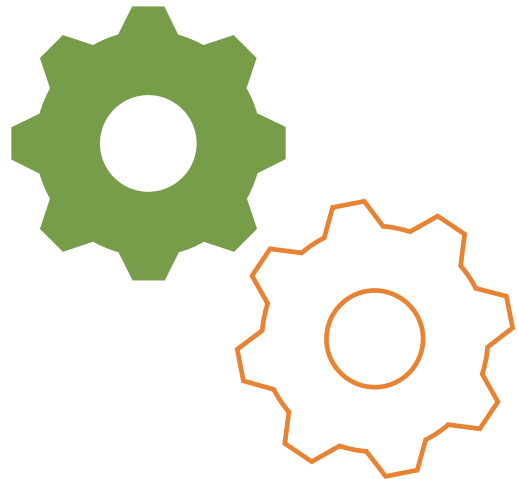


# 4<sup>e</sup> année : Faire le plein d'énergie



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

# Le guide alimentaire canadien

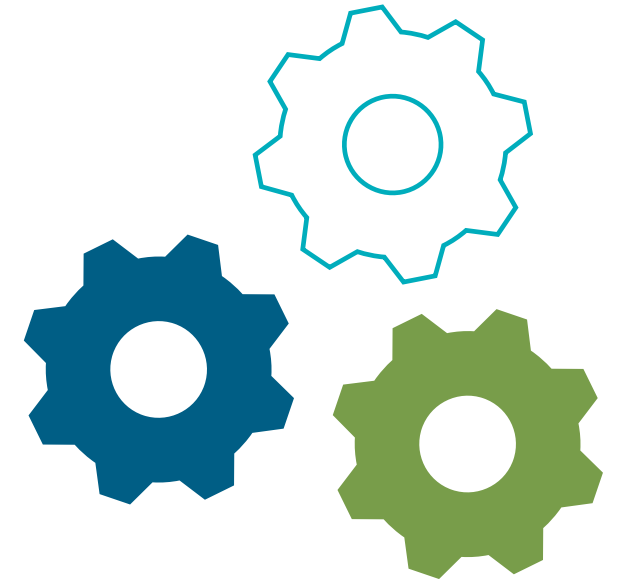


Avoir plein de  
légumes et de fruits

Manger des aliments  
riches en protéines

Choisir l'eau  
comme  
boisson  
privilegiée

Choisir des produits  
à base de céréales à  
grains entiers

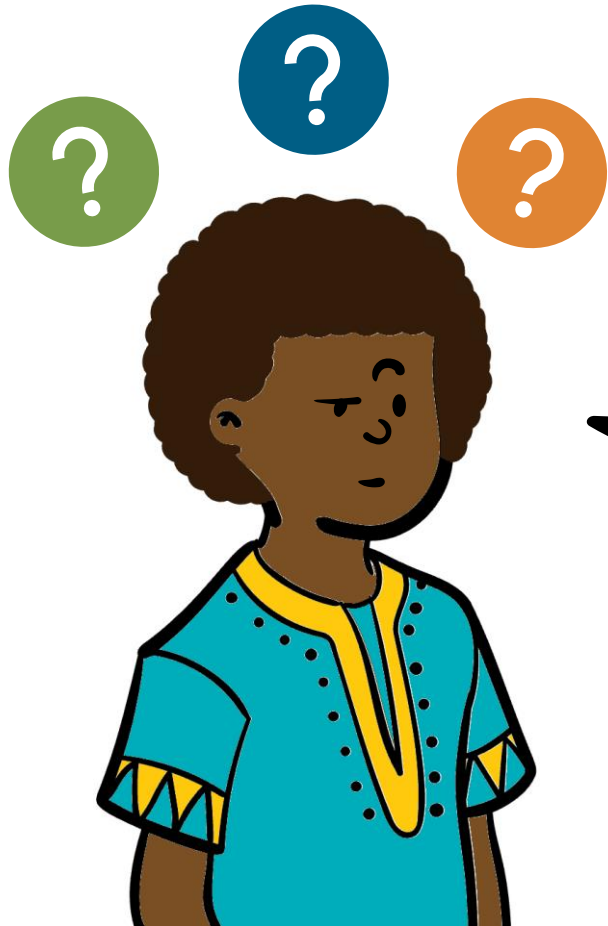


---

# Assiette du guide alimentaire canadien

- elle nous montre que nous avons besoin de différents types d'aliments (carburant) pour que notre corps fonctionne bien
- elle montre les types et quantités d'aliments pour un repas ou une collation équilibrée :
  - $\frac{1}{2}$  assiette de légumes et de fruits
  - $\frac{1}{4}$  d'assiette d'aliments riches en protéines
  - $\frac{1}{4}$  d'assiette d'aliments à base de céréales à grains entiers
- chaque partie de l'assiette nous donne différents types de nutriments. Les nutriments constituent les parties des aliments que notre corps utilise pour fonctionner.





