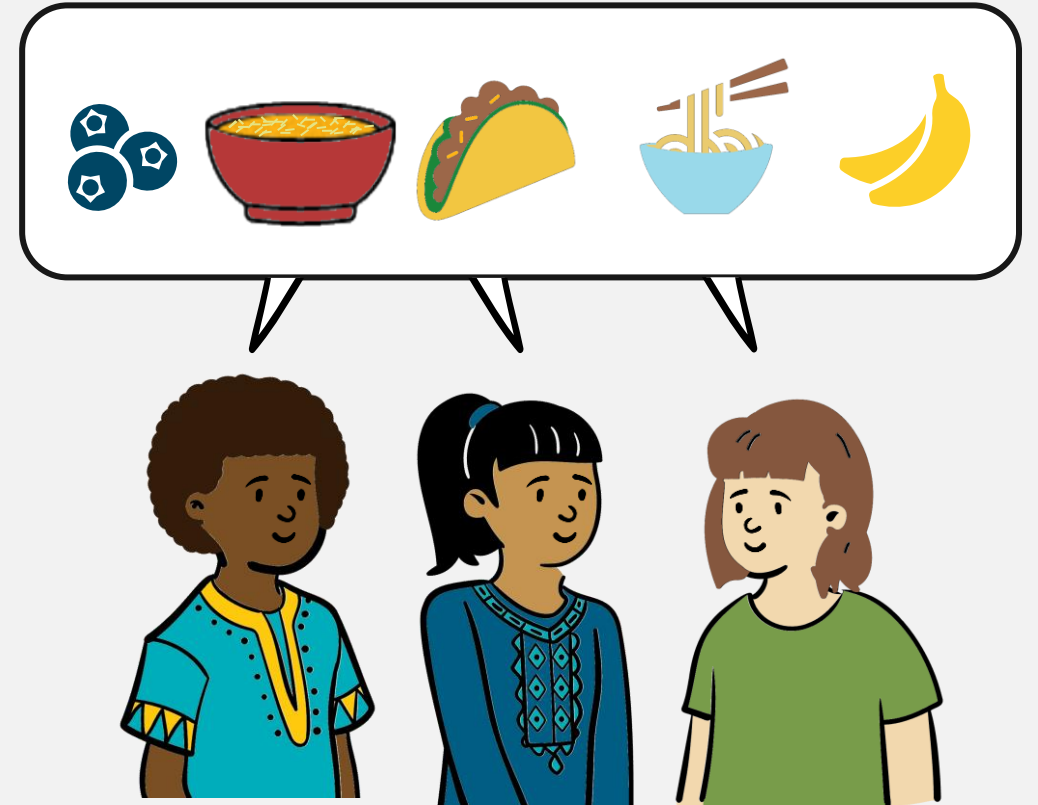


2^e année : Les choix alimentaires de mes amis



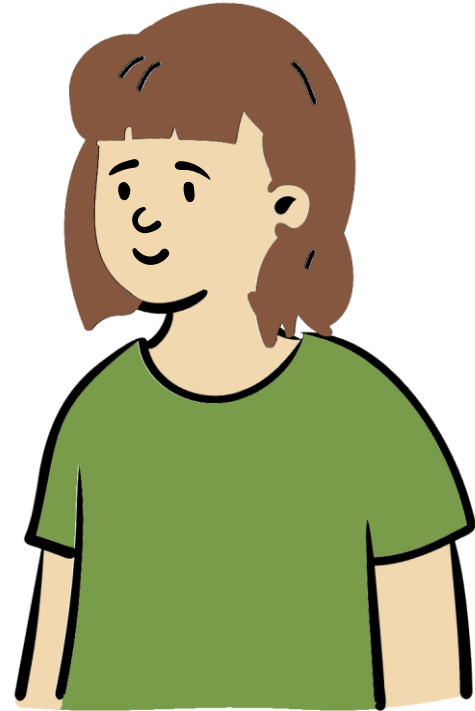
Élaboré par AHS, Nutrition Services, en collaboration avec le Body Image Research Lab de la Werklund School of Education (University of Calgary) – sept. 2025
Le Réseau santé Alberta est fier de s'associer à AHS et d'avoir financé la traduction en français de ce document.



