

## Équilibre alimentaire

« Bien manger pour être en santé = le choix des champions! »



### Saviez-vous que?

- Le petit-déjeuner permet de redémarrer le corps qui est à jeun depuis environ 12 heures. Il faut donc refaire le plein d'éléments nutritifs nécessaires à notre bien-être.
- Aucun aliment ni aucune famille d'aliments ne représentent à eux seuls un apport suffisant en nutriments essentiels.
- Plusieurs jeunes ne consomment pas les portions minimales recommandées des groupes « Légumes et fruits » et « Lait et substituts » malgré le fait qu'ils disent connaître la *Guide alimentaire canadien*.
- La collation idéale donne l'énergie dont nous avons besoin avant et après l'activité physique et apaise temporairement la sensation de faim, mais ne coupe pas l'appétit pour le repas suivant.

### Info +

- La consommation de 3 repas par jour est essentielle pour aller chercher les nutriments et l'énergie nécessaires dans une journée.
- Savourer 6 à 8 portions de légumes frais et de fruits savoureux quotidiennement.
- Porter une attention particulière à la présence de fibres contenues dans les produits céréaliers à grains entiers, légumes et fruits. Les fibres augmentent l'effet de satiété qui se traduit par la sensation de ne plus avoir faim et facilitent la digestion.

### Trucs et astuces

Planifier ses repas et collations à consommer à l'école ou sur le pouce permet d'éviter d'acheter des aliments à faible valeur nutritive.

### Messages à retenir

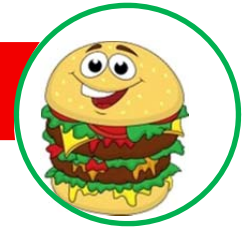
- La variété est l'un des aspects importants d'une saine alimentation.
- Garder en tête l'importance du **plaisir** de manger en famille ou entre amis et de prendre le temps de savourer les plats.
- Une alimentation équilibrée apporte de l'énergie, du bien-être et du plaisir.
- Il est important de manger à un intervalle minimal de 3 ou 4 heures. Les collations peuvent contribuer à compléter un repas plus léger.
- Encouragez vos athlètes à consommer une collation dans les 30 minutes suivant l'entraînement (apport en glucides et en protéines ex. : un fruit et des noix).



SAGUENAY  
H2013  
48<sup>e</sup> FINALE JEUX DU QUÉBEC

PRÉSENTÉ PAR  
Desjardins

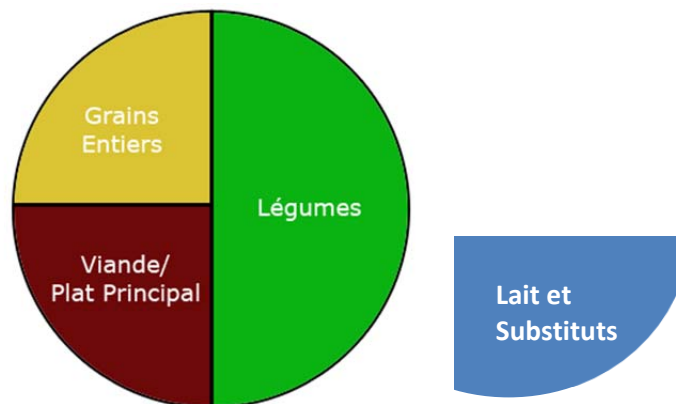
## Une idée d'activité intéressante — Le jeu des portions



Il est certain que depuis plusieurs années, les portions sont devenues « surdimensionnées » et qu'elles peuvent facilement représenter deux ou trois portions du *Guide alimentaire canadien*. Voici une activité à réaliser avec vos athlètes qui leur permettra de se représenter la taille réelle des portions.

