEZ-VOUS À CE DÎNER ?

- ' Un gagnant en matière de saine alimentation ! (au moins trois groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Peut facilement être amélioré (deux groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Pourrait être beaucoup mieux (deux groupes d'aliments, mais pas de légumes ou de fruits)
- ' Une menace en matière de saine alimentation ! (un seul groupe d'aliments)

• **Pourquoi avez-vous donné cette cote-là ?**

• **De quelle manière, à votre avis, pourrait-on l'améliorer ?**

Feuille de travail :

MENU DE BOÎTE À LUNCH 7

Même s'il faut un peu plus de temps pour préparer la garniture, Jeanne adore les sandwiches au thon ou aux œufs pour dîner.

Son dîner préféré est le suivant :

Un sandwich au thon avec de la laitue sur du pain de blé entier et une boisson gazeuse diète.

QUELLE COTE DONNEZ-VOUS À CE DÎNER ?

- ' Un gagnant en matière de saine alimentation ! (au moins trois groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Peut facilement être amélioré (deux groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Pourrait être beaucoup mieux (deux groupes d'aliments, mais pas de légumes ou de fruits)
- ' Une menace en matière de saine alimentation ! (un seul groupe d'aliments)

• **Pourquoi avez-vous donné cette cote-là ?**

• **De quelle manière, à votre avis, pourrait-on l'améliorer ?**

Feuille de travail :

MENU DE BOÎTE À LUNCH 8

Comme il y a un four à micro-ondes au travail, Richard peut manger un repas chaud au lieu d'un sandwich. Il aime les repas surgelés qui contiennent peu de calories et de matières grasses.

En voici un de ses préférés :

lat surgelé au poulet avec pâtes ou riz et quelques légumes et un verre de lait

QUELLE COTE DONNEZ-VOUS À CE DÎNER ?

- ' Un gagnant en matière de saine alimentation ! (au moins trois groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Peut facilement être amélioré (deux groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Pourrait être beaucoup mieux (deux groupes d'aliments, mais pas de légumes ou de fruits)
- ' Une menace en matière de saine alimentation ! (un seul groupe d'aliments)
- **Pourquoi avez-vous donné cette cote-là ?**

- **De quelle manière, à votre avis, pourrait-on l'améliorer ?**

Feuille de travail :

MENU DE BOÎTE À LUNCH 9

Diane est très préoccupée par son poids, donc elle préfère manger un dîner léger. Deux ou trois fois par semaine, elle mange une salade César et boit une boisson diète. La salade comprend des morceaux de bacon et des croûtons

QUELLE COTE DONNEZ-VOUS À CE DÎNER ?

- ' Un gagnant en matière de saine alimentation ! (au moins trois groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Peut facilement être amélioré (deux groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Pourrait être beaucoup mieux (deux groupes d'aliments, mais pas de légumes ou de fruits)
- ' Une menace en matière de saine alimentation ! (un seul groupe d'aliments)

• **Pourquoi avez-vous donné cette cote-là ?**

• **De quelle manière, à votre avis, pourrait-on l'améliorer ?**

Feuille de travail :

MENU DE BOÎTE À LUNCH 10

Il n'y a rien de mieux que les restes pour le dîner du lendemain. Les restes préférés de Luc sont la pizza et le poulet froids. Aujourd'hui, il a mangé deux pointes de pizza au pepperoni et au fromage et bu une boisson au cola.

QUELLE COTE DONNEZ-VOUS À CE DÎNER ?

- ' Un gagnant en matière de saine alimentation ! (au moins trois groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Peut facilement être amélioré (deux groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Pourrait être beaucoup mieux (deux groupes d'aliments, mais pas de légumes ou de fruits)
- ' Une menace en matière de saine alimentation ! (un seul groupe d'aliments)

• **Pourquoi avez-vous donné cette cote-là ?**

• **De quelle manière, à votre avis, pourrait-on l'améliorer ?**

Feuille de travail :

MENU DE BOÎTE À LUNCH 11

Patricia achète son dîner préféré dans une beignerie.
Lorsqu'elle va au service à l'auto, tout est prêt en quelques minutes.

Elle adore un bagel aux graines de sésame grillé avec du fromage à la crème léger et un café avec sucre et crème.

QUELLE COTE DONNEZ-VOUS À CE DÎNER ?

- ' Un gagnant en matière de saine alimentation ! (au moins trois groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Peut facilement être amélioré (deux groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Pourrait être beaucoup mieux (deux groupes d'aliments, mais pas de légumes ou de fruits)
- ' Une menace en matière de saine alimentation ! (un seul groupe d'aliments)

• **Pourquoi avez-vous donné cette cote-là ?**

• **De quelle manière, à votre avis, pourrait-on l'améliorer ?**

Feuille de travail :

MENU DE BOÎTE À LUNCH 12

Ying est une étudiante très occupée. Il lui faut un dîner qu'elle peut mettre dans son sac à dos et manger entre les cours. Voici l'un de ses dîners préférés :

Du yogourt à la vanille à 1 p. 100 de matière grasse et un muffin aux bleuets.

QUELLE COTE DONNEZ-VOUS À CE DÎNER ?

- ' Un gagnant en matière de saine alimentation ! (au moins trois groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Peut facilement être amélioré (deux groupes d'aliments dont l'un est un légume ou un fruit)
- ' Pourrait être beaucoup mieux (deux groupes d'aliments, mais pas de légumes ou de fruits)
- ' Une menace en matière de saine alimentation ! (un seul groupe d'aliments)

• **Pourquoi avez-vous donné cette cote-là ?**

• **De quelle manière, à votre avis, pourrait-on l'améliorer ?**

UN DÎNER SAIN – ACTIVITÉ RENSEIGNEMENTS POUR L'ANIMATEUR

Un dîner sain

*Renseignements
pour
l'animateur*

(Les caractères gras indiquent la bonne réponse.)

Les renseignements suivants donnent la bonne cote pour chaque Boîte à lunch et fournit d'autres éléments de discussion.

Si les participants manquent d'idées pour améliorer un dîner, encouragez-les à songer à des aliments qu'ils pourraient ajouter en leur posant des questions telles que :

« Quel type de boisson améliorerait ce dîner-là ? »
(Boîtes à lunch 1 et 3)

« Qu'est-ce qui rend le choix de grain de Richard si judicieux ? »
(Boîte à lunch 1)

« Quel groupe d'aliments manque dans ce dîner-là ? »
(Boîtes à lunch 6, 11 et 12)

« Pensez-vous qu'il y a une portion de légumes dans un repas surgelé ? »
(Boîtes à lunch 8)

MENU DE BOÎTE À LUNCH 1 – LA COTE DE CE DÎNER EST :

- ' **UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION !**
- ' **PEUT FACILEMENT ÊTRE AMÉLIORÉ**
- ' **POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX**
- ' **UNE MENACE EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION !**

Richard a inclus des aliments provenant des quatre groupes dans ce dîner en y ajoutant une portion de légumes. Il obtient des points de plus pour avoir choisi un pain de grains entiers. Bien que sa boisson ne soit pas un jus, son dîner est autrement bien équilibré. Bien sûr, s'il buvait du jus ou du lait, ce serait encore mieux.

Un dîner sain

Renseignements pour l'animateur

MENU DE BOÎTE À LUNCH 2 – LA COTE DE CE DÎNER EST :

- ' **UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION !**
- ' PEUT FACILEMENT ÊTRE AMÉLIORÉ
- ' POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX
- ' UNE MENACE EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION !

Cette salade sort de l'ordinaire ! Elle fournit au moins une portion de légumes, peut-être même plus, et comprend du fromage (produit laitier) et un œuf (substitut de viande) ou de la viande. Les bâtonnets de pain comptent comme portion de produit céréalier. Une vinaigrette à faible teneur en gras serait le meilleur choix.

MENU DE BOÎTE À LUNCH 3 – LA COTE DE CE DÎNER EST :

- ' **UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION !**
- ' PEUT FACILEMENT ÊTRE AMÉLIORÉ
- ' POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX
- ' UNE MENACE EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION !

Thérèse est sur la bonne piste. Ce dîner peut sembler comprendre des grignotines, mais il est très convenable. Le hoummos est un substitut de viande. À titre de légumineuse, il contient des fibres alimentaires et a habituellement une faible teneur en gras. Les mini-pitas sont un produit céréalier (des pitas de blé entier seraient préférables) et bien entendu, les carottes sont l'un des légumes les plus nourrissants qui soit. Ce dîner serait parfait si on y ajoutait du lait ou du yogourt.

MENU DE BOÎTE À LUNCH 4 – LA COTE DE CE DÎNER EST :

- ' **UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION !**
- ' **PEUT FACILEMENT ÊTRE AMÉLIORÉ**
- ' POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX
- ' UNE MENACE EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION !

Ce dîner contient des aliments provenant de seulement deux groupes d'aliments, dont l'un est un fruit. Les soupes instantanées peuvent constituer un choix judicieux pour le dîner, mais pas seules.

Cette soupe contient surtout des pâtes et fournit une portion ou une portion et demie de produits céréaliens. Elle contient également moins de matière grasse et de sodium, ce qui en fait un meilleur choix que les soupes instantanées, qui en contiennent beaucoup.

Les légumes séchés, les protéines végétales texturées (soya) et le parmesan servent surtout à lui donner une saveur; il n'y en a pas assez pour constituer une portion. Les craquelins comptent comme un produit céréalier tout comme les pâtes. Pour améliorer ce dîner, il suffit d'y ajouter un verre de lait ou du fromage avec les craquelins.

MENU DE BOÎTE À LUNCH 5 – LA COTE DE CE DÎNER EST :

- ' UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION !
- ' **PEUT FACILEMENT ÊTRE AMÉLIORÉ**
- ' POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX
- ' UNE MENACE EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION !

Ce dîner offre un bon point de départ mais en y ajoutant un élément de plus (fromage, yogourt ou muffin à faible teneur en gras), on peut en faire une combinaison gagnante. Les arachides comptent comme substitut de viande et le jus de légumes représente une portion du groupe des légumes et des fruits. Pour faire de ce dîner UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION, on peut y ajouter des craquelins (produit céréalier) ou un pouding (produit laitier).

MENU DE BOÎTE À LUNCH 6 – LA COTE DE CE DÎNER EST :

- ' UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION !
- ' PEUT FACILEMENT ÊTRE AMÉLIORÉ
- ' **POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX**
- ' UNE MENACE EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION !

Les collations et les repas de charcuterie pré-emballés contiennent trop de gras et de sodium et n'offrent pas les fibres alimentaires, les vitamines, les minéraux et les substances phytochimiques provenant des légumes, des fruits et de certains jus de fruits. Cependant, ils fournissent de la viande ou du fromage et un produit céréalier sous forme de craquelins, de tortillas ou de croustilles de maïs. Si vous les achetez pour ragailardir une routine de dîner un peu ennuyeuse, choisissez des produits de format collation et ajoutez-y des bâtonnets de légumes, des fruits ou du jus de fruit pour améliorer la qualité générale du dîner. Ce faisant, vous pourriez faire de ce dîner, qui POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX, UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION, même si la teneur en matière grasse et en sodium font de ces produits des mauvais choix s'ils sont consommés régulièrement.

MENU DE BOÎTE À LUNCH 7 – LA COTE DE CE DÎNER EST :

- ' UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION !
- ' PEUT FACILEMENT ÊTRE AMÉLIORÉ
- ' **POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX**
- ' UNE MENACE EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION !

Un dîner sain

Renseignements pour l'animateur

Un dîner sain

Renseignements pour l'animateur

Jeanne a fait un bon effort. Son dîner comprend un aliment du groupe des viandes, sous forme de thon, et le pain de blé entier compte comme deux portions de produits céréaliers. Cependant, on ne peut pas dire qu'une ou deux feuilles de laitue dans le sandwich soient vraiment une portion de légumes, et la boisson gazeuse n'a aucune valeur nutritive pour le dîner. Comment Jeanne peut-elle améliorer son dîner ? Il suffit qu'elle y ajoute un légume (comme des bâtonnets de carotte) ou un fruit, et ce dîner deviendra UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINTE ALIMENTATION !

MENU DE BOÎTE À LUNCH 8 – LA COTE DE CE DÎNER EST :

- ' UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINTE ALIMENTATION !
- ' PEUT FACILEMENT ÊTRE AMÉLIORÉ
- ' **POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX**
- ' UNE MENACE EN MATIÈRE DE SAINTE ALIMENTATION !