Ian



Priyanka



Ava

Quel est ce bruit de grondement?



Ouah! Cela vient de mon estomac. Je dois avoir faim.





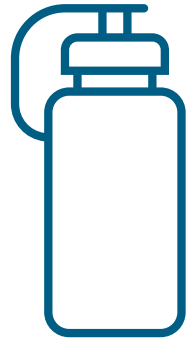
Comment notre
corps nous dit-il
quand nous avons
faim ou soif?



Signes de faim

- le ventre gargouille
- une sensation de fatigue
- les choses nous irritent plus facilement

En cas de grande faim, vous pouvez vous sentir étourdi ou nauséeux.



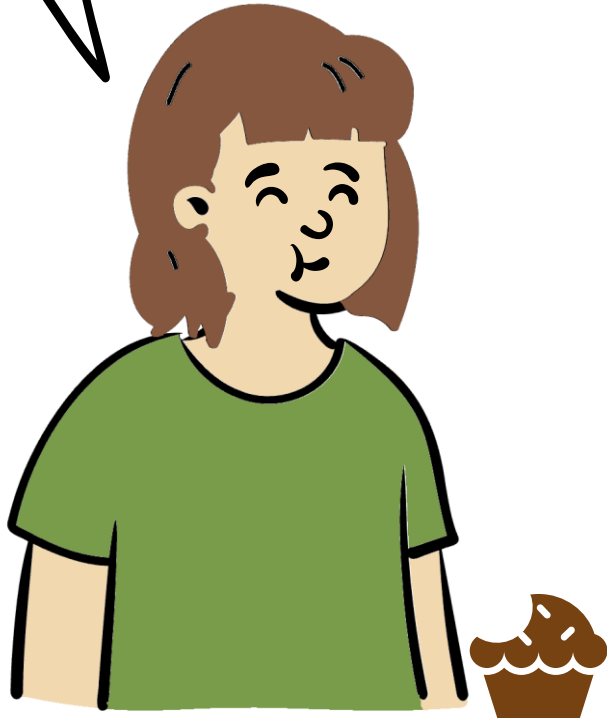
Signes de soif

- bouche sèche
- maux de tête
- une sensation de fatigue

Buvez régulièrement tout au long de la journée plutôt que d'attendre d'avoir soif.

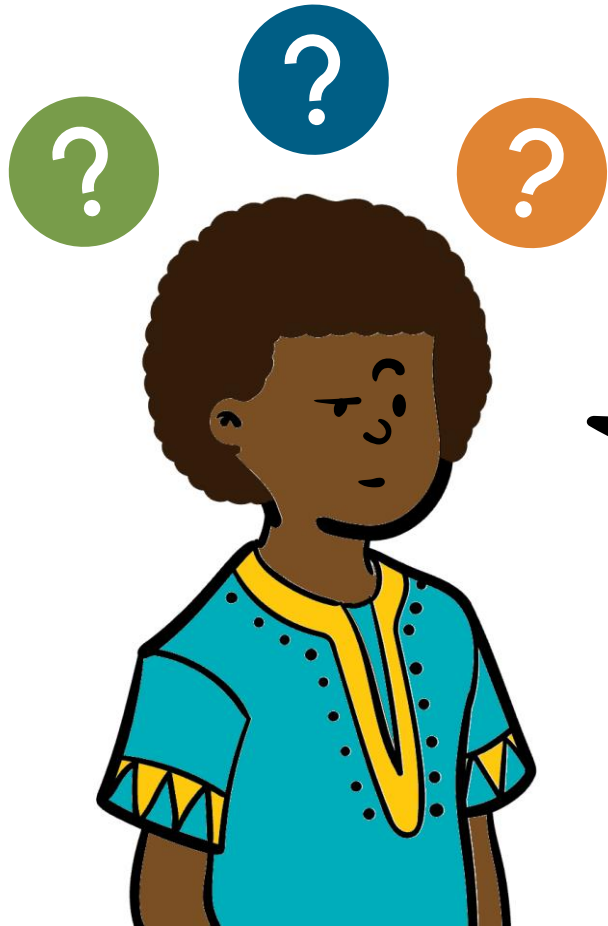
C'est l'heure de la collation et les parents d'un camarade de classe ont apporté des muffins aux baies pour tout le monde.