Devons-nous  
manger tous les  
aliments montrés  
dans cette  
assiette?

---

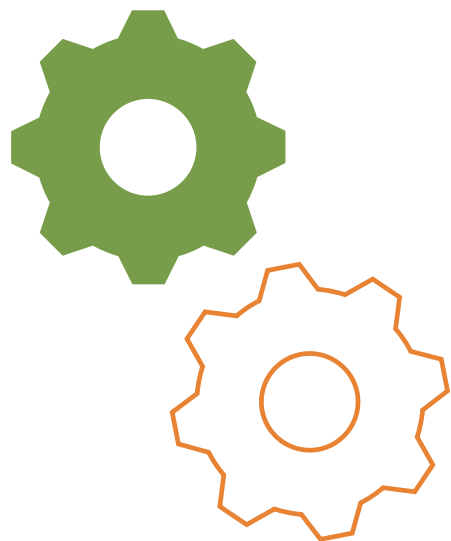
# Assiette du guide alimentaire canadien

- elle nous présente des exemples de types d'aliments, sans indiquer exactement quoi manger
- elle ne peut pas montrer tous les aliments possibles. Certains aliments appréciés peuvent ne pas apparaître sur l'assiette.



---

Avoir plein de légumes et de fruits



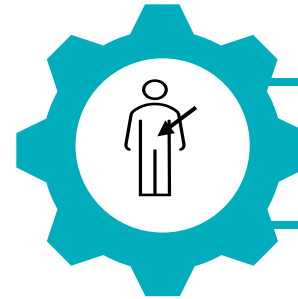
Quels sont quelques exemples de légumes et de fruits?

---

Avoir plein de  
légumes et de fruits



Les légumes et les fruits fournissent :



Des fibres



Des vitamines et minéraux



## Fibres

- elles ralentissent la digestion (la transformation des aliments) et aide, ainsi, à avoir de l'énergie plus longtemps
- elles facilitent l'élimination des déchets du corps lors des passages à la toilette (selles régulières)
- elles contribuent à la santé du cœur



## Vitamines et minéraux

- ils soutiennent la croissance et le bon fonctionnement du cerveau et du corps
  - ils renforcent le système immunitaire, qui aide le corps à combattre les microbes responsables des maladies.
  - ils offrent de nombreux autres bienfaits pour maintenir le corps en bonne santé
-



**Manger des aliments riches en protéines**



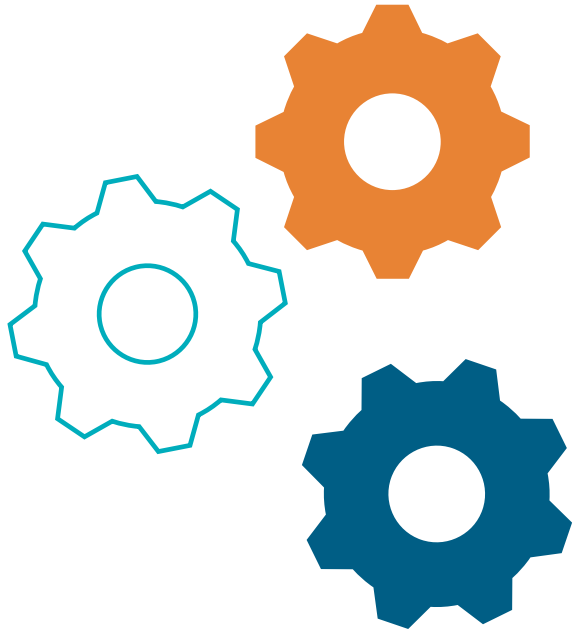


## Protéines

- contribuent à développer nos muscles et à nous maintenir forts
- sont nécessaires pour grandir
- contribuent à maintenir en bonne santé notre peau, nos ongles et nos cheveux
- aident à transporter les vitamines et minéraux ainsi que les autres nutriments dans le corps entier.