Ce dîner manque surtout de légumes ou de fruits. Oui, on trouve parfois de petits morceaux oranges et verts dans les pâtes, mais ça ne constitue pas vraiment une portion. Ajoutez une salade ou un fruit pour que ce dîner, qui **POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX**, devienne UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINTE ALIMENTATION !

MENU DE BOÎTE À LUNCH 9 – LA COTE DE CE DÎNER EST :

- ' UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINTE ALIMENTATION !
- ' PEUT FACILEMENT ÊTRE AMÉLIORÉ
- ' **POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX**
- ' **UNE MENACE EN MATIÈRE DE SAINTE ALIMENTATION !**

Il n'y a qu'un seul groupe d'aliments dans ce dîner et c'est tout juste ! Tout ce qui compte ici est la laitue qui, malheureusement, est recouverte de vinaigrette à teneur élevée en gras. Les morceaux de bacon et les croûtons servent d'assaisonnements et ne comptent pas pour beaucoup. La boisson diète n'ajoute que du liquide; dommage qu'il ne s'agisse pas d'un jus de fruit ou de lait C'est un mauvais dîner pour n'importe qui, surtout pour quelqu'un qui surveille son poids. Ne laissez pas la salade vous tromper; la salade César contient habituellement beaucoup de calories et de gras.

MENU DE BOÎTE À LUNCH 10 – LA COTE DE CE DÎNER EST :

- ' UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINES ALIMENTATION !
- ' PEUT FACILEMENT ÊTRE AMÉLIORÉ
- ' **POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX**
- ' UNE MENACE EN MATIÈRE DE SAINES ALIMENTATION !

On pourrait compter la pizza au pepperoni et au fromage pour deux groupes d'aliments : les produits céréaliers pour la croûte et les produits laitiers pour le fromage. Il n'y a pas suffisamment de pepperoni pour constituer un choix du groupe des viandes, et il n'y a ni légume, ni fruit. La boisson au cola n'ajoute que des calories et du liquide. Ce dîner peut facilement être amélioré par l'ajout d'un jus comme boisson ou l'inclusion d'un fruit frais.

MENU DE BOÎTE À LUNCH 11 – LA COTE DE CE DÎNER EST :

- ' UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINES ALIMENTATION !
- ' PEUT FACILEMENT ÊTRE AMÉLIORÉ
- ' **POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX**
- ' **UNE MENACE EN MATIÈRE DE SAINES ALIMENTATION !**

Pauvre Patricia ! Son dîner est peut-être savoureux, mais il n'est pas très bon pour sa santé. Le bagel est l'équivalent de trois tranches de pain, rien d'autre. Le fromage à la crème ne compte pas comme portion de produit laitier parce que sa teneur en protéines et en calcium est faible. Le café n'apporte que des calories. Patricia pourrait facilement améliorer ce dîner en choisissant un jus de fruit, en incluant un yogourt ou du lait et en ajoutant un fruit comme une poire.

MENU DE BOÎTE À LUNCH 12 – LA COTE DE CE DÎNER EST :

- ' UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINES ALIMENTATION !
- ' PEUT FACILEMENT ÊTRE AMÉLIORÉ
- ' **POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX**
- ' UNE MENACE EN MATIÈRE DE SAINES ALIMENTATION !

Au moins, Ying prend le temps d'inclure deux aliments sains dans son dîner. Il n'y a pas assez de bleuets dans le muffin pour qu'ils constituent une portion de fruits, mais si elle mettait une orange, une banane ou des fruits en coupe dans son sac à dos, son dîner, qui **POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX**, deviendrait UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINES ALIMENTATION !

Un dîner sain

*Renseignements
pour
l'animateur*

Un dîner sain

ACÉTATES

ACÉTATE 1

LISTE DE VÉRIFICATION POUR LE DÎNER

Pour obtenir un dîner sain, vous devez inclure des aliments d'au moins trois de ces groupes d'aliments. Assurez-vous d'inclure un fruit ou un légume.

- ✓ Un fruit ou un légume frais, en conserve ou séché
- ✓ Un aliment fait de grains : du pain, des pâtes, des craquelins, des tortillas, un muffin
- ✓ Un produit laitier : du lait, du fromage, du yogourt, un yogourt à boire
- ✓ De la viande, du poisson ou un substitut de viande comme les œufs, le beurre d'arachides, les fèves ou les lentilles

ACÉTATE 2

QUELLE COTE DONNEZ-VOUS À CE DÎNER ?

COTE DU DÎNER	CRITÈRE
UN GAGNANT EN MATIÈRE DE SAINTE ALIMENTATION !	Comprend des aliments de trois des quatre groupes d'aliments et AU MOINS un légume ou un fruit
PEUT FACILEMENT ÊTRE AMÉLIORÉ	Comprend des aliments de deux des quatre groupes d'aliments et AU MOINS un légume ou un fruit
POURRAIT ÊTRE BEAUCOUP MIEUX	Comprend des aliments de deux des quatre groupes d'aliments mais AUCUN légume ni fruit
UNE MENACE EN MATIÈRE DE SAINTE ALIMENTATION !	Comprend des aliments d'un seul groupe

ACÉTATE 3

ALIMENTS PRATIQUES POUR PRÉPARER RAPIDEMENT DES DÎNERS SAINS

- Légumes et fruits :** fruits frais, fruits en coupe, mini-carottes, salades prêtes à manger en sac, pâtes de fruits déshydratées, fruits séchés, salsa pour les trempettes
- Produits céréaliers :** craquelins, galettes de riz, pain plat, mini-pitas et pain bâton que l'on peut congeler et utiliser au besoin
- Produits laitiers :** yogourt en portion individuelle, en tube ou à boire
fromage : paquets de fromage individuels : mini-goudas, fromage à effiloche, paquets-collations de craquelins et de fromage
- Viandes et substituts :** charcuterie, thon et saumon en conserve, sardines, noix, graines, hoummos du commerce

Le rôle des vitamines et des minéraux dans une alimentation saine



Renseignements pour l'animateur



es vitamines et les minéraux constituent un sujet complexe. Par conséquent, on encourage les animateurs à bien se préparer pour diriger cette leçon en lisant ces renseignements attentivement et en tenant compte des ressources recommandées à la fin de la présente section.

Nota à l'animateur : Les vitamines et les minéraux sont un sujet complexe, et ce plan de leçon est le plus difficile de ce manuel. C'est aussi le plus long. En effet, l'activité à elle seule pourrait prendre environ 30 minutes. À titre de condition préalable à cette leçon, pensez à faire le plan de la leçon Une saine alimentation grâce aux légumes et aux fruits.

On recommande également d'utiliser ce plan de leçon avec les groupes plus informés.

Si vous désirez faire ce plan de leçon avec un groupe mais n'êtes pas sûr de pouvoir le faire seul, demandez l'aide d'un(e) diététicien(ne) du bureau de santé local.

OBJECTIF

L'objectif principal de cette mini-leçon consiste à faire la promotion des aliments comme étant les sources principales de vitamines et de minéraux et d'une saine alimentation comme étant la méthode principale pour les obtenir.

Cependant, toute discussion portant sur les vitamines et les minéraux, même si elle vise à faire la promotion des aliments, finira par aborder la question des suppléments vitaminiques et minéraux. Bien que ce ne soit pas le but de ce plan de leçon de s'attarder sur ce sujet, ces renseignements sont fournis pour vous aider à vous préparer à répondre aux questions qui ne manqueront pas de surgir.

LES ALIMENTS AVANT TOUT

Les aliments fournissent un mélange naturel d'éléments nutritifs comprenant les vitamines et les minéraux de même que des composés bioactifs tels que des substances phytochimiques (voir encadré) qui favorisent la bonne santé de manière sécuritaire et sans risque excessif.

Par exemple, nous savons que les gens qui mangent des légumes et des fruits présentent un risque de cancer moins élevé par rapport à ceux qui n'en mangent pas. Étant donné qu'aucun élément ou composé nutritif particulier n'a été associé à cet effet, les scientifiques en sont venus à la conclusion que c'est le mélange des éléments et composés nutritifs tirés des légumes et des fruits qui offre ces avantages pour la santé.

Les vitamines, les minéraux et les substances phytochimiques antioxydants sont très utiles pour ce qui est de réduire les effets nocifs des radicaux libres et de l'oxygène singulet. Les antioxydants agissent en prévenant leur formation ou en neutralisant ces formes chimiquement très actives avant qu'elles n'entrent en contact avec les cellules et ne les endommagent. (Pour de plus amples renseignements à ce sujet, voir la mini-leçon sur les légumes et les fruits.)

Substances phytochimiques liées à la réduction des risques de cancer :

- les indols et les isothiocyanates des crucifères (brocoli, choux de Bruxelles, chou, chou-fleur, chou frisé, pak-choï, rutabaga, navet)
- les isoflavones comme la génistéine du soya et des produits de soya comme le tofu
- le limonène des agrumes

Substances phytochimiques liées à une meilleure santé cardiovasculaire :

- l'allicine de l'ail et des oignons diminue le cholestérol et la tension artérielle
- les phytostérols de la graine de soya ralentissent ou empêchent l'absorption du cholestérol tiré des aliments
- le lycopène, que l'on retrouve dans les tomates et les produits à base de tomates

VITAMINES - LES FAITS

- Les vitamines sont des composés organiques (ce qui signifie qu'elles proviennent de plantes ou d'animaux) qui sont indispensables à une bonne santé et à la vie même.

Le rôle des vitamines et des minéraux dans une alimentation saine

Les substances phytochimiques sont des composés naturels des légumes et des fruits qui agissent comme des antioxydants. Le mot « antioxydant » signifie « contre l'oxygène ». En effet, les antioxydants s'opposent aux formes nocives d'oxygène, appelées radicaux libres et oxygène singulet. Notre organisme comporte cet oxygène nocif étant donné qu'il provient des réactions normales de l'organisme. Il y a un problème quand ces formes d'oxygène se forment et réagissent en toute liberté dans notre corps. Lorsque c'est le cas, elles endommagent les cellules. On croit que ces cellules endommagées constituent la première étape des troubles cardiaques et du cancer.

*Le rôle des
vitamines et des
minéraux dans
une
alimentation
saine*

*Renseignements
pour
l'animateur*

- Les vitamines fonctionnent de différentes manières. Elles aident à transformer les autres éléments nutritifs (protéines, graisses, glucides et minéraux) et participent à la fabrication des globules rouges, des hormones, des gènes et des substances chimiques qui régissent le système nerveux. Elles aident aussi les enzymes à faire leur travail. On les appelle alors des coenzymes.
- Un manque de vitamines entraînera une santé défaillante, la faiblesse, une carence en vitamines, et peut même, dans des cas extrêmes, causer la mort, quoique cela soit plutôt rare dans notre société.
- Il existe 13 vitamines en tout qui se divisent en deux groupes : les vitamines solubles dans le gras et les vitamines solubles dans l'eau.
- **Il faut du gras pour absorber les vitamines liposolubles** (A, D, E et K). Comme ces vitamines sont emmagasinées dans les cellules adipeuses, on n'a pas besoin d'en consommer tous les jours. Cependant, étant donné qu'elles sont emmagasinées, elles peuvent s'accumuler jusqu'à atteindre des niveaux toxiques. Il faut donc s'assurer de ne pas en consommer de quantités excessives.
- **Le gras n'est pas nécessaire pour absorber les vitamines hydrosolubles** : les 8 vitamines B et la vitamine C. Comme ces vitamines ne sont pas emmagasinées en grandes quantités dans l'organisme et qu'on en perd facilement en suant et en urinant, il faut en consommer tous les jours. On perd aussi facilement de ces vitamines lorsque les aliments sont mal emmagasinés ou trop cuits dans une trop grande quantité d'eau.
- **Les vitamines qui n'en sont pas** : de temps à autre, des fanatiques de la mode nous présentent d'autres substances qui sont censées être des produits de santé comme étant des vitamines. Ainsi, le Laetrile, traitement contre le cancer non éprouvé, est souvent appelé B17, et l'acide pangamique, parfois appelée B15, n'ont aucune fonction biologique connue et ne sont pas des vitamines.

MINÉRAUX - LES FAITS

- Les minéraux sont des substances inorganiques, ce qui signifie qu'ils ne proviennent pas de sources végétales ou animales comme c'est le cas des vitamines, mais ils sont quand même essentiels à la vie.
- Les minéraux participent à une vaste gamme des fonctions de l'organisme. Plusieurs d'entre eux font partie d'enzymes responsables de toutes les réactions des cellules.