Je me sens mieux après avoir pris une collation.



Ce muffin est délicieux!





Comment notre
corps nous
indique-t-il que nous
sommes rassasiés?

Signes de satiété

- le ventre se sent bien
- l'énergie est présente
- moins d'intérêt pour ma nourriture

Si vous mangez plus que ce dont vous avez besoin, vous pouvez avoir mal au ventre, vous sentir fatigué ou ne pas vouloir beaucoup bouger.

Notre corps se sent bien lorsque :

- nous l'écoutons
- nous essayons de manger quand nous avons faim
- nous arrêtons quand nous sommes rassasiés

Vivre des périodes de grande faim ou de grande satiété est normal.



Quels facteurs
peuvent
augmenter ou
réduire la faim?

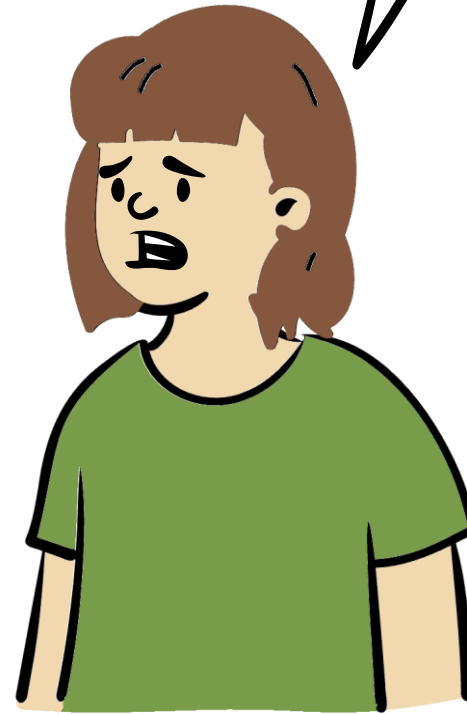
Choses qui peuvent vous donner plus faim :

- Si vous bougez davantage
 - Les odeurs et la vue d'aliments
 - Vous vous ennuyez
 - Vous n'avez pas dormi suffisamment
-

Je crois que ce muffin contient
des fraises. Ma peau me
démange...



Oh non, tu as dit que
tu es allergique aux
fraises!



Je vais demander de
l'aide à un adulte!





Que se passe-t-il
lorsqu'une personne
a une réaction
allergique à un
aliment?

Allergies alimentaires

Si quelqu'un a une allergie alimentaire, son corps pense que certains aliments essaient de lui nuire.

Cette réaction peut prendre différentes formes :

Réaction légère : lèvres qui picotent, nez bouché, vertiges et urticaire

Réaction sévère : vomissement, perte de conscience ou gonflement de la gorge et difficultés respiratoires.

Les réactions allergiques sévères peuvent s'avérer très dangereuses

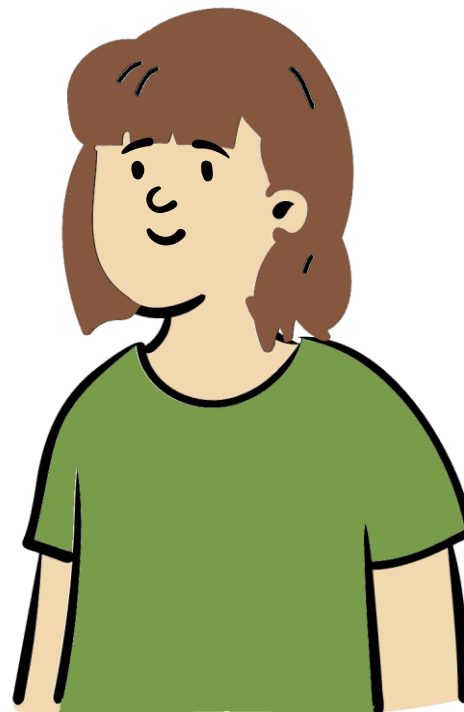
- elles nécessitent un traitement rapide avec des médicaments ou un EpiPen
- dans certains cas, une visite à l'hôpital devient nécessaire