**Manger des  
aliments riches  
en protéines**





**Manger des aliments riches en protéines**

Les aliments riches en protéines proviennent d'aliments d'origine végétale et d'aliments d'origine animale

Quels aliments riches en protéines proviennent **des animaux?**

Quels aliments riches en protéines proviennent **des plantes?**

---

---

## Aliments riches en protéines d'origine animale

bison, bœuf, orignal, poulet, poisson, porc, dinde, œufs, lait, fromage, kéfir et yogourt

## Aliments riches en protéines d'origine végétale

Légumineuses (haricots noirs, haricots rouges, haricots bruns, petits haricots ronds blancs), lentilles, pois chiches, noix et graines, fèves de soja (edamame) et produits à base de soja (boissons au soja, yogourt au soja, tofu, substituts végétariens de viande)

La catégorie des aliments riches en protéines constitue la seule section du guide alimentaire canadien qui regroupe à la fois des aliments d'origine animale et d'origine végétale.

---

---

# Alimentation végétarienne et végétalienne

## Alimentation végétarienne

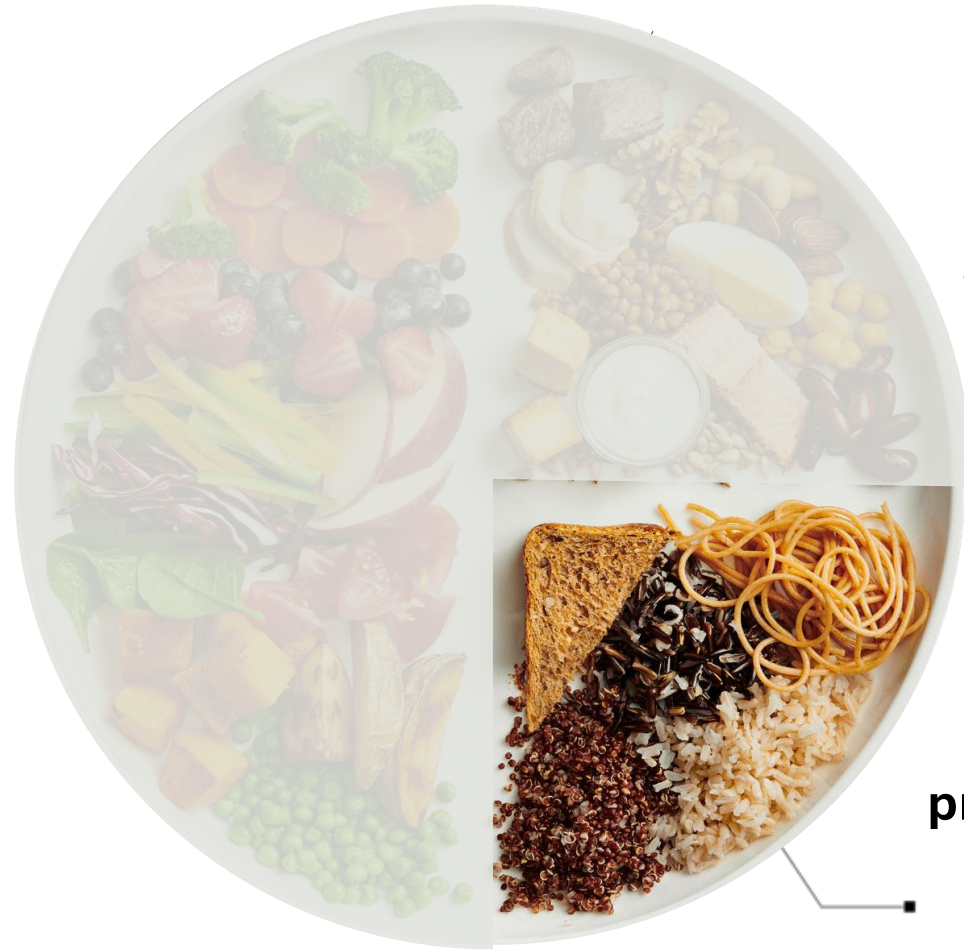
- elle comprend les aliments d'origine végétale comme légumes, fruits, haricots, pois et légumineuses
- elle comprend souvent les œufs et les produits laitiers comme le lait, le fromage et le yogourt
- elle exclut la viande (bœuf, bison, porc, poulet, dinde, poisson ou autres fruits de mer)

## Alimentation végétalienne

- elle comprend les aliments d'origine végétale comme légumes, fruits, haricots, pois et légumineuses
  - elle exclut tous les aliments d'origine animale, même le miel
-

---

Quels sont quelques exemples d'aliments à base de céréales à grains entiers?



