

# Déterminer les portions du guide alimentaire canadien

## Matériel

- Affiche « À quoi ressemble une portion du Guide alimentaire canadien? » (à se procurer auprès de la BC Dairy Foundation)
- Images ou illustrations d'aliments
- Échantillons d'aliments (p. ex., des céréales sèches, de l'eau dans un pichet, des pâtes alimentaires crues)
- Tasses à mesurer, bols, verres et assiettes de différentes tailles

## Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette activité, les élèves :

1. Se seront familiarisés avec les portions du Guide alimentaire canadien relatives à chacun des quatre groupes alimentaires. L'affiche comporte des photos en grandeur réelle qui facilitent la visualisation des portions.
2. Auront appris à estimer le nombre de portions du Guide alimentaire canadien des portions de nourriture qu'ils et elles consomment. Il n'est pas nécessaire de se reporter aux quantités domestiques indiquées sur l'affiche, car il est plus important d'apprendre à visualiser les portions sans devoir utiliser d'ustensiles à mesurer ou d'autres accessoires utiles.
3. Auront acquis des aptitudes à la résolution de problèmes. Il est important de demander aux élèves de répondre à leurs propres questions, afin de leur faire acquérir des aptitudes à l'estimation.

## Marche à suivre

- A. Demandez aux élèves de faire la liste de tout ce qu'ils et elles ont mangé la veille de la journée où vous étudierez l'affiche « À quoi ressemble une portion du Guide alimentaire canadien? », afin de leur donner la possibilité de faire appel à leurs expériences durant l'exercice.
- B. À l'aide de l'affiche, animez une discussion portant sur les points ci-dessous, pour chaque groupe alimentaire.

## Légumes et fruits

- Un fruit ou légume de taille moyenne, un petit bol de fruits ou légumes coupés en morceaux, un grand bol de salade et un petit verre de jus de fruit sont tous des exemples d'une portion du Guide alimentaire canadien.
- Faites ressortir le nombre de portions du Guide alimentaire canadien recommandé chaque jour pour le groupe Légumes et fruits.

Enfants 9–13 ans	Adolescents 14–18 ans		Adultes 15–50 ans		Adultes 51 ans et plus	
	Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
6	7	8	7–8	8–10	7	7

# Déterminer les portions du guide alimentaire canadien

- Il nous arrive souvent de manger des portions du groupe Légumes et fruits qui correspondent à plus d'une portion du Guide alimentaire canadien. Par exemple, une grosse pomme de terre cuite au four équivaudrait deux portions du Guide alimentaire canadien. Demandez aux élèves de penser à d'autres exemples qui représenteraient deux portions du Guide alimentaire canadien pour ce groupe (une grosse banane, un pamplemousse entier ou un petit bol de fruits secs).

## Produits céréaliers

- Une tranche de pain ou un bol de céréales sont des exemples courants représentant une portion du Guide alimentaire canadien pour ce groupe alimentaire.
- Faites ressortir le nombre de portions du Guide alimentaire canadien recommandé chaque jour pour le groupe Produits céréaliers.

Enfants 9–13 ans	Adolescents 14–18 ans		Adultes 15–50 ans		Adultes 51 ans et plus	
	Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
<b>6</b>	6	7	6–7	8	6	7

- Il nous arrive souvent de manger des portions du groupe Produits céréaliers qui correspondent à plus d'une portion du Guide alimentaire canadien. Par exemple, un bol de riz, une assiette de pâtes alimentaires ou un muffin égalent souvent deux portions ou plus du Guide alimentaire canadien.
- Demandez aux élèves de penser à d'autres exemples d'aliments du groupe Produits céréaliers qui ne figurent pas dans l'affiche et encouragez-les à déterminer combien de portions du Guide alimentaire canadien leurs exemples représentent. Soyez prêt à répondre à leurs questions par d'autres questions, pour les aider à s'exercer à résoudre des problèmes.

Exemple : Élève : J'ai mangé une tortilla. Cela représente combien de portions du Guide alimentaire canadien?

Enseignant : Compare cette tortilla à une tranche de pain. Comment se comparent-elles? À ton avis, combien de portions du Guide alimentaire canadien ta tortilla représente-t-elle? (Seule la personne qui a vu la tortilla le saurait.)