Demandez immédiatement l'aide d'un adulte dès qu'une réaction allergique apparaît, même si elle semble légère.

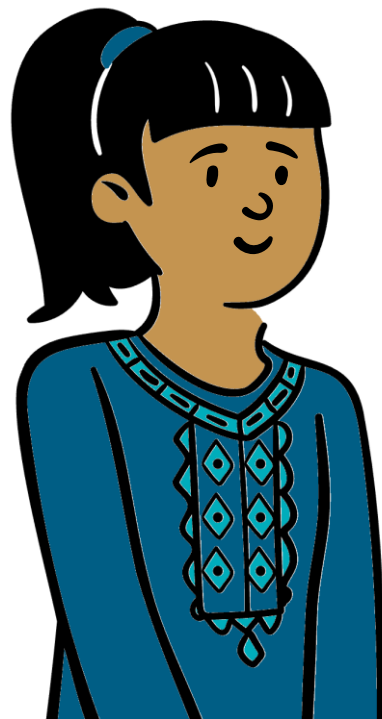
Je n'oublie généralement pas de demander s'il y a des fraises dans un aliment. Je pensais que c'était un muffin à la framboise. Heureusement, les fraises ne me rendent pas très malade. Je commence à me sentir mieux.



Nous pouvons t'aider à t'en souvenir la prochaine fois



Notre enseignant nous a montré le guide alimentaire canadien.

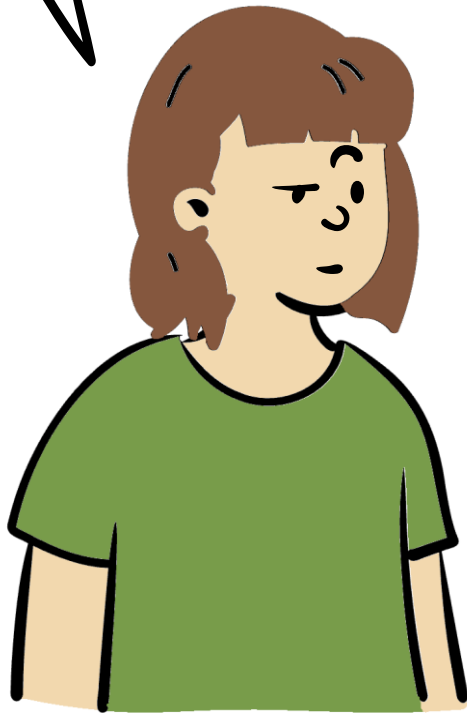


Il semble que manger beaucoup d'aliments différents nous aidera à rester en bonne santé.



?

Quels aliments voyez-vous dans l'assiette du guide alimentaire?



?

?

Le guide alimentaire canadien



- contient des légumes, des fruits, des aliments riches en protéines et d'autres à base de céréales à grains entiers

Une grande variété d'aliments permet au corps d'obtenir tout ce dont il a besoin pour grandir, bien fonctionner et nous faire sentir bien.



Qui aimerait partager son légume ou son fruit préféré?

Qui aimerait partager son repas préféré?