**Choisir des produits à base de céréales à grains entiers**

---

---

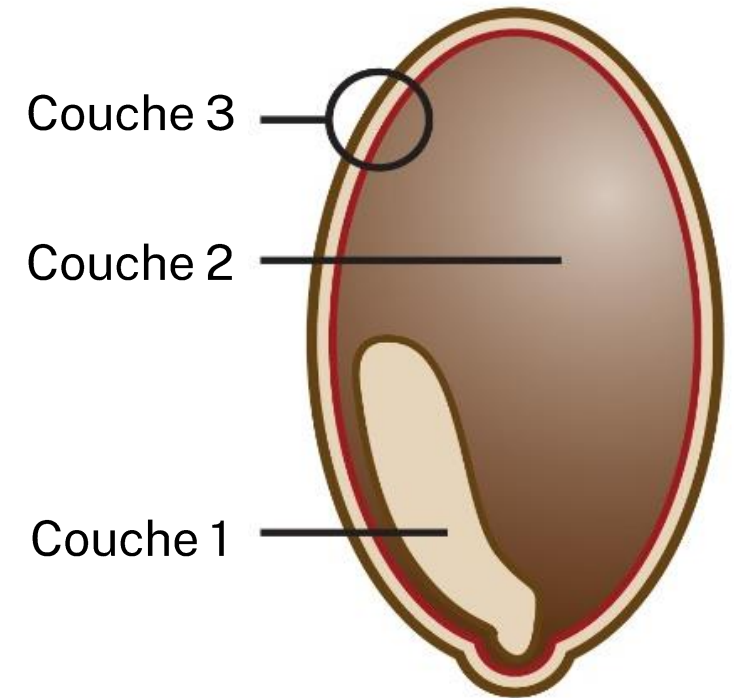
## Aliments à base de céréales à grains entiers

- ils détiennent les 3 éléments du grain
- ils comprennent l'avoine, le riz sauvage, le riz brun, l'orge et le bulgur
- certains aliments faits à base de céréales à grains entiers comprennent le pain au blé, les pâtes, etc.
- ils sont souvent de couleur brune

Certains aliments céréaliers ont perdu les couches 1 et 3

- ils présentent souvent une couleur blanche
  - ils comprennent le riz blanc, les pâtes, le pain blanc, etc.
- 

Exemples de



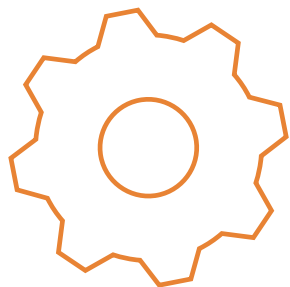
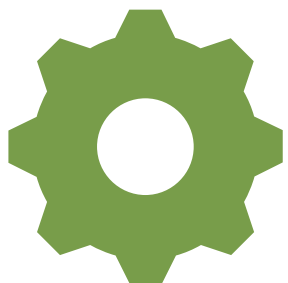


## Glucides

- ils se trouvent dans les produits céréaliers
- ils constituent la source préférée d'énergie et de carburant du corps
- ils nous donnent l'énergie nécessaire pour penser, apprendre, courir, danser, nager, patiner et participer à toutes les autres activités que nous aimons

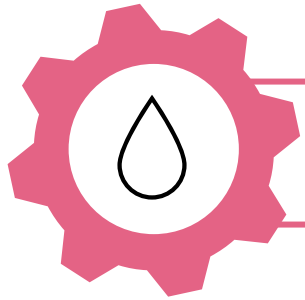
Le guide alimentaire canadien nous indique que consommer autant de grains entiers que possible pour obtenir les fibres, les vitamines et les minéraux.

---



**Choisir l'eau  
comme  
boisson  
privilégiée**





## Hydratation

Que provoque l'eau dans notre corps?

- Notre sang se compose principalement d'eau. Notre sang transporte les nutriments dans notre corps.
- L'eau régule la température de notre corps.
- Environ 60 % de notre corps se compose d'eau et nous ne pouvons pas survivre sans.

Nous perdons de l'eau chaque jour par notre urine (faire pipi), la sueur et la respiration. Nous avons besoin de boire de l'eau pour remplacer celle qui quitte notre corps.