Les minéraux :

- construisent les tissus du corps, p. ex., le calcium et le phosphore construisent les os.
 - activent, régulent et contrôlent les fonctions de l'organisme, p. ex. le sodium et le potassium assurent l'équilibre hydro-électrolytique; en tant que composante essentielle de l'hémoglobine, le fer transporte de l'oxygène vers toutes les cellules du corps; l'iode constitue une part importante de l'hormone thyroxine; le cobalt forme le noyau de la vitamine B12
 - transmettent les processus neurologiques, p. ex., le calcium est nécessaire à la transmission de l'influx nerveux.
- Il existe de nombreux minéraux dans nos aliments et dans notre environnement, mais seuls certains d'entre eux ont été identifiés comme étant importants pour être en bonne santé. Dans les années à venir, il est probable que l'on ajoute d'autres minéraux à la liste actuelle des minéraux essentiels à la vie.
 - Les minéraux ne sont pas aussi fragiles que les vitamines. Toutefois, certains minéraux peuvent se trouver liés par des substances de notre régime alimentaire et devenir par le fait même non assimilables. Par exemple, les oxalates des légumes vert foncé lient souvent le fer et le calcium, les rendant tous deux non assimilables.
 - Il y a deux sortes de minéraux : les sels minéraux et les oligo-éléments.

Sels minéraux : calcium, phosphore, magnésium, potassium, soufre, sodium, chlore.

Vous avez besoin de plus grandes quantités de ces minéraux.

Oligo-éléments : fer, zinc, sélénium, manganèse, molybdène, cuivre, iode, chrome, fluor.

*Le rôle des
vitamines et des
minéraux dans
une
alimentation
saine*

*Renseignements
pour
l'animateur*

Cas où les suppléments sont nécessaires

Bien que les aliments et de saines habitudes alimentaires constituent la source principale de vitamines et de minéraux, on reconnaît que les suppléments vitaminiques et minéraux sont utiles et nécessaires à certaines étapes de la vie, telles que la grossesse, et pour certains troubles médicaux, telles que l'anémie ferriprive. Toutefois, dans ces cas-là, on prend les suppléments dans le cadre de bonnes pratiques alimentaires et non pas pour compenser des habitudes alimentaires médiocres.

On utilise surtout les suppléments alimentaires pour remplacer partiellement certains aliments, dans des circonstances particulières, comme en cas d'allergie, et seulement selon les conseils et sous la supervision continue d'un médecin.

CAS OÙ LES SUPPLÉMENTS SONT INDIQUÉS

Les suppléments vitaminiques et minéraux sont utiles et nécessaires à certaines étapes de la vie pour traiter certains troubles médicaux, y compris les maladies de carences comme l'anémie ferriprive.

Par exemple, pendant la grossesse, on recommande couramment des suppléments d'acide folique et de fer, et on prescrit souvent des suppléments de calcium et de vitamine D aux femmes lors de la ménopause. Même les cardiaques doivent souvent prendre de fortes doses des vitamines B et E.

Dans tous ces cas-là, ces éléments nutritifs sont nécessaires en quantités tellement plus élevées par rapport aux besoins nutritionnels habituels que l'on ne peut pas de façon réaliste les obtenir des aliments.

S'ils sont consommés en quantités supérieures aux besoins nutritionnels, les vitamines et les minéraux peuvent causer des effets secondaires déplaisants, être dangereux et déséquilibrer le métabolisme d'autres vitamines, minéraux et médicaments.

Voici quelques exemples des désavantages et des dangers possibles associés aux suppléments vitaminiques et minéraux :

- La vitamine A (> 10 000 UI) cause des déficiences congénitales graves. Les femmes enceintes ne devraient donc pas prendre de supplément de vitamine A sans consulter un médecin ou un(e) diététiste professionnel(le).
- Les gens qui prennent le médicament Acutane pour l'acné ne devraient jamais prendre de vitamine A, car ce médicament est un dérivé à dose élevée de vitamine A.
- La vitamine B6 (> 200 mg), souvent utilisée pour traiter les du syndrome prémenstruel, peut causer de graves dommages aux nerfs des mains et des pieds, même à des doses relativement faibles.
- La niacine (de 2 à 3 grammes), utilisée pour les cardiaques, peut causer des rougeurs du visage et du cou, des éruptions, de la fatigue et des maux de tête.
- Un apport excessif en calcium réduit l'absorption du fer.
- Les suppléments de fer peuvent nuire au métabolisme du zinc.

Si l'on prend un supplément vitaminique ou minéral, il est plus sécuritaire de prendre un supplément multivitaminique et minéral, car en général les doses ne sont que deux ou trois fois plus élevées que l'apport quotidien recommandé.

Les suppléments d'un seul élément nutritif fournissent en général des quantités relativement plus élevées de cet élément nutritif (jusqu'à dix fois l'apport quotidien recommandé ou plus) et, pour cette raison, ils présentent un plus grand risque pour la santé.

ATTENTION À LA PUBLICITÉ AGRESSIVE

Les promoteurs de suppléments donnent souvent aux gens l'impression qu'une vitamine ou un minéral en particulier constitue la solution à des problèmes de santé complexes tels que le cancer et les maladies de cœur.

Rappelez aux participants que les maladies de cœur et le cancer sont des problèmes de santé très complexes comprenant plusieurs facteurs déterminants.

Bien que les suppléments vitaminiques et minéraux puissent faire partie d'une stratégie de traitement d'une de ces maladies, il est peu probable qu'ils puissent à eux seuls être très utiles.

Une autre tactique à laquelle les promoteurs de suppléments vitaminiques et minéraux ont recours consiste à instiller la peur chez les gens en disant que les aliments ont perdu leur qualités nutritionnelles, car les sols sont pauvres en éléments nutritifs. Est-ce vrai ? Il suffit de regarder le rayon des fruits et légumes d'un supermarché pour se rendre compte que les sols qui produisent ces aliments ne sont pas pauvres en éléments nutritifs.

Des sols appauvris ne pourraient jamais produire l'abondance de beaux légumes et fruits que nous achetons de nos jours. L'existence même de ces fruits et légumes est la preuve qu'ils viennent de sols fertiles qui fournissent les 16 éléments de base dont les plantes ont besoin pour atteindre leur maturité et porter des fleurons (comme le brocoli) ou des fruits de belle taille et de bonne qualité.

En fait, nos terres agricoles sont en meilleure santé en raison de l'amélioration des pratiques agricoles. Par exemple, la production de pommes de terre à l'Île-du-Prince-Édouard comprend plus de matière organique qu'il y a dix ans.

ET LA NUTRITION ELLE ?

Il existe un grand nombre de données sur les éléments nutritifs de la plupart des légumes et des fruits, qui montrent clairement que ces aliments sont d'importantes sources de bêta-carotène, d'acide folique, de vitamine C, de potassium ainsi que de fibres alimentaires et de petites quantités d'autres éléments nutritifs. Certains légumes et fruits sont peut-être encore plus nutritifs qu'autrefois; les carottes, par exemple, contiennent jusqu'à deux fois plus de bêta-carotène qu'en 1950, selon le Department of Agriculture des États-Unis.

Et qu'en est-il de la valeur nutritive des légumes et fruits frais qui sont cueillis trop tôt ? Les légumes et fruits mûris sur pied, par exemple, sont peut-être plus savoureux, mais une tomate mûrie sur pied n'est pas plus nutritive qu'une tomate verte qui mûrit sur votre comptoir.

*Le rôle des
vitamines et des
minéraux dans
une
alimentation
saine*

*Renseignements
pour
l'évaluateur*

*Le rôle des
vitamines et des
minéraux dans
une
alimentation
saine*

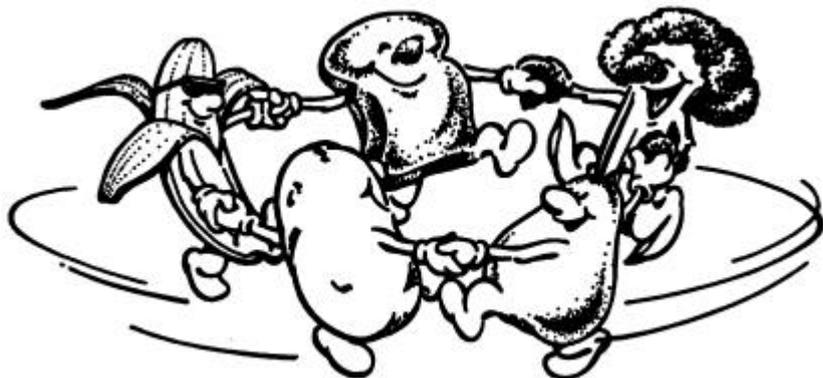
Mini-leçon :
Le rôle des vitamines et
des minéraux dans une
alimentation saine

OBJECTIF :

Cette mini-leçon explore le sujet des vitamines et minéraux, et fait la promotion de l'alimentation saine, qui constitue la méthode principale pour obtenir ces éléments nutritifs essentiels.

**VITAMINES ET MINÉRAUX :
PHILOSOPHIE DE L'ALIMENTATION SAINÉ**

Ce manuel étaye les théories scientifiques selon lesquelles l'alimentation doit être la source primaire de la consommation de tous les éléments nutritifs, y compris les vitamines et les minéraux. Les suppléments ne sont pas nécessaires aux gens en santé qui suivent les règles alimentaires recommandées par le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Le nombre et la grosseur des portions par groupe alimentaire (voir le Guide) ont été conçus en fonction des besoins alimentaires des Canadiens et Canadiennes décrits dans les Recommandations sur la nutrition, recommandations visant à promouvoir la santé et à réduire les risques de troubles et de maladies causés par une mauvaise alimentation.



OUTILS DE TRAVAIL

- ' 8 acétates – originaux des acétates compris
- ' Feuille de travail – test sur l'alimentation
- ' Feuille de travail : Notions de base sur les vitamines et les minéraux
- ' Feuille de travail : Tableau des aliments - Certaines des vitamines et certains des minéraux qu'on trouve dans les aliments courants
- ' Facultatif : fiche des réponses au test (si vous le voulez, vous pouvez la remettre aux participants)
- ' Crayons
- ' Calculatrice
- ' Tableau à feuilles mobiles ou tableau noir servant à illustrer les calculs

***Mini-leçon :
le rôle des
vitamines et des
minéraux dans
une
alimentation
saine***

***Le rôle des
vitamines et des
minéraux dans
une
alimentation
saine***

MINI-LEÇON

- Présenter le sujet des vitamines et des minéraux et se servir des articles figurant sur l'ACÉTATE 1 comme points de départ à la discussion.
 - Les vitamines et les minéraux, et particulièrement les suppléments, sont des sujets très à la mode ces derniers temps. L'intérêt pour les vitamines et les minéraux provient en partie des découvertes récentes, soit que certaines vitamines et certains minéraux pourraient jouer un rôle plus important qu'on le croyait dans la santé de l'organisme et ne se limiteraient pas à assurer une saine alimentation. Par exemple, il est désormais commun d'employer certains suppléments vitaminiques (vitamine E, acide folique, vitamines B6 et B12) pour traiter les cardiaques. Ainsi, on recommande de façon routinière des suppléments d'acide folique avant la conception et dans les premières semaines de la grossesse afin de réduire les risques de défauts du tube neural chez le fœtus.
 - Les Canadiens ont de moins en moins confiance dans la qualité nutritive des aliments qu'ils consomment. Beaucoup pensent que ces aliments sont moins nutritifs qu'avant.
 - Qui plus est, la consommation des repas est devenue plus compliquée et mal organisée pour les gens occupés et stressés qui essaient tant bien que mal de conjuguer carrière et vie familiale. Dans ces conditions, on ne s'étonne pas que près de 45 % des Canadiens consomment un supplément alimentaire quelconque pour rester en santé et compenser leurs mauvaises habitudes alimentaires.*
- Posez les questions : « Faut-il prendre des suppléments vitaminiques et minéraux pour rester en santé ? Sont-ils nécessaires ? Notre alimentation manque-t-elle d'éléments nutritifs ? »

Montrez l'ACÉTATE 2 – LES SUPPLÉMENTS SONT-ILS NÉCESSAIRES ? pour guider votre discussion sur les suppléments.

