



Valeurs nutritives

Grande compétence A – Rechercher et utiliser de l'information

Groupe de tâches A2 : Interpréter des documents

Grande compétence C – Comprendre et utiliser des nombres

Groupe de tâches C3 : Utiliser des mesures



Tâche : Comparer l'étiquette de produits alimentaires afin de connaître leur valeur nutritive.

Savoirs (S) : Les éléments trouvés sur les tableaux de valeur nutritive, le but des tableaux de valeur nutritive

Savoir-faire (SF) : La reconnaissance des éléments de valeur nutritive, l'identification du meilleur produit alimentaire

Savoir-être (SE) : Un intérêt à manger de façon saine

Activités d'apprentissage

- ▶ (S) Inviter les personnes apprenantes à apporter des boîtes de conserve ou d'autres produits alimentaires qui ont une étiquette donnant des informations sur les valeurs nutritives. Apporter des produits et leur montrer où retrouver ces informations. Souligner qu'elles peuvent les trouver sur les produits préemballés et non sur les fruits, les légumes, les viandes, les poissons crus ou les aliments déjà préparés.
- ▶ (S) Discuter des tableaux de valeur nutritive qui se retrouvent sur les produits alimentaires (permettre de mieux choisir les produits avant de les acheter ou de les consommer, comparer des produits pour choisir ceux qui sont plus sains, se renseigner sur la valeur nutritive des produits consommés, gérer des régimes, réduire les risques d'une réaction allergique, réduire les risques de maladies cardiaques ou de diabète).
- ▶ (S) Présenter le tableau de valeur nutritive à l'annexe 1. Leur demander d'identifier oralement les différentes catégories qui se retrouvent sur l'étiquette de valeur nutritive (calories, lipides, cholestérol, sodium, glucides, protéines, vitamines). Présenter différentes abréviations : g = gramme, mg = milligramme et % = pourcentage. Faire remarquer que les couleurs peuvent aussi leur fournir d'autres informations. Sur une étiquette, 1 en bleu pâle signifie quantité, 2 en jaune signifie pourcentage de la valeur nutritive, 3 en bleu plus foncé signifie calories, etc. Inviter les personnes apprenantes à se référer à l'annexe 1.



- ▶ (SF) Inviter les personnes apprenantes à comparer les glucides et le sodium des trois produits à l'annexe 2 et à choisir l'aliment qui est le plus sain. Poser aussi des questions comme : «Si tu essaies de consommer moins de sodium et plus de fibres, quel aliment serait le meilleur choix? Si tu essaies de réduire les glucides, quel aliment choisirais-tu?»
- ▶ (SF) Reprendre l'activité et les inviter à comparer les étiquettes des boîtes de conserve et des autres produits qu'elles ont apportés en atelier. Par exemple, comparer ce qu'on trouve sur trois boîtes de céréales ou sur l'emballage de trois pains différents. Poser des questions comme : «Quels produits contiennent le plus de calories? Quelle est la quantité notée? Quels sont les éléments les moins nutritifs? Les plus nutritifs?» Faire remarquer que le terme en anglais vient en premier, suivi du terme en français. C'est un moment opportun pour présenter la terminologie bilingue retrouvée sur les produits.
- ▶ (SE) Les inviter à vérifier ces informations sur les produits dans leur garde-manger à la maison.

* Utilisez le *Guide alimentaire canadien* et le tableau des valeurs nutritives pour choisir des aliments qui permettent d'avoir un mode de vie plus sain. Pour en connaître davantage sur le *Guide alimentaire canadien* et sur la nutrition, communiquer avec le Centre FORA pour des renseignements sur le Cours de nutrition en ligne.



Valeur nutritive	
Pour 1 sachet (28 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 3 g	15 %
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 120 mg	5 %
Glucides 23 g	8 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 19 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	0 %

1 Quantité

3 Vérifier les calories

5 À consommer régulièrement

2 Pourcentage de la valeur nutritive

4 À consommer avec modération

Calories	Quantité d'énergie dans les aliments
Lipides	famille des graisses les plus riches en énergie
Cholestérol	substance grasse présente dans le corps humain et que l'on retrouve dans les produits d'origine animale (œufs, viandes, fromage)
Sodium	minéral que l'on retrouve dans les aliments et dans le sel
Glucides	source principale d'énergie du corps humain (fibres, amidon et sucres)
Protéines	source d'énergie
Vitamines	substances nécessaires à la vie



Gruau instantané
pommes et cannelle

Valeur nutritive	
Pour 1 sachet (33 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 130	
Lipides 1.5 g	2 %
Saturés 0.3 g	1 %
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 160 mg	7 %
Glucides 26g	9 %
Fibres 2 g	11 %
Sucres 9 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	6 %
Fer	30 %

Flocons d'avoine

Valeur nutritive	
Pour ¼ tasse (40 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 0 g	0%
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 26 g	9 %
Fibres 4 g	15 %
Sucres 0 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	6 %

Gruau rapide
fruits mélangés

Valeur nutritive	
Pour 1 sachet (46 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 190	
Lipides 4 g	6 %
Saturés 2 g	10 %
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 15 mg	1 %
Glucides 34 g	11 %
Fibres 3 g	13 %
Sucres 12 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	10 %
Calcium	4 %
Fer	10 %



Extrait du *Guide alimentaire canadien*

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour									
Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18	19-50		51+		
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Vian­des et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?
Regardez les exemples présentés ci-dessous.

Légumes frais, surgelés ou en conserve
125 mL (½ tasse)

Légumes feuillus
Cuits : 125 mL (½ tasse)
Crus : 250 mL (1 tasse)

Fruits frais, surgelés ou en conserve
1 fruit ou 125 mL (½ tasse)

Jus 100 % purs
125 mL (½ tasse)

Pain
1 tranche (35 g)

Bagel
½ bagel (45 g)

Pains plats
½ pita ou ¼ tortilla (35 g)

Riz, boulgour ou quinoa, cuit
125 mL (½ tasse)

Céréales
Froides : 30 g
Chaudes : 175 mL (¾ tasse)

Pâtes alimentaires ou couscous, cuits
125 mL (½ tasse)

Lait ou lait en poudre (reconstitué)
250 mL (1 tasse)

Lait en conserve (é­vaporé)
125 mL (½ tasse)

Boisson de soya enrichie
250 mL (1 tasse)

Yogourt
175 g (¾ tasse)

Kéfir
175 g (¾ tasse)

Fromage
50 g (1 ½ oz)

Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits
75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)

Légumineuses cuites
175 mL (¾ tasse)

Tofu
150 g ou 175 mL (¾ tasse)

Oeufs
2 oeufs

Beurre d'arachide ou de noix
30 mL (2 c. à table)

Noix et graines écalées
60 mL (¼ tasse)

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Combl­er vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.

Source : <http://www.hc-sc.gc.ca>