---



## Hydratation

### Comment pouvez-vous déterminer si vous buvez assez d'eau (votre corps est hydraté)?

- **Soif** : Si vous avez soif et votre bouche est sèche, vous ne buvez probablement pas suffisamment.
  - **Faire pipi** : Si votre pipi apparaît de couleur jaune foncé et sent fort, votre corps a besoin de plus d'eau. Vous savez que votre corps détient suffisamment d'eau lorsque votre pipi apparaît jaune pâle ou clair.
  - **Humeur** : Si vous vous sentez fatigué, avez mal à la tête, ressentez des vertiges ou trouvez des difficultés à vous concentrer, cela peut signifier que vous avez besoin de boire de l'eau.
-

Chaque partie de l'assiette fournit différents nutriments à notre corps



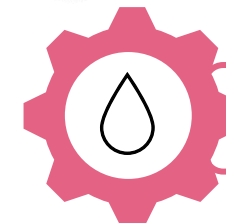
Fibres



Vitamines et minéraux



Protéines



Hydratation



Glucides

# Charades des nutriments

Dans ce jeu, il faut associer chaque nutriment à la bonne action. Lorsque le nutriment apparaît à l'écran, mimez sa fonction avec le bon geste.



Fibres



Bonnes pour la digestion  
Action : Se frotter le ventre.