* **Sondage Gallup de 1999**

- Projetez l'ACÉTATE 3 pour faire le suivi sur le dernier point de l'ACÉTATE 2, soit que les gens en santé ayant de saines habitudes alimentaires n'ont pas besoin de suppléments vitaminiques ou minéraux.
 - Expliquez que le nombre et la grosseur des portions recommandées par groupe alimentaire (voir le Guide) ont été établis en vue de répondre à vos besoins alimentaires fondamentaux, tels qu'ils sont déterminés dans les Recommandations sur la nutrition.
 - Expliquez comment les éléments nutritifs fournis par chaque groupe alimentaire agissent de concert et procurent ainsi une gamme complète d'éléments nutritifs. Mettez l'accent sur le fait qu'on devrait avoir reçu la bonne quantité de tous les éléments nutritifs nécessaires à la fin de la journée si l'on a consommé les quantités recommandées des aliments de chaque groupe alimentaire.
 - Ajoutez que les aliments possèdent plusieurs avantages par rapport aux suppléments :
 - Il n'y a pratiquement pas de risques de prendre trop de vitamines ou de minéraux.
 - Les autres éléments nutritifs et alimentaires peuvent contribuer à l'absorption des vitamines et des minéraux. Par exemple, le lactose (sucre du lait) et la vitamine D améliorent l'absorption du calcium; on absorbe mieux le fer non hémique tiré des fruits, des produits céréaliers et des légumes lorsqu'il est accompagné de viande, de volaille ou de poisson.
 - Les aliments vous procurent d'autres avantages comme les milliers de substances phytochimiques qui abondent dans les fruits et légumes qui ne se trouvent pas dans les pilules.
- À cette étape, en continuant à projeter l'ACÉTATE 3, répondez aux questions sur le manque d'éléments nutritifs dans les aliments. Dites aux participants que nos données détruisent complètement ce mythe. Dites-leur qu'ils vont travailler avec certaines de ces données dans quelques minutes et qu'ils découvriront de première main la grande valeur nutritive des aliments.
- Expliquez brièvement la nature des vitamines et des minéraux et le rôle qu'ils jouent en vous servant des ACÉTATES 4, 5 et 6.

Puisque les antioxydants défraient fréquemment la chronique de nos jours, ce serait une bonne idée de mentionner ici les vitamines et les minéraux qui servent d'antioxydants. Utilisez l'ACÉTATE 7 pour expliquer. Le mot « antioxydant » signifie « contre l'oxygène » et ce que font les antioxydants, c'est de s'opposer aux formes nocives d'oxygène.

***Mini-leçon :
le rôle des
vitamines et des
minéraux dans
une
alimentation
saine***

Mini-leçon : le rôle des vitamines et des minéraux dans une alimentation saine

**Vitamines
antioxydantes :**
bêta-carotène, vitamine C
et vitamine E

Minéral antioxydant :
sélénium

Bien que l'oxygène soit nécessaire à la vie, certaines formes d'oxygène appelées radicaux libres et l'oxygène singulet peuvent être très nocives.

Notre organisme comporte cet oxygène nocif étant donné qu'il provient des réactions normales de l'organisme. Il y a un problème quand ces formes d'oxygène se forment et réagissent en toute liberté dans notre corps. Lorsque c'est le cas, elles endommagent les cellules. On croit que ces cellules endommagées constituent la première étape des troubles cardiaques et du cancer.

Les vitamines, les substances phytochimiques (substances chimiques végétales naturelles qui abondent dans les fruits et légumes) et les minéraux antioxydants sont très utiles pour ce qui est de réduire les effets nocifs des radicaux libres et de l'oxygène singulet. Les antioxydants agissent en prévenant leur formation ou en neutralisant ces formes chimiquement très actives avant qu'elles n'entrent en contact avec les cellules et les endommagent.

- Expliquez ensuite aux participants qu'ils doivent faire une activité (seuls ou en groupe) qui leur permettra de découvrir comment les aliments procurent les vitamines et minéraux essentiels à la santé.

Distribuez à chacun les documents suivants :

Feuille de travail : test sur l'alimentation Notions de base sur les vitamines et les minéraux Tableau : certaines des vitamines et certains des minéraux qu'on trouve dans les aliments courants

- Préparez les participants à l'activité en expliquant que le document Notions de base sur les vitamines et les minéraux donne les principales fonctions et sources alimentaires des principales vitamines et principaux minéraux.

Dites aux participants que vous n'allez pas discuter en détail de toutes les vitamines et de tous les minéraux pendant l'atelier mais qu'ils peuvent apporter la fiche à la maison à titre de référence.

Attirez l'attention sur la troisième colonne et expliquez que le sigle AQR signifie apport quotidien recommandé. Dites aux participants que ce nombre est une indication générale de la quantité d'éléments nutritifs nécessaires chaque jour et qu'ils devront consulter cette colonne pour faire le test.

- Expliquez ensuite que le tableau « Certaines des vitamines et certains des minéraux qu'on trouve dans les aliments courants » donne des données sur les aliments de chaque groupe.

Prenez comme exemple le pain et faites toute la rangée, en insistant sur chaque vitamine et chaque minéral.

Expliquez que les folates – dérivés de l'acide folique ou folacine – se mesurent aussi bien en milligrammes qu'en microgrammes.

- En projetant l'ACÉTATE 8, étudiez en groupe la question 1 du test sur l'alimentation et assurez-vous que tout le monde sait trouver les réponses à l'aide des deux fiches. Dites-leur qu'ils peuvent arrondir les chiffres et qu'il n'est pas nécessaire de se livrer à des calculs précis.
- Laissez les participants finir seuls ou en petits groupes. Passez les réponses en revue en utilisant la feuille de réponses de l'animateur pour ajouter à la discussion.
- Terminez la mini-leçon par un bref résumé en projetant l'ACÉTATE 9.

Arguments à souligner :

- Les aliments peuvent nous procurer les éléments nutritifs nécessaires à la santé si nous suivons les consignes du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.
- Comme les vitamines et les minéraux que contiennent les aliments se trouvent toujours dans des quantités raisonnables, nous ne courons aucun risque de surdose toxique en les consommant. De plus, il arrive souvent que les vitamines et les minéraux contenus dans les aliments s'absorbent mieux que les suppléments parce que d'autres éléments nutritifs les accompagnent.
- Les suppléments alimentaires sont utiles à certaines étapes de la vie et dans certains cas, mais ils ne sont pas nécessaires aux gens en santé ayant de bonnes habitudes alimentaires.

DOCUMENTS À DISTRIBUER RECOMMANDÉS

Pour obtenir les documents non fournis, consultez les renseignements sur la commande à la section 6, Ressources.

- Notions de base sur les vitamines et les minéraux (originaux à photocopier)
- Tableau – certaines des vitamines et certains des minéraux qu'on trouve dans les aliments courants (originaux à photocopier)

Mini-leçon : le rôle des vitamines et des minéraux dans une alimentation saine

6. Si votre médecin vous a dit que vous n'aviez pas assez de potassium dans le corps parce que vous prenez un médicament contre l'hypertension artérielle, quels aliments vous donneraient plus de potassium ? Nommez-en cinq. Attention, cette question est plus difficile qu'elle n'en a l'air. Si vous souffrez d'hypertension, vous devez éviter de consommer trop de sodium. Vous devez donc trouver des aliments riches en potassium et pauvres en sodium.

7. Miam miam.....de la tarte à la citrouille ! En moyenne, une tarte coupée en 8 contient environ 50 mL (¼ tasse) de citrouille par pointe. La tarte à la citrouille est-elle seulement un dessert bon au goût ou est-elle un plat ayant une certaine valeur nutritive ? Pourquoi ?

8. Vous savez sans doute que les produits laitiers sont une bonne source de calcium. Savez-vous aussi qu'ils constituent l'une des meilleures sources de vitamine B ? De quelle vitamine B s'agit-il ?

Quels autres aliments de cette liste sont une excellente source de la même vitamine B ?

9. Par rapport à un verre de lait, les tranches de fromage fondu contiennent 5 fois plus d'un certain minéral. De quel minéral s'agit-il ? Est-il sain de consommer une telle quantité de ce minéral ?

10. La viande rouge contient beaucoup de fer, mais un autre aliment de la liste en comporte encore plus. De quel aliment s'agit-il ? Savez-vous pourquoi il contient autant de fer ?

FICHES DES RÉPONSES au TEST sur l'alimentation

1. Pour obtenir votre AQR de vitamine A, il suffit de manger un quart d'une carotte de taille moyenne. (5 500 , 23 000). Les carottes et les autres légumes orange ou vert foncé sont bourrés de bêta-carotène, substance que votre organisme transforme en vitamine A.
2. Il suffit de 10 fraises.
3. Si Popeye le savait ! Même si les épinards contiennent du fer, l'organisme ne métabolise pas facilement le fer des épinards. Bien que les épinards ne contiennent pas beaucoup de fer assimilable ou de calcium, il y a beaucoup d'autres bonnes raisons pour manger des épinards. Ils constituent une excellente source de potassium, de vitamine A (sous la forme de bêta-carotène), d'acide folique et de vitamine C.
4. Beaucoup d'aliments contiennent à la fois de la vitamine A et de la vitamine C.
Le seul aliment de la liste qui procure l'AQR pour les deux vitamines est le cantaloup (8608 UI de vitamine A et 113 mg de vitamine C).
 - Autres aliments riches en vitamine A et en vitamine C :
 - 1 poivron rouge (9348 UI de vitamine A, 312 mg de vitamine C)
 - 1 papaye (6267 UI de vitamine A, 192 mg de vitamine C)
 - Autres bonnes sources de vitamine A et de vitamine C :
 - mangue
 - patate douce
 - orange
 - PLUS feuilles de betteraves, chou de Bruxelles, chou, chou frisé, poivron vert, tomate, feuilles de navet, pamplemousse rose.
5. Réponse : le bœuf (4,4 mg), les fèves au four (3,8 mg) et les noix (3,8 mg).
6. Voici les meilleures sources de potassium :
 - pomme de terre au four (610 mg)
 - banane (454 mg)
 - cantaloup (825 mg)
 - saumon (967 mg)
 - épinards (330 mg)
 - mangue (323 mg)

Les fruits et légumes sont une bonne source de potassium tout en étant pauvres en sodium.

Nota : Les fèves et les noix sont riches en potassium, mais elles sont aussi riches en sodium quand elles sont salées.

7. Une pointe de tarte à la citrouille, c'est bon pour vous. Une pointe contient plus de deux fois votre AQR de vitamine A, ainsi qu'un peu de potassium et de fer. Mais n'abusez pas de la crème fouettée...

8. Réponse : la vitamine B2 ou riboflavine. Une portion de lait ou de yogourt constitue un quart de l'AQR de riboflavine. Le fromage n'est pas une bonne source de riboflavine.

Autres bonnes sources :

- flocons de maïs (Corn Flakes), parce que la céréale est enrichie
- saumon

9. Le fromage fondu comporte environ cinq fois plus de sodium que le lait. Le sodium est un minéral important, mais la plupart d'entre nous en consommons une trop grande quantité. Les aliments traités, mis en boîte et précuisinés constituent l'une des principales sources de sodium.

Si tous les fromages sont relativement riches en sodium comparativement aux autres produits laitiers, les fromages fondus le sont particulièrement. Si vous suivez un régime à faible teneur en sel ou en sodium, évitez les fromages fondus.

10. Les flocons de maïs (Corn Flakes) procurent 3,5 mg de fer. La plupart des céréales prêtes-à-servir sont enrichies de vitamines et de minéraux, notamment de fer. Même s'il y a beaucoup de fer dans les aliments végétaux comme les céréales et les fruits, l'organisme ne l'assimile pas facilement. Par contre, il métabolise facilement le fer de la viande et de la volaille.

Pour faciliter l'assimilation du fer,

- Attendez une heure après les repas avant de prendre votre thé ou votre café, car ces boissons nuisent à l'absorption du fer.
- La vitamine C facilite l'assimilation du fer d'origine végétale.
 - ' Buvez du jus en mangeant vos céréales.
 - ' Au déjeuner, prenez ½ pamplemousse avec votre œuf.
 - ' Mangez une orange pour accompagner votre rôti au beurre d'arachide.

Le rôle des vitamines et des minéraux dans une alimentation saine

ACÉTATES

ACÉTATE 1

Vitamines et minéraux : la situation courante

- Beaucoup de gens s'intéressent aux vitamines et aux minéraux.

- En effet, près de la moitié des Canadiens consomment des suppléments vitaminiques ou minéraux. En d'autres mots, ils prennent des vitamines ou des minéraux en pilules ou en poudre.

- Pourquoi ?
 - Ils veulent être en meilleure santé.
 - Ils veulent se sentir mieux.
 - Ils veulent compenser leurs mauvaises habitudes alimentaires.
 - Ils croient que ce qu'ils mangent ne contient pas assez d'éléments nutritifs.

ACÉTATE 2

Les suppléments vitaminiques et minéraux sont-ils nécessaires ?