1. Pour réaliser cette activité, vous devrez créer une trousse (contenant rigide ou sac opaque) pouvant contenir tous les objets suivants :
  - 1 balle de baseball;
  - 1 balle de tennis;
  - 1 rondelle de hockey;
  - 2 gommes à effacer blanches;
  - 3 balles de golf.
2. Ces objets serviront de repères visuels simples correspondant aux portions du *Guide alimentaire canadien*. Les jeunes athlètes auront à répondre à une série de questions en désignant un ou plusieurs objets appropriés dans la trousse.
3. Référez-vous au tableau A (page suivante) pour poser des questions aux jeunes sur les portions en lien avec le *Guide alimentaire Canadien*. Voici quelques exemples, mais n'hésitez pas à laisser aller votre imagination pour en trouver davantage.
  - À quoi correspond 250 ml (1 tasse) de lait du *Guide alimentaire canadien*? (Demandez aux jeunes de se référer aux repères visuels dans la trousse).  
Réponse : **une balle de baseball.**
  - À quoi correspond 125 ml (1/2 tasse) de riz.  
Réponse : **une rondelle de hockey.**
4. Voici un deuxième exercice qui permet aussi une prise de conscience des portions recommandées quotidiennement par le *Guide alimentaire canadien*. Il vous faut un Frisbee (représentant une assiette) et quelques cartons de couleur. Voici comment procéder :
  - Découpez 4 cercles de la même dimension que le Frisbee dans des cartons **rouges, verts, bleus et jaunes**.
  - Le carton jaune représente les « Produits céréaliers », le rouge, les « Viandes et substituts », le bleu, le « Lait et substituts » et le vert, les « Légumes et fruits ».
  - Ensuite, découpez chacun des cercles de couleur en quartiers (quatre pointes de tartes).
  - Demandez aux jeunes de remplir le Frisbee en utilisant 4 quartiers. Les jeunes devront définir au meilleur de leurs connaissances ce qu'est une **assiette équilibrée** (voir la solution à la figure 1)





Il ne reste qu'à ajouter les fruits au dessert ou en collation. Ces repères visuels peuvent aider à faire les bons choix. Imprimez cet « aide-mémoire » et suggérez aux jeunes de le conserver et de le placer à un endroit où il pourrait leur être utile.

## Références

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, *Les jeunes Québécois à table : regard sur les repas et collations, 2010*, 58 pages.

SANTÉ CANADA, *Guide alimentaire canadien*, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>, consulté le 28 novembre 2012.

GOVERNEMENT DU CANADA, [www.canadiensensante.gc.ca](http://www.canadiensensante.gc.ca), consulté le 28 novembre 2012.

SANTÉ CANADA, *Des collations bien pensées*, Santé Canada, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/using-utiliser/snacks-collations-fra.php>, consulté le 28 novembre 2012.




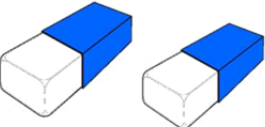


ALBERTA HEALTH SERVICES, *Activités sur la taille des portions pour les Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*, 2010. 24 pages.



**SAGUENAY**  
**H2013**  
 48<sup>e</sup> FINALE JEUX DU QUÉBEC

PRÉSENTÉ PAR  
 Desjardins

## Tableau A

Objet représentant une portion	Quantité représentée	Aliments représentés	Une portion du guide alimentaire
 Balle de baseball	250 ml (1 tasse)	Salade et légumes feuillus crus	Légumes et fruits
		Céréales froides	Produits céréaliers
		Lait	Lait et substituts
 Balle de tennis	175 ml (3/4 tasse)	Céréales chaudes (gruau)	Produits céréaliers
		Yogourt	Lait et substituts
		Légumineuses (haricots, lentilles ou tofu)	Viandes et substituts
 Rondelle de hockey	125 ml (1/2 tasse)	Légumes et fruits frais, congelés ou en conserve	Légumes et fruits
	125 ml (1/2 tasse)	Riz, pâtes, boulgour, quinoa, semoule, 1/2 bagel	Produits céréaliers
	75 g (2,5 oz)	Poisson, fruits de mer, volaille, viande maigre	Viandes et substituts
 Gommes à effacer blanches	50 g	Fromage	Lait et substituts
 Balle de golf	30 ml (2 c. à soupe)	Arachides ou beurre d'arachides	Viandes et substituts
 Balles de golf	60 ml (1/4 tasse)	Fruits séchés	Légumes et fruits
		Noix et graines	Viandes et substituts