Le processus voulant que les élèves résolvent eux-mêmes ces problèmes renvoie au deuxième et au troisième objectifs d'apprentissage.

# Déterminer les portions du guide alimentaire canadien

## Lait et substituts

- Un verre de lait, quelques tranches d'un bloc de fromage ou un petit contenant de yogourt sont des exemples courants représentant une portion du Guide alimentaire canadien pour ce groupe alimentaire. Comparez la taille d'une portion de lait du groupe Lait et substituts à celle d'une portion de jus du groupe Légumes et fruits. Remarquez-vous la différence?
- Faites ressortir le nombre de portions du Guide alimentaire canadien recommandé chaque jour pour le groupe Lait et substituts.

Enfants 9–13 ans	Adolescents 14–18 ans		Adultes 15–50 ans		Adultes 51 ans et plus	
	Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
<b>3–4</b>	3–4	3–4	2	2	3	3

- Dans ce groupe alimentaire, il nous arrive souvent de manger des portions correspondant à seulement une demi-portion du Guide alimentaire canadien.

## Viandes et substituts

- Dans ce groupe alimentaire, une portion du Guide alimentaire canadien peut prendre plusieurs formes différentes. Un bol moyen de haricots cuits ou en conserve, une galette de steak haché moyenne (ou pâté à la viande), deux œufs ou une grosse cuillerée de beurre d'arachide sont tout autant d'exemples d'une portion.
- Les filles ont besoin d'une portion du Guide alimentaire canadien par jour, tandis que les garçons ont besoin de deux portions.

Enfants 9–13 ans		Adolescents 14–18 ans		Adultes 15–50 ans		Adultes 51 ans et plus	
Filles	Garçons	Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
<b>1</b>	<b>2</b>	2	3	2	3	2	3

C. Exercice pratique – Aptitudes à l'estimation appliquées à la consommation de nourriture  
Après avoir discuté des exemples de portions du Guide alimentaire canadien à l'aide de l'affiche, demandez aux élèves d'exercer leurs aptitudes d'estimation afin de déterminer la quantité de nourriture qu'ils et elles ont consommée la veille. Les écueils courants sont les combinaisons d'aliments, qui se classent dans plus d'un groupe alimentaire. Faites-leur faire des exercices d'estimation de portions du Guide alimentaire canadien de ces aliments, à partir d'exemples indiqués par les élèves (pizza, bœuf stroganoff, hamburger, soupe).

# Déterminer les portions du guide alimentaire canadien

- D. Développement et renforcement des aptitudes à l'estimation
1. L'élève verse la quantité de céréales qu'il ou elle mangerait normalement dans des bols de formes différentes et s'exerce ensuite à comparer les quantités versées à celle de l'affiche. Comme activité de renforcement, l'élève peut mesurer les quantités de céréales versées et comparer ces quantités réelles aux quantités estimées.
  2. L'élève verse du lait ou du jus dans divers verres et estime ensuite le nombre de portions du Guide alimentaire canadien que cela représente. L'élève vérifie ensuite l'exactitude des portions estimées à l'aide d'une tasse à mesurer.
  3. À partir d'un bloc de fromage, l'élève coupe des tranches de fromage jusqu'à ce qu'il ou elle estime que la quantité corresponde à une portion du Guide alimentaire canadien. L'élève vérifie ensuite cette estimation en pesant les tranches de fromage et en comparant leur poids à celui indiqué sur l'affiche (50 g = une portion du Guide alimentaire canadien).

## Un mot sur la taille des groupes

Lorsqu'on se sert d'une seule affiche, il vaut mieux se limiter à un groupe de dix élèves. Pour les groupes de plus grande taille, il est recommandé d'utiliser plus d'une affiche, pour permettre aux élèves d'interagir avec l'affiche. Les dimensions réelles des aliments illustrés sont plus pertinentes lorsqu'on peut les voir à la même distance que celle où on les verrait normalement dans son assiette. Lorsqu'on enseigne à un gros groupe avec une seule affiche, il faut circuler dans la classe avec l'affiche pour que les élèves voient les aliments de près et puissent les comparer aux quantités de nourriture qu'ils et elles ont consommées.