- **Oui** – pour certaines personnes à certaines étapes de leur vie.
Exemples :
 - Le fer et l'acide folique sont importants avant et pendant la grossesse.
 - Le calcium et la vitamine D sont importants à la ménopause.
 - La vitamine B12 est importante pour les végétaliens.
- **Oui** – pour la prévention et le traitement de certains troubles médicaux.
Exemples :
 - Le fer est nécessaire à la prévention de l'anémie ferriprive.
 - Le calcium est nécessaire à la prévention de l'ostéoporose.
 - La vitamine B et la vitamine E sont toutes deux indispensables aux cardiaques.
 - L'acide folique est nécessaire au cours de la grossesse pour réduire les risques de certains défauts congénitaux.
- **Non** – pour les gens en santé ayant un régime équilibré. Les personnes qui mangent de façon saine (et suivent les consignes **du Guide alimentaire canadien pour manger sainement**) n'ont pas besoin de suppléments vitaminiques ou minéraux.

ACÉTATE 3

Principaux éléments nutritifs du Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Chaque groupe alimentaire procure des éléments nutritifs différents.

Suivez les directives du **Guide alimentaire canadien pour manger sainement** pour obtenir tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin pour rester en santé.

Produits céréaliers	+	Légumes et fruits	+	Produits laitiers	+	Viandes et substituts	=	Guide alimentaire
protéines				protéines		protéines		protéines
				matières grasses		matières grasses		matières grasses
glucides		glucides						glucides
fibres		fibres						fibres
thiamine		thiamine				thiamine		thiamine
riboflavine				riboflavine		riboflavine		riboflavine
niacine						niacine		niacine
folacine		folacine				folacine		folacine
		vitamine C		vitamine B ₁₂		vitamine B ₁₂		vitamine B ₁₂
		vitamine A		vitamine A				vitamine C
				vitamine D				vitamine A
				calcium				vitamine D
fer		fer				fer		calcium
zinc				zinc		zinc		fer
magnésium		magnésium		magnésium		magnésium		zinc
								magnésium

Source : *Pour mieux se servir du Guide alimentaire* (1992) de Santé Canada

Vitamines – les faits

- **Qu'est-ce qu'une vitamine ?**

Les vitamines sont des composés naturels tirés des plantes ou des animaux.

- **Que font-elles ?**

- Les vitamines aident votre organisme à métaboliser les aliments que vous consommez.
- Elles sont nécessaires à la fabrication des globules rouges, des hormones, des gènes et des substances chimiques qui régissent le système nerveux.
- Elles aident les enzymes à faire leur travail.

- Il y a deux sortes de vitamines :

- **Les vitamines liposolubles (solubles dans le gras)**
- **Les vitamines hydrosolubles (solubles dans l'eau)**

Vitamines – les faits (suite)

Vitamines liposolubles : vitamines A, D, E et K

- ' Il faut du gras pour absorber ces vitamines.
- ' Comme ces vitamines peuvent être emmagasinées dans les cellules adipeuses, on n'a pas besoin d'en consommer tous les jours.
- ' Il y a plus de risques que ces vitamines soient toxiques que les vitamines hydrosolubles si l'on en prend des quantités excessives.

Vitamines hydrosolubles : vitamine B et vitamine C

- ' Le gras n'est pas nécessaire pour absorber ces vitamines.
- ' Comme ces vitamines ne peuvent pas être emmagasinées dans l'organisme, il faut en consommer tous les jours.
- ' On en perd beaucoup en suant et en urinant.
- ' Les aliments mal emmagasinés ou mal cuits perdent facilement leurs vitamines hydrosolubles.

Minéraux – les faits

- **Qu'est-ce qu'un minéral ?**

Les minéraux, qui proviennent du sol, sont nécessaires en petites quantités.

- **Que font-ils ?**

- Les minéraux servent à tous les organes du corps.
- Ils aident à construire le corps : par exemple, le calcium et le phosphore construisent les os.
- Ils régulent les fonctions de l'organisme.
Exemples : – Le fer sert à fabriquer l'hémoglobine.
 - Le sodium et le potassium contrôlent l'équilibre hydro-électrolytique.
 - L'iode est nécessaire à la production de thyroxine.
 - Le calcium est nécessaire à la transmission de l'influx nerveux.

- Il y a deux sortes de minéraux :

Sels minéraux :

calcium, phosphore, magnésium, potassium, soufre, sodium, chlore.

Oligo-éléments :

fer, zinc, sélénium, manganèse, molybdène, cuivre, iode, chrome, fluor.

Antioxydants

- Les formes nocives d'oxygène peuvent endommager les cellules du corps.
- Selon les scientifiques, ces cellules endommagées constitueraient la première étape du cancer et des maladies cardiaques.
- Les antioxydants sont des composés alimentaires qui peuvent neutraliser ces formes nocives d'oxygène.
- Quelques antioxydants :
 - vitamine A, vitamine C et vitamine E
 - sélénium
 - substances phytochimiques

Test sur l'alimentation – question 1

- Consultez **Notions de base sur les vitamines et les minéraux**.

L'AQR de vitamine A est de 5 500 UI.

- Consultez le tableau **Certaines des vitamines et certains des minéraux** qu'on trouve dans les aliments courants.

Il y a 22 644 UI de vitamine A dans une carotte.

(Arrondissez 22 644 à 23 000 UI.)

- S'il y a 23 000 UI dans 1 carotte, combien de carottes devez-vous manger pour obtenir 5500 UI ?

$5\,500 \div 23\,000 = 0,239$ ou environ $\frac{1}{4}$ de carotte.

- Il vous faut donc $\frac{1}{4}$ de carotte pour obtenir votre AQR de vitamine A.

ACÉTATE 9

Résumé de la mini-leçon

- Si vous mangez sainement, les aliments que vous consommez vous procureront toutes les vitamines et tous les minéraux dont vous avez besoin.
- Les vitamines et les minéraux qui se trouvent dans les aliments y existent en quantités non dangereuses. Vous ne courez aucun risque d'en prendre trop et, de plus, ils sont accompagnés d'autres éléments nutritifs.
- Seules certaines personnes ont besoin de suppléments vitaminiques et minéraux.

NOTIONS DE BASE SUR LES VITAMINES ET LES MINÉRAUX

LÉGENDE : ER – Équivalent rétinol UI – Unités internationales mg -milligrammes Mg - microgrammes EN – Équivalents niacine

<i>VITAMINE*</i>	<i>RÔLE PRINCIPAL</i>	<i>AQR*</i>	<i>PRINCIPALES SOURCES ALIMENTAIRES</i>
Vitamine A	- la vitamine A contribue au développement normal des os et des dents. Elle est importante pour la vision nocturne, est bonne pour la peau, les cheveux et les muqueuses	1 000 ER (environ 5 500 UI)	- légumes et fruits vert foncé et jaune orangé; lait, fromage, beurre, margarine; œufs
Bêta-carotène (une substance végétale qui se transforme en vitamine A)	- le bêta-carotène est un antioxydant. Il neutralise les molécules d'oxygène et les radicaux libres qui endommagent les cellules	Pas d'AQR séparé; compris dans l'AQR pour la vitamine A. Quatre ou cinq portions de légumes vert foncé et orange par jour fournissent de 6 à 10 milligrammes (mg) ou de 10 000 à 16 600 UI de bêta-carotène	- Légumes-feuilles vert foncé et fruits et légumes jaune orangé; lait, fromage, beurre, margarine; œufs
Vitamine D	- la vitamine D aide le corps à absorber le calcium et le phosphore, donc elle est essentielle à la formation des os et des dents	5 Mg (200 UI)	- dans très peu d'aliments : le saumon, le jaune d'œuf, et la margarine et le lait auxquels on a ajouté de la vitamine D
Vitamine E	- la vitamine E est un antioxydant. Elle protège le gras dans les tissus contre les dommages attribuables aux molécules d'oxygène instables et aux radicaux libres	10 mg (16 UI)	- huiles et margarines végétales; germe de blé, noix et graines; grains entiers; épinards; bette à carde
Vitamine C	- la vitamine C est essentielle au développement et au maintien des os, des cartilages, des dents et des gencives. - il s'agit également d'un antioxydant qui neutralise les radicaux libres qui endommagent les cellules - la vitamine C facilite l'absorption du fer	60 mg	- agrumes, papaye, cantaloup, kiwi, fraises, brocoli, choux de Bruxelles, poivrons, pommes de terre; tous les jus
Vitamine B1 – Thiamine	- libère l'énergie des glucides - garde le système nerveux en bonne santé	- 1,3 mg	- viande; pain et céréales de grains entiers; pain; céréales; pâtes et farines enrichis
Vitamine B2 – Riboflavine	- aide à libérer l'énergie des protéines, des glucides et des graisses - nécessaire à une bonne vision et à une peau lisse	1,6 mg	- produits laitiers; œufs; viande; pain, céréales; pâtes et farines enrichis

NOTIONS DE BASE SUR LES VITAMINES ET LES MINÉRAUX

LÉGENDE : ER – Équivalent rétinol UI – Unités internationales mg -milligrammes Mg - microgrammes EN – Équivalents niacine

<i>VITAMINE*</i>	<i>RÔLE PRINCIPAL</i>	<i>AQR*</i>	<i>PRINCIPALES SOURCES ALIMENTAIRES</i>
Vitamine B3 – Niacine	<ul style="list-style-type: none"> - favorise la croissance et le développement normaux - collabore avec la thiamine et la riboflavine pour produire de l'énergie dans les cellules 	23 EN ou 23 mg	- viande, poisson; noix, légumineuses; lait; pain; céréales; pâtes et farines enrichies
Vitamine B6- Pyridoxine	<ul style="list-style-type: none"> - facilite l'absorption et la métabolisation des protéines - aide le corps à utiliser les graisses - contribue à la production des globules rouges 	1,8 mg	- viande, poisson; noix; maïs; pain; céréales de grains entiers; céréales enrichies
Acide folique	<ul style="list-style-type: none"> - contribue à la production des globules rouges - l'absorption d'une quantité supérieure à l'AQR permet de réduire les risques de défauts du tube neural si on en prend avant la conception et pendant les premières semaines de la grossesse. 	220 Mg ou 0,2 mg	- épinards; brocoli; asperges; petits pois; choux de Bruxelles; betteraves; laitue romaine; jus d'orange et d'ananas; graines de tournesol; légumineuses; haricots de Lima; maïs; cantaloup; œufs; son en flocons
Vitamine B12 – Cyanocobalamine	<ul style="list-style-type: none"> - contribue à la production des globules rouges; aide à former et à maintenir un système nerveux sain; aide à former le matériel génétique; aide au fonctionnement du système nerveux 	2 Mg	- viande, poisson, volaille; produits laitiers; céréales enrichies (ne se trouve pas dans les plantes, donc il est difficile pour les végétaliens d'en obtenir)
Acide pantothénique	<ul style="list-style-type: none"> - aide à libérer l'énergie des protéines, des graisses et des glucides - aide à la formation des hormones et des substances qui contrôlent les nerfs 	7 mg	- dans la plupart des aliments : œufs, viande, lait, légumes, grains entiers, noix, céréales enrichies
Biotine	<ul style="list-style-type: none"> - nécessaire pour la croissance et le développement normaux des tissus nerveux, de la peau, des cheveux et des globules sanguins - aide à libérer l'énergie des glucides 	Pas d'AQR recommandation aux États-Unis : de 25 à 30 Mg	- dans la plupart des aliments : œufs, soya, sardines, saumon, poulet, céréales, noix, légumes, céréales enrichies

NOTIONS DE BASE SUR LES VITAMINES ET LES MINÉRAUX

LÉGENDE : ER – Équivalent rétinol UI – Unités internationales mg -milligrammes Mg - microgrammes EN – Équivalents niacine

<i>MINÉRAL**</i>	<i>RÔLE PRINCIPAL</i>	<i>AQR*</i>	<i>PRINCIPALES SOURCES ALIMENTAIRES</i>
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> - essentiel pour les os et les dent - nécessaire pour les contractions musculaires - garde les membranes cellulaires en santé - active les enzymes - aide le sang à coaguler 	1 100 mg	- tous les produits laitiers; le tofu affermi avec du sulfate de calcium; sardines; saumon avec os, pétoncles; pak-choï; chou frisé; chou pommé vert; brocoli; choux de Bruxelles; légumineuses; noix; graines; jus enrichis de calcium
Phosphore	<ul style="list-style-type: none"> - essentiel pour les os et les dents - utilisé par les enzymes qui emmagasinent et libèrent l'énergie de toutes les cellules 	1 100 mg	- viande; produits laitiers; œufs; grains entiers; légumineuses, noix
Magnésium	<ul style="list-style-type: none"> - aide à former les os; aide le corps à produire des protéines; aide à libérer l'énergie des muscles; transmet l'influx nerveux aux muscles 	250 mg	- viande; produits laitiers; fruits de mer; grains entiers; légumineuses; noix
Sodium et potassium	<ul style="list-style-type: none"> - servent à maintenir l'équilibre hydro-électrolytique; servent à régulariser l'influx nerveux et les contractions musculaires 	Pas d'AQR; leur consommation est plus que suffisante, parfois excessive dans le cas du sodium	- aliments riches en potassium* : abricots séchés; avocats, bananes; haricots de Lima; choux de Bruxelles; carottes; épinards; tomates; oranges; pommes de terre * nécessaires lorsque quelqu'un prend des diurétiques en raison d'hypertension
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> - partie essentielle des enzymes qui régissent la division cellulaire, la guérison des blessures et le système immunitaire 	9 mg	- viande rouge; crustacés, en particulier les huîtres; noix; légumineuses; grains entiers; lait; jaunes d'œufs
Sélénium	<ul style="list-style-type: none"> - travaille de pair avec la vitamine E 	Pas d'AQR; on estime qu'il en faut environ 50 Mg par jour. Le régime alimentaire canadien en fournit de deux à cinq fois cette quantité.	- céréales à grains entiers; viande; volaille; produits laitiers
Iode	<ul style="list-style-type: none"> - essentiel au fonctionnement normal de la thyroïde 	160 Mg	- sel iodé; lait
Fer	<ul style="list-style-type: none"> - partie de l'hémoglobine des globules rouges qui achemine l'oxygène à toutes les cellules du corps - partie de certains enzymes et de certaines protéines 	14 mg	- viande; volaille; poisson; céréales prêtes à servir, pâtes enrichies; légumineuses; noix; graines; grains entiers Remarque : les légumes vert foncé comme les épinards ne constituent pas de bonnes sources de fer assimilable

NOTIONS DE BASE SUR LES VITAMINES ET LES MINÉRAUX

*AQR signifie Apport Quotidien Recommandé. Il indique la quantité de vitamines et de minéraux nécessaires chaque jour.