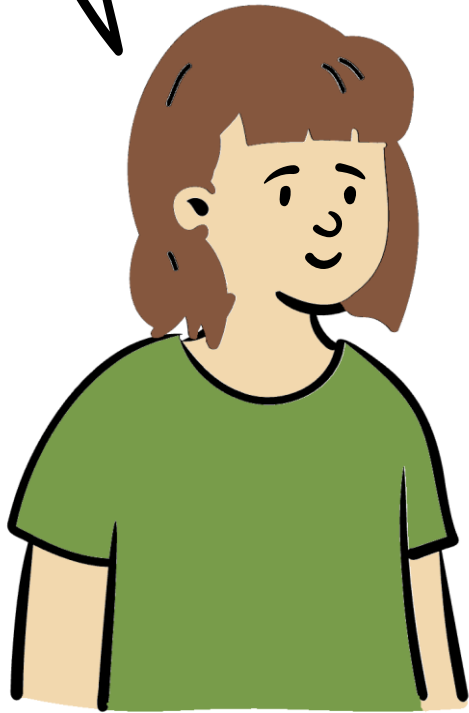
Pourquoi
apprécions-nous
des aliments
différents?

Nous apprécions tous des aliments différents

Certaines choses qui influencent les aliments que nous aimons manger sont :

- le goût
 - la texture
 - la culture et les traditions familiales
 - la disponibilité des aliments
 - des raisons de santé comme les allergies ou les maladies
-

Qu'avez-vous pour le dîner aujourd'hui?



J'ai des samosas pour le dîner



J'ai du riz jollof pour le dîner

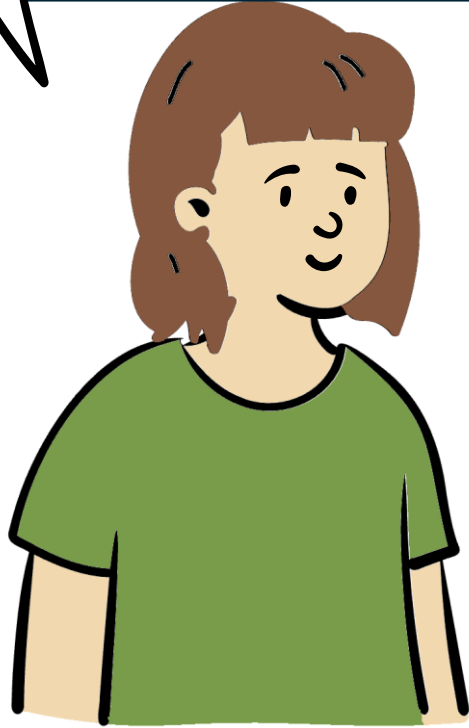




Quelles traditions
alimentaires avez-
vous dans votre
famille?

Ce que nous avons appris aujourd'hui

Nos corps nous indiquent quand nous devons nous ravitailler en nourriture ou en eau.



Nous devons manger de nombreux types d'aliments différents. Certains aliments ne sont pas sûrs pour certaines personnes.



Nous pouvons en apprendre davantage sur nos amis et nos cultures à travers la nourriture.



Cette présentation constitue un extrait de l'activité « Pourquoi mangeons-nous les aliments que nous mangeons » provenant des [ressources d'enseignement et d'apprentissage en alimentation et nutrition de 2^e année](#).

Pour obtenir la version PowerPoint de cette présentation, veuillez écrire à l'adresse : publichealth.nutrition@ahs.ca

© 2025 Alberta Health Services, Nutrition Services

Cette œuvre est diffusée sous la [licence Creative Commons Attribution – Non commercial – Share Alike 4.0 International](#). La licence ne s'applique pas aux marques, logos ou contenus d'AHS pour lesquels Alberta Health Services n'est pas titulaire des droits d'auteur. Ce document est donné à titre indicatif uniquement et est fourni « en lieu et état ». Même si tous les efforts raisonnables ont été déployés pour confirmer l'exactitude des informations, Alberta Health Services ne fait aucune représentation ni ne formule aucune garantie, expresse, implicite ou statutaire, relative à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou l'adéquation à un usage particulier de ces informations. Ce document ne remplace en aucun cas les conseils d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e). Alberta Health Services décline expressément toute responsabilité quant à l'utilisation de ce document et à toute réclamation, action, demande ou poursuite découlant de cette utilisation.