Lorsque vous achetez des vitamines ou des suppléments vitaminiques, vous pouvez comparer les quantités qu'ils contiennent à l'AQR. Les fabricants d'aliments indiquent également l'AQR sur les étiquettes des aliments. Par exemple, l'étiquette d'une boîte de jus peut indiquer « fournit 100 % de l'AQR pour la vitamine C ».

L'AQR diffère d'un groupe d'âge à l'autre ainsi que pour les hommes et les femmes à diverses étapes de leur vie. L'AQR ne reflète pas la recommandation exacte pour un groupe d'âge. Pour calculer l'AQR pour un élément nutritif, Santé Canada choisit l'apport nutritionnel recommandé pour le groupe d'âge dont les besoins sont les plus importants. On choisit souvent l'apport nutritionnel recommandé pour les adolescents à titre d'AQR. Comme les adultes n'ont pas besoin d'autant de la plupart des éléments nutritifs que des adolescents en pleine croissance, ils n'ont pas besoin d'une quantité d'éléments nutritifs aussi importante que celle de l'AQR.

- * Autres vitamines : la vitamine K aide le sang à coaguler; on la trouve dans certains aliments, surtout des légumes, mais elle est également produite par les bactéries du système gastro-intestinal.
- ** Autres minéraux importants : le soufre, le chlorure, le cuivre, le fluorure, le chrome, le manganèse et le molybdène.

CERTAINES DES VITAMINES ET CERTAINS DES MINÉRAUX QU'ON TROUVE DANS LES ALIMENTS COURANTS

Les aliments de cette liste représentent les principaux groupes d'aliments : les produits céréaliers, les légumes et les fruits, les produits laitiers, les viandes et les substituts tels que les légumineuses, les œufs et les noix. Les aliments sont en général regroupés parce qu'ils fournissent des types d'éléments nutritifs semblables même si les quantités ne sont pas toujours égales. Bien que ce tableau ne présente pas une gamme complète d'aliments, les vitamines et les minéraux présents dans ces exemples se trouvent probablement dans d'autres aliments du même groupe.

Légende : mg – milligrammes Mg – microgrammes UI – Unités internationales EN – Équivalents niacine Tr – trace S/O – sans objet

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Cal- cium mg</i>	<i>Fer mg</i>	<i>Zinc mg</i>	<i>So- dium mg</i>	<i>Potas- sium mg</i>	<i>Vita- mine A UI</i>	<i>Vita- mine C mg</i>	<i>Vita- mine B6 mg</i>	<i>Folate Mg/mg</i>	<i>Thia- mine mg</i>	<i>Ribo- flavine mg</i>	<i>Niacine EN</i>
Pain de blé entier	1 tranche	20	0,9	0,5	149	71	0	0	0,05	14 / 0,014	0,10	0,06	1,7
Céréales - flocons de maïs	1 tasse 250 mL	1	3,5	0,1	255	29	0	0	0,16	16 / 0,016	0,52	0,71	1,6
Pâtes - spaghetti cuits	1 tasse 250 mL	10	2,1	0,8	1,5	46	S/O	0	0,05	10 / 0,010	0,30	0,15	4,0
Brocoli - frais, 3 tiges	ou ½ tasse / 125 mL, haché	45	0,8	0,4	25	302	1 434	87	0,15	66 / 0,066	0,06	0,11	1,0
Carotte crue	1 moyenne	22	0,4	0,2	28	260	22 644	7	0,12	11 / 0,011	0,08	0,05	0,9
Pomme de terre cuite au four, chair seulement	Une de 12 cm de long	8	0,5	0,5	8	610	0	20	0,47	14 / 0,014	0,16	0,03	3,0
Citrouille en conserve	½ tasse 125 mL	34	1,8	0,2	6	267	28 549	5	0,07	16 / 0,016	0,03	0,07	0,8
Épinards crus hachés	1 tasse 250 mL	59	1,6	0,3	47	330	3 973	17	0,12	115 / 0,115	0,05	0,11	0,8
Patate douce bouillie, en purée	1/3 tasse 75 mL	22	0,6	0,3	14	191	17 732	18	0,25	12 / 0,012	0,06	0,15	1,0
Mélange de légumes surgelés, cuits	½ tasse 125 mL	24	0,8	0,5	34	163	4 113	3	0,07	18 / 0,018	0,07	0,12	1,3

CERTAINES DES VITAMINES ET CERTAINS DES MINÉRAUX QU'ON TROUVE DANS LES ALIMENTS COURANTS

Légende : mg – milligrammes Mg – microgrammes UI – Unités internationales EN – Équivalents niacine Tr – trace S/O – sans objet

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Calcium mg</i>	<i>Fer mg</i>	<i>Zinc mg</i>	<i>Sodium mg</i>	<i>Potassium mg</i>	<i>Vitamine A UI</i>	<i>Vitamine C mg</i>	<i>Vitamine B6 mg</i>	<i>Folate Mg/mg</i>	<i>Thiamine mg</i>	<i>Riboflavine mg</i>	<i>Niacine EN</i>
Banane	1 moyenne	7	0,4	0,2	1	454	93	10	0,66	22 / 0,022	0,05	0,11	0,8
Cantaloup	½ cantaloup	29	0,6	0,4	24	825	8 608	113	0,31	45 / 0,045	0,10	0,06	2,0
Mangue	1 moyenne	21	0,3	0,1	4	323	8 061	57	0,28	2 / 0,002	0,12	0,12	1,5
Orange	1 moyenne	52	0,1	0,1	0	237	269	70	0,08	40	0,11	0,05	0,6
Fraises	5 moyennes	8	0,2	0,1	1	100	16	34	0,04	11 / 0,011	0,01	0,04	0,2
Lait 2 %	1 tasse 250 mL	314	0,1	1,0	129	398	529	2	0,11	13 / 0,013	0,10	0,43	2,2
Fromage cheddar tranché	2 tranches minces	239	0,3	1,2	664	116	380	0	0,06	3 / 0,003	0,01	0,18	2,0
Oeuf, gros, poché	1 œuf	24	0,7	0,6	140	60	316	0	0,06	18 / 0,018	0,02	0,22	1,3
Saumon atlantique, cuit au four ou bouilli	5 onces, 154 g	23	1,6	1,3	86	967	68	0	1,45	45 / 0,045	0,42	0,75	22,8
Bifteck d'intérieur de ronde	3 onces, 90 g	5	2,4	4,4	44	346	0	0	0,48	10 / 0,010	0,10	0,23	10,1
Poulet rôti	½ poitrine 3 onces, 90 g	5	0,6	1,0	73	395	21	0	5,9	4 / 0,004	0,07	0,11	19,7
Fèves au four, en conserve, sans porc	1 tasse 250 mL	134	0,8	3,8	1 065	794	459	8	0,36	64 / 0,064	0,41	0,16	3,7
Noix mélangées salées, rôties dans l'huile	½ tasse 125 mL	81	2,4	3,8	489	436	14	0	0,18	62 / 0,062	0,37	0,17	6,9

Source : Valeur nutritive de quelques aliments usuels 1999

Formulaire d'évaluation :

Dites-nous ce que vous pensez

<i>DITES NOUS...</i>	<i>OUI</i>	<i>NON</i>
1. Vous êtes-vous amusé(e) aujourd'hui ?		
2. Avez-vous appris quelque chose de nouveaux ?		
3. Projetez-vous de faire des changements à votre régime alimentaire suite à la séance d'aujourd'hui		
4. Aimeriez-vous ajouter autre chose à propos de la séance d'aujourd'hui		

BUREAUX DE SANTÉ EN ONTARIO

Algoma Health Unit
6th floor, Civic Centre, 99 Foster Dr.
Sault Ste Marie ON P6A 5X6

Téléphone : 705 759-5287
Télécopieur : 705 759-1534

Brant County Health Unit
194 Terrace Hill St.
Brantford ON N3R 1G7

Téléphone : 519 753-7377
Télécopieur : 519 753-2140

Bruce Grey Owen Sound Health Unit
920 First Ave. West, 2nd Floor
Owen Sound ON N4K 4K5

Téléphone : 519 376-9420
Télécopieur : 519 376-7782/0605

Chatham-Kent Health Unit
435 Grand Ave. West, P.O. Box 1136
Chatham ON N7M 5L8

Téléphone : 519 352-7270
Télécopieur : 519 352-2166

Durham Region Health Dept.
Whitby Mall, 1615 Dundas St. East, Suite 210
Whitby ON L1N 2L1

Téléphone : 905 723-8521
Télécopieur : 905 723-6026

Eastern Ontario Health Unit
1000 Pitt St.
Cornwall ON K6J 5T1

Téléphone : 613 933-1375
Télécopieur : 613 933-7930

Elgin-St. Thomas Health Unit
99 Edward St.
St. Thomas ON N5P 1Y8

Téléphone : 519 631-9900
Télécopieur : 519 633-0468

Haldimand-Norfolk Regional Health Unit
P.O. Box 247, 12 Gilbertson Dr.
Simcoe ON N3Y 4L1

Téléphone : 519 426-6170
Télécopieur : 510 426-9974

Halton Region Health Dept
1151 Bronte Rd.
Oakville ON L6M 3L1

Téléphone : 905 825-6060
Télécopieur : 905 825-8588

Hamilton-Wentworth Dept. of Public Health Services
25 Main St. West, 4th Floor
Hamilton ON L8N 3p6

Téléphone : 905 546-3500
Télécopieur : 905 546-2205

Hastings & Prince Edward Counties Health Unit
179 North Park St.
Belleville ON K8P 4P1

Téléphone : 613 966-5500
Télécopieur : 613 966-9418

Haliburton Kawartha Pine Ridge District Health Unit
P.O. Box 90, 200 Rose Glen Rd.
Port Hope ON L1A 3V9

Téléphone : 905 885-9100
Télécopieur : 905 885-9551

Huron County Health Unit
Huron Health & Library Complex, Hwy. 4 South, R.R. # 5
Clinton ON N0M 1L0

Téléphone : 519 482-3416
Télécopieur : 519 482-7820

Kingston Frontenac Lennox & Addington Health Unit
221 Portsmouth Ave.
Kingston ON K7M 1V5

Téléphone : 613 549-1232
Télécopieur : 613 549-7896

BUREAUX DE SANTÉ EN ONTARIO

Lambton Health Unit
160 Exmouth St.
Point Edward ON N7T 7Z6

Téléphone : 519 383-8331
Télécopieur : 519 383-7092

Leeds, Grenville & Lanark District Health Unit
458 Laurier Blvd.
Brockville ON K6V 7A3

Téléphone : 613 345-5685
Télécopieur : 613 345-2879

Middlesex-London Health Unit
50 King St.
London ON N6A 5L7

Téléphone : 519 663-5317
Télécopieur : 519 663-9581

Muskoka-Parry Sound Health Unit
70 Pine St.
Bracebridge ON P1L 1N3

Téléphone : 705 645-4471
Télécopieur : 705 645-8567

North Bay & District Health Unit
681 Commercial St.
North Bay ON P1B 4E7

Téléphone : 705 474-1400
Télécopieur : 705 474-8252

Northwestern Health Unit
21 Wolsley St.
Kenora ON P9N 3W7

Téléphone : 807 468-3147
Télécopieur : 807 468-4970

Ottawa-Carleton Health Dept
495 Richmond Rd.
Ottawa ON K2A 4A4

Téléphone : 613 722-2328
Télécopieur : 613 724-4191

Oxford County Health Unit
410 Buller St.
Woodstock ON N4S 4N2

Téléphone : 519 539-6121
Télécopieur : 519 539-6206

Peel Regional Health Unit
44 Peel Centre Dr.
Brampton ON L6T 4B5

Téléphone : 905 799-7700
Télécopieur : 905 796-0970

Perth District Health Unit
653 West Gore St.
Stratford ON N5A 1L4

Téléphone : 519 271-7600
Télécopieur : 519 271-2195

Peterborough County-City Health Unit
10 Hospital Dr.
Peterborough ON K9J 8M1

Téléphone : 705 743-1000
Télécopieur : 705 743-2897

Porcupine Health Unit
169 Pine St. South, P.O. Bag 2012
Timmins ON P4N 8B7

Téléphone : 705 267-1181
Télécopieur : 705 264-3980

Regional Niagara Public Health Dept
573 Glenridge Ave.
St. Catharines ON L2T 4C2

Téléphone : 905 688-3762
Télécopieur : 905 682-3901

Renfrew County & District Health Unit
7 International Dr.
Pembroke ON K8A 6W5

Téléphone : 613 735-8653
Télécopieur : 613 735-3067

BUREAUX DE SANTÉ EN ONTARIO

Simcoe County & District Health Unit
15 Sperling Dr.
Barrie ON L4M 6K9

Téléphone : 705 721-7330
Télécopieur : 705 721-1495

Sudbury & District Health Unit
1300 Paris St.
Sudbury ON P3E 3A3

Téléphone : 705 522-9200
Télécopieur : 705 522-5182

Thunder Bay District Health Unit
999 Balmoral St.
Thunder Bay ON P7B 6E7

Téléphone : 807 625-5900
Télécopieur : 807 623-2369

Timiskaming Health Unit
221 Whitewood Ave., P.O. Box 1240
New Liskeard ON P0J 1P0

Téléphone : 705 647-4305
Télécopieur : 705 647-5779

Toronto Public Health Dept, East York Office
850 Coxwell Ave.
East York ON M4C 5R1

Téléphone : 416 461-8136
Télécopieur : 416 461-8564

Toronto Public Health Dept, North York Office
5100 Yonge St.
North York ON M2N 5V7

Téléphone : 416 395-7700
Télécopieur : 416 395-7691

Toronto Public Health Dept, Scarborough Office
55 Town Centre Court, Suite 500
Scarborough ON M1P 4X4

Téléphone : 416 396-7391
Télécopieur : 416 396-5299

Toronto Public Health Dept.
277 Victoria St.
Toronto ON M5B 1W2

Téléphone : 416 392-7401
Télécopieur : 416 392-0713

Toronto Public Health Dept, York Office
524 Oakwood Ave.
Toronto ON M6E 2X1

Téléphone : 416 394-2436
Télécopieur : 416 394-2907

Toronto Public Health Dept, Etobicoke Office
399 The West Mall
Etobicoke ON M9C 2Y2

Téléphone : 416 394-8300
Télécopieur : 416 394-8893

Waterloo Region Community Health Dept.
P.O. Box 1633, 99 Regina St. South
Waterloo ON N2J 4V3

Téléphone : 519 883-2000
Télécopieur : 519 883-2241

Wellington-Dufferin-Guelph Health Unit
205 Queen St. East
Fergus ON N1M 1T2

Téléphone : 519 843-2460
Télécopieur : 519 843-2321

Windsor-Essex County Health Unit
1005 Ouellette Ave.
Windsor ON N9A 4J8

Téléphone : 519 258-2146
Télécopieur : 519 858-6003

York Region Health Services
17250 Yonge St., P.O. Box 147
Newmarket ON L3Y 6Z1

Téléphone : 905 895-4511
Télécopieur : 905 895-3166



FICHE D'INFORMATION

Consommez-vous assez de fruits et de légumes par jour?

Le défi

Il est temps de relever le défi 5 à 10 par jour. Utilisez simplement le tableau suivant pour savoir combien de portions de fruits et légumes vous consommez par jour au repas ou à la collation. Faites participer les enfants — leur enthousiasme vous surprendra. Donnez des prix à ceux qui auront consommé au moins 5 portions par jour.

Un rappel : une portion correspond à un fruit ou un légume de grosseur moyenne; 125 mL (1/2 tasse) de fruits ou légumes crus, cuits, surgelés ou en conserve; 125 mL (1/2 tasse) de jus; 250 mL (1 tasse) de salade; 50 mL (1/4 tasse) de fruits séchés.

Idées pour le déjeuner

- * un verre de jus
- * un demi-pamplemousse
- * un demi-melon
- * des fruits avec les céréales
- * un breuvage frappé aux fruits

Idées pour le dîner

- * une salade
- * une soupe
- * une assiette de fruits
- * des bâtonnets de carottes
- * des légumes dans le sandwich

Idées pour le souper

- * des légumes comme plat d'accompagnement
- * des légumes sautés à la chinoise
- * une pizza végétarienne
- * des pâtes avec des légumes
- * des fruits pour le dessert

Idées pour les collations

- * un morceau de fruit
- * des fruits séchés
- * une portion individuelle de fruits en conserve
- * un jus en boîte
- * des légumes avec trempette

	Déjeuner	Collation	Dîner	Snack	Souper	Snack	Total quotidien
LUNDI	— +	— +	— +	— +	— +	— +	— =
MARDI	— +	— +	— +	— +	— +	— +	— =
MERCREDI	— +	— +	— +	— +	— +	— +	— =
JEUDI	— +	— +	— +	— +	— +	— +	— =
VENDREDI	— +	— +	— +	— +	— +	— +	— =
SAMEDI	— +	— +	— +	— +	— +	— +	— =
DIMANCHE	— +	— +	— +	— +	— +	— +	— =

SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DU CANCER



CANADIAN
CANCER
SOCIETY





FICHE D'INFORMATION

Financement à l'éducation fournit par :



Faites de votre souper un supersouper

Voici des façons rapides, faciles et délicieuses d'ajouter plus de fruits et de légumes à votre souper :

- Allez-y en double! Si vous prenez normalement une cuillerée de pommes de terre en purée, prenez-en deux. Au lieu d'une seule cuillerée de pois, allez-y d'une deuxième. Il n'y a rien de plus facile!
- Savourez des légumes colorés, croustillants sautés à la chinoise sur un lit de riz brun bien chaud, du boulghour de blé entier ou encore du couscous. Pour un changement de goût, ajoutez-y des raisins, de l'ananas, de la mangue ou du kiwi.
- Garnissez votre pizza maison avec des zuchinis ou des tranches de courge, des

champignons, des oignons, des lanières de poivron vert ou rouge, des cœurs d'artichauts marinés, des fleurons de brocoli, des carottes râpées, des tranches de tomates fraîches, des épinards hachés, même des fruits comme des ananas.

- Ajoutez des légumes frais ou surgelés à vos mets préférés comme la sauce à spaghetti, le chili, la lasagne, les daubes ou les ragoûts.
- **Les fruits sont ce qu'il y a de mieux** pour satisfaire ce petit goût de sucré après les repas. Essayez ces petits trucs pour rendre vos desserts fruités encore plus appétissants :
- 7 Mélangez des fraises avec une touche de vinaigre balsamique et une pincée de sucre.

- 2 Étendez de la crème sûre faible en gras sur des moitiés de pêches fraîches ou en conserve. Saupoudrez de cassonade. Faites griller jusqu'à ce que le tout soit doré.
- 3 Sur de la compote de pommes non sucrée, saupoudrez un peu de cassonade, de cannelle et un soupçon de muscade. Faites réchauffer au micro-ondes.
- 4 Sur des tranches de bananes ou d'ananas, mettez quelques gouttes de jus de citron et un peu de cassonade. Faites griller jusqu'à ce que le tout soit doré.
- 5 Trempez de gros morceaux de fruits frais ou en conserve dans un pouding au chocolat faible en gras.

CONSEIL bouffe-santé



Ce qu'on ne voit pas ne fait pas mal! Utilisez un mélangeur ou un robot culinaire pour « camoufler » les légumes dans les aliments qu'aiment les enfants comme la sauce à spaghetti ou le chili. Vous pouvez même ajouter de la purée de carottes à un macaroni au fromage.

- Au lieu d'utiliser du beurre, ajoutez de la crème sûre faible en gras ou du babeurre aux pommes de terre en purée. Simplement délicieux!
- Vous avez un petit creux? Grignotez des mini-carottes pendant que vous préparez le souper.
- Ajoutez des fruits ou des légumes à votre repas pour emporter. Les légumes chauffés au micro-ondes sont ce qu'il y a de plus facile et rapide.

CONSEIL pour gens pressés



Recherchez ces articles pratiques dans votre département de fruits et légumes, comme des salades lavées et ensachées, des mini-carottes, des cœurs de céleri, des couronnes de brocoli et de chou-fleur, des tomates cerises, du chou râpé, de l'ail haché ou en purée (en pot), des légumes pour le bar à salade, des champignons tranchés, des poivrons rouges rôtis (en pot), des trempettes préparées pour les légumes ou les fruits.



Donnez un regain de vie à vos plats d'accompagnement aux légumes avec une ou plusieurs de ces fines herbes (thym, estragon, romarin, aneth, persil ou basilique), une vinaigrette faible en gras, du jus de citron, un zeste d'orange, de la salsa et du fromage parmesan. Ajoutez des raisins, des amandes tranchées ou des pignons pour changer le goût.

- Mélanger des quantités égales de miel et de jus de citron, environ 30 mL (2 c. à

CONSEIL -saveur

Ajoutez à des légumes cuits qui ont été égouttés, comme des carottes, du brocoli ou des haricots verts. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le tout soit glacé, soit pendant environ 2 minutes.

- Ajoutez une pincée de cassonade, de jus d'orange, de muscade et de cannelle aux pommes de terre en purée, aux patates douces ou à la purée de citrouille en conserve.

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

CANADIAN CANCER SOCIETY





5 à 10 portions de fruits ou légumes par jour - c'est dans la nature de vos patients / clients.

Les fruits et légumes réduisent les risques de cancer

Il n'y a jamais eu de meilleur moment que maintenant pour encourager vos patients / clients à consommer de 5 à 10 portions de fruits et de légumes par jour. Les conclusions d'une nouvelle étude d'envergure – soit l'examen le plus complet sur la recherche en matière d'alimentation et de cancer menée dans une perspective globale – ont été dévoilées récemment. Un panel de 15 experts, parmi les chercheurs les plus réputés au monde en matière d'alimentation et de cancer s'est penché sur plus de 4500 études. L'uniformité et la force des évidences étaient renversantes. Un régime alimentaire à forte teneur en fruits et en légumes est associé à un risque moins élevé de cancer, et ce dans presque chacune de ces études. Si seulement les gens décidaient de consommer au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour, les cas de cancer pourraient diminuer d'au moins 20 %.

Les fruits et les légumes réduisent les risques de maladies du cœur et d'accidents cérébrovasculaires

La relation entre les maladies du cœur, les accidents cérébrovasculaires et l'alimentation a changé considérablement au cours des deux dernières décennies. Mais la réduction de la quantité et le type de gras présent dans les aliments n'est qu'une partie de la réponse. Une récente recherche menée par la Cambridge Institute of Public Health révèle que la consommation de fruits et de légumes offre également une protection importante contre les maladies du cœur et les accidents cérébrovasculaires.

Comment les fruits et les légumes préviennent les maladies

Il semble que les fruits et les légumes puissent prévenir le cancer, les maladies du cœur et les accidents cérébrovasculaires en fournissant à l'organisme les substances protectrices dont il a besoin, comme les vitamines, les minéraux et les fibres, de même que des composés végétaux appelés substances phytochimiques. Par exemple, les substances protectrices contenues dans les fruits et légumes peuvent aider à prévenir le cancer en empêchant les cellules normales de se

changer en cellules cancéreuses. Ces substances réduisent les risques des maladies du cœur en évitant une étape critique dans le développement des maladies des artères – les dommages par l'oxygène (oxydation) au cholestérol LDL. De plus, les personnes qui consomment beaucoup de fruits et de légumes auront certainement moins d'appétit pour consommer des aliments moins bons pour la santé.

Les groupes de discussions nous aident à comprendre les besoins des consommateurs

À la lumière des groupes de discussions tenus récemment dans six régions du Canada, la plupart des gens croient qu'il suffit de consommer trois à cinq portions de fruits et légumes par jour. Ils ont été étonnés d'apprendre que le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande d'en consommer cinq à dix portions. Une fois qu'ils ont compris ce qui constitue une véritable portion, la plupart des gens croient qu'il s'agit d'une quantité possible à consommer. Les gens sont très intéressés à prévenir le cancer et les maladies du cœur et sont étonnés de voir comment les fruits et les légumes permettent d'y parvenir d'une façon aussi naturelle. Presque tout le monde recherche des moyens pratiques, savoureux et peu coûteux d'ajouter plus de fruits et de légumes à leur alimentation.

Contribuez à réduire les risques de cancer, de maladies du cœur et d'accidents cérébrovasculaires en faisant des copies de ces fiches d'informations et en les distribuant à vos clients / patients.

Les fiches d'informations suivantes ont été rédigées par Liz Pearson (diététicienne diplômée et auteure de l'ouvrage intitulé *When in doubt, eat broccoli!*) pour la Fondation canadienne des maladies du cœur, la Société canadienne du cancer et l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes.

Pour de plus amples renseignements et obtenir des références clés, visitez le site Web de l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes à l'adresse suivante : <http://www.5to10aday.com>.

SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DU CANCER

CANADIAN
CANCER
SOCIETY





FICHE D'INFORMATION

Savourez un délicieux goûter à toute heure de la journée

Voici des moyens rapides, faciles et savoureux de prendre plus souvent des collations de fruits et de légumes :

- Ne partez pas sans eux! Prenez l'habitude de toujours apporter des fruits et des légumes avec vous. Mettez-les dans votre mallette, votre sac à main, votre sac à dos ou dans la boîte à gants. Les pommes, les poires, les bananes, les clémentines, les portions individuelles de fruits en conserve, les mini-carottes, les tomates cerises, les fruits séchés, les raisins et les petites boîtes de jus sont tous des choix d'aliments faciles à transporter.
- Tout le monde aime les légumes et les trempettes, même les enfants. Alors trempez-y des bâtonnets de carottes, des lanières de poivrons rouges et

verts, des fleurons de brocoli ou de chou-fleur, des têtes de champignons et plus. Comme trempette, utilisez de la vinaigrette crémeuse faible en gras.

- Des fruits comme les bananes en tranches, les pommes, les poires et les baies se dégustent très bien avec une trempette. Préparez-la rapidement en utilisant du yogourt faible en gras à saveur de fruits ou du fromage en crème.
- Conservez un bol rempli de fruits sur le comptoir de votre cuisine et sur votre bureau au travail. Lorsque vous voyagez, commandez un panier de fruits à votre chambre.
- Faites un mélange montagnard nutritif avec des bretzels, des noix, de céréales de blé entier et suffisamment de fruits séchés comme des raisins,

des abricots, des figues ou des pruneaux.

- Coupez vos légumes préférés en morceaux que vous dégusterez à l'heure de la collation. Aspergez-les d'une vinaigrette faible en gras et conservez-les au frigo. Gardez-les dans un contenant en plastique transparent. Veillez à ce qu'ils soient la première chose que vous voyez lorsque vous ouvrez le frigo.
- Au micro-ondes, faites cuire une pomme de terre percée pendant environ 10 minutes. Garnissez-la de salsa et de crème sûre faible en gras ou encore d'une vinaigrette crémeuse faible en gras. Épatant!
- Détendez-vous avec un verre de jus de tomate piquant sur glace.



CONSEIL bouffe-santé

- La plupart des personnes, y compris les enfants, ont tendance à manger ce qui est à portée de la main. Gardez les fruits et légumes à la vue et dans un endroit facile d'accès. Rangez les biscuits, les croustilles et les bonbons (ou mieux encore, évitez de les acheter).
- Vous avez un faible pour les sucreries? Grignotez des mini-carottes ou des fruits séchés plutôt que des bonbons.
- Vos enfants refusent-ils de manger des légumes? Servez-les crus plus souvent. La plupart des enfants les préfèrent de cette façon.
- Remplacez souvent les jus de fruits par des fruits frais, surgelés ou en conserve. Bien que les jus contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux, ils n'ont que très peu de fibres.
- Chaque semaine, essayez au moins une nouvelle recette-santé contenant des fruits et des légumes.



CONSEIL pour économiser

- Vous recherchez une idée de sortie en famille qui soit peu coûteuse et amusante? Visitez une ferme où il est permis de cueillir vous-même vos fruits et légumes. Impossible d'en trouver ailleurs qui soient moins chers, plus frais et plus savoureux!
- Comparez le coût des biscuits, des croustilles et des gâteaux et vous verrez que les fruits et légumes sont une véritable aubaine nutritive.

SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DU CANCER

CANADIAN
CANCER
SOCIETY



HEART
AND STROKE
FOUNDATION
FONDATION
DES MALADIES
DU COEUR



FICHE D'INFORMATION

Information nutritionnel fournit par :



Debout tout le monde! Le déjeuner est servi!

Voici des moyens rapides, faciles et délicieux d'incorporer des fruits et des légumes à votre déjeuner :

- Commencez la journée avec un verre de jus d'orange rafraîchissant. Ou, si vous préférez, remplacez-le par du jus de pomme, de raisin, de canneberge ou de pruneau.
- Saupoudrez du sucre sur une moitié de pamplemousse et ajoutez-y une pincée de cannelle. Et, pour faire changement, faites-le griller au four jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Les céréales de blé entier avec du lait faible en gras sont parmi les choix les plus nutritifs que vous puissiez faire. Prenez l'habitude d'y ajouter des tranches de bananes, de kiwis ou des baies fraîches. Les fruits séchés,

comme les raisins ou les abricots se marient à merveille avec les céréales chaudes comme le gruau.

- Régalez-vous d'un bol de yogourt faible en gras auquel vous aurez mélangé des morceaux de fruits. Saupoudrez le tout de son ou de grains mélangés. Lorsque vous êtes pressé, ajoutez-y simplement des fruits en conserve.
- Si vous êtes à la course, prenez un fruit – comme une pomme, une banane ou une poire – pour manger dans l'auto. C'est la « restauration rapide » à son meilleur!
- Ajoutez 250 mL (1 tasse) de baies fraîches ou congelées, ou encore des bananes écrasées à votre pâte à crêpes. Donnez un brin de santé aux gaufres et aux crêpes de blé entier en les

garnissant de tranches de pêches ou de baies fraîches.

- Remplissez la moitié d'un cantaloup ou d'un melon miel avec du fromage cottage faible en gras. Saupoudrez de la cannelle et un peu de sucre.
- Garnissez la moitié d'un bagel de blé entier avec des tranches de pommes, une pincée de cannelle et une tranche de fromage faible en gras. Faites griller au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Tartinez du beurre d'arachide sur une rôti de blé entier. Réchauffez la moitié d'une banane au four à micro-ondes pendant 30 secondes. Écrasez la banane avec une fourchette et étendez le tout sur la rôti.



CONSEIL bouffe-santé

• Afin d'aider à réduire les risques de cancer, de maladies du cœur ou d'accidents cérébrovasculaires, consommez chaque jour une grande variété de fruits et légumes aux couleurs vives. Des fruits et légumes verts foncés, orange et rouges – comme les épinards, les oranges, les carottes, les tomates, les fraises et les poivrons rouges – vous en donnent davantage pour vos repas-santé. Pour une bonne santé, ajoutez des légumes crucifères – comme le brocoli, le chou-fleur et le chou, et des légumes de la famille des liliacées comme l'oignon et l'ail.

- Vous vous posez des questions sur la valeur nutri-

tive des fruits et des légumes surgelés ou en conserve? Voici ce qui en est : les nutriments sont plus ou moins « enfermés » au moment de mettre les aliments en conserve ou de les surgeler.

- Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* recommande de choisir plus souvent des aliments faibles en gras. À l'exception des olives et des avocats, tous les fruits et les légumes sont faibles en gras. Mieux encore, les matières grasses contenues dans les olives et les avocats sont monoinsaturées et ainsi meilleures pour le cœur.



CONSEIL pour gens pressés

- Vous n'avez pas le temps d'aller au marché plus d'une fois par semaine? Aucun problème. Achetez des fruits frais comme des pêches ou des bananes à divers degrés de maturité afin de permettre aux fruits de mûrir au cours de la semaine.



CONSEIL pour économiser

- Mettez les pommes au frigo. Elle amollissent dix fois plus vite à la température de la pièce.
- Ne jetez pas les bananes mûres. Pelez-les plutôt et faites-les congeler. Utilisez-les plus tard dans la cuisson ou dans la préparation de délicieuses boissons frappées aux fruits.

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

CANADIAN CANCER SOCIETY



HEART AND STROKE FOUNDATION
FONDATION DES MALADIES DU COEUR



FICHE D'INFORMATION

Financement à l'éducation fournit par :

CALIFORNIA
SEAWARDERS
COMMISSION



Mon estomac me dit que c'est l'heure du midi

Voici quelques moyens rapides, faciles et savoureux pour ajouter des fruits et des légumes à votre dîner :

- Mangez une salade chaque jour. Choisissez des légumes verts nourrissants, comme les épinards ou la laitue romaine et ajoutez-y plein de fruits ou de légumes colorés. Assurez-vous de garnir votre salade de vinaigrette faible en gras.
- Aimerez-vous une bonne soupe? Faites-vous plaisir en savourant un grand bol de soupe aux légumes, aux tomates ou un minestrone. Pendant l'été, profitez d'un excellent potage gaspacho bien frais.
- Faites réchauffer les légumes du souper de la veille. Saupoudrez-les de

fromage râpé et ajoutez un petit pain de blé entier.

- N'oubliez pas de toujours déposer des bâtonnets de carotte, de concombre, de céleri ou de zucchini dans votre sac-repas. Et pourquoi pas y mettre du raisin, un fruit frais ou une portion individuelle de fruits en conserve pour dessert?
- **L'heure est au sandwich!** Chaque fois que vous préparez un sandwich ou que vous en commandez un, mettez-y plein de légumes ou de fruits. Essayez ces divers mélanges que vous ne manquerez pas de déguster :
 - 1 Des tomates en tranches, des concombres et des légumes en feuilles d'un beau vert foncé sont les compagnons inséparables de chaque sandwich.

2 Des bâtonnets de poivrons verts ou rouges, rôtis ou crus, sont des ajouts délicieux et nutritifs aux sandwiches.

3 Le poulet et la dinde agrémentent merveilleusement bien la salade de chou piquante. Mélangez simplement du chou râpé à une vinaigrette crémeuse et faible en gras.

4 Tartinez de l'avocat en purée sur du pain de blé entier. Ajoutez-y des tranches de tomates et parsemez le tout de vinaigrette crémeuse et faible en gras.

5 Dans un pain pita de blé entier, mettez des tranches de pommes, du fromage râpé faible en gras et de la laitue romaine.



CONSEIL bouffe-santé

- Des études démontrent que les personnes qui mangent plus de légumes ont moins tendance à prendre du poids. Alors, amenez-en des légumes!
 - Consommez différentes sortes de fruits et de légumes chaque jour. Chaque fruit ou légume contient son propre ensemble de nutriments et composés végétaux.
 - Ne massacrez pas votre sandwich avec du beurre ou de la mayonnaise ordinaire.
- Mettez-y plutôt des légumes frais et croustillants et des tartinades à base de moutarde piquante. C'est plus nutritif, moins gras et meilleur au goût!
- Lorsque vous prenez un repas dans un restaurant, demandez si votre plat principal est accompagné de légumes. Si non, prenez l'habitude d'en commander séparément.



CONSEIL-saveur

- Ne laissez pas les légumes de votre sandwich détrempier votre pain. Plutôt que d'y ajouter, dès le matin, des tranches de tomate ou de concombre, mettez-les dans un contenant séparé. Vous pourrez les ressortir au moment de votre dîner et votre sandwich sera meilleur et plus appétissant.
- Ajoutez plus souvent des fruits – comme des pommes, des pêches, des kiwis, des raisins, des fraises ou des sections de mandarines en conserve – aux salades de légumes en feuilles vert foncé. Versez-y un peu de vinaigrette douce, faible en gras, telle une vinaigrette à la framboise ou aux agrumes. Un goût tout à fait divin!



CONSEIL pour économiser

- Achetez des fruits et des légumes frais lorsqu'ils sont en saison. Achetez-les aux kiosques des producteurs maraîchers ou dans les marchés pour économiser encore plus.

SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DU CANCER

CANADIAN
CANCER
SOCIETY



HEART
AND STROKE
FOUNDATION
FONDATION
DES MALADIES
DU COEUR