Vitamines et minéraux



Soutiennent le cerveau et le corps  
Action : Se tapoter la tête



Protéines



Renforcent les muscles  
Action : Montrer ses muscles



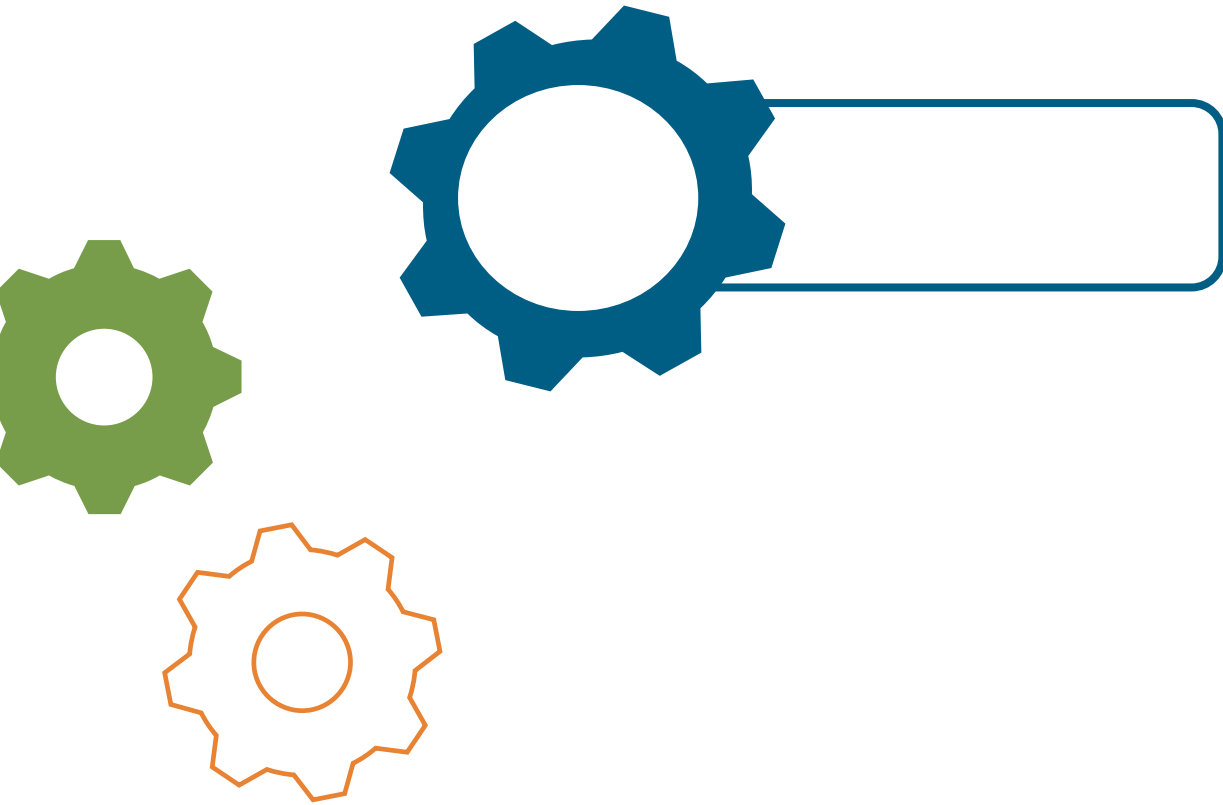
Glucides



Apportent de l'énergie  
Action : Courir sur place

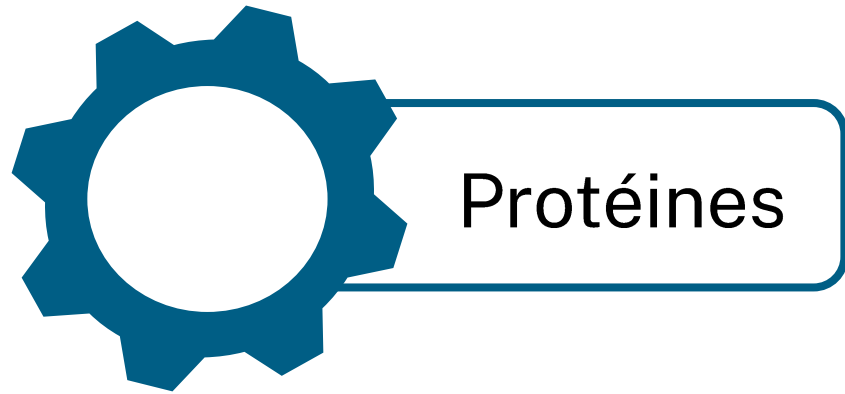
---

Quel est le nom du nutriment dans ces aliments?



---

---



# Protéines



**Que font les protéines pour notre corps?**  
Montrez-moi l'action!

---



---



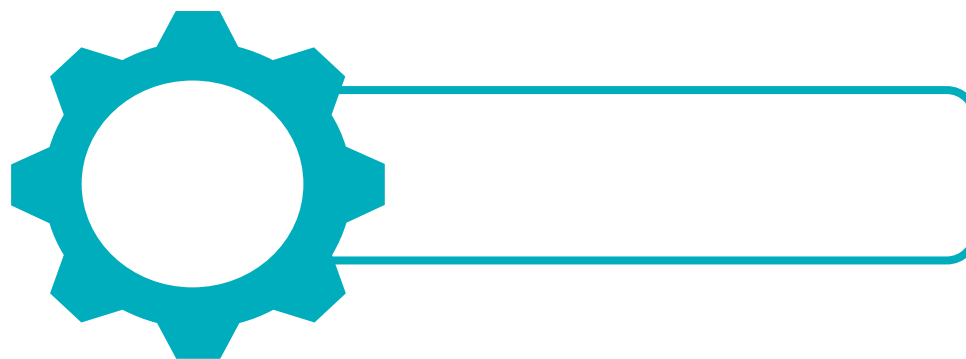
Protéines

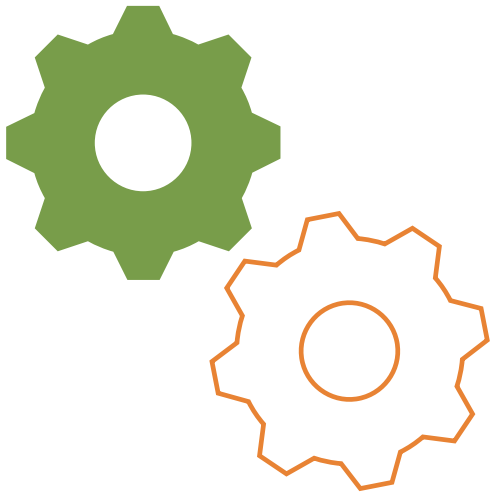


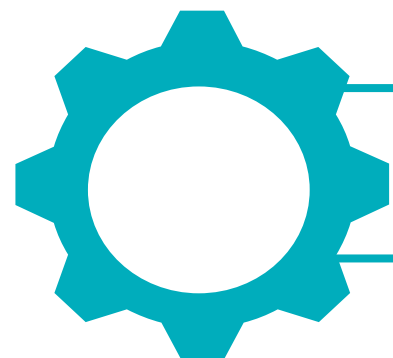
Les protéines nous aident à renforcer nos muscles.

---

Indiquez les nutriments trouvés dans les légumes et les fruits.







Fibres

**Que font les fibres pour notre corps?  
Montrez-moi l'action!**



## Fibres

Les fibres aident à éliminer les déchets de notre corps et contribuent à nous donner l'énergie durable et sont bonnes pour notre cœur.



## Vitamines et minéraux

**Que font les vitamines et minéraux  
pour notre corps?  
Montrez-moi l'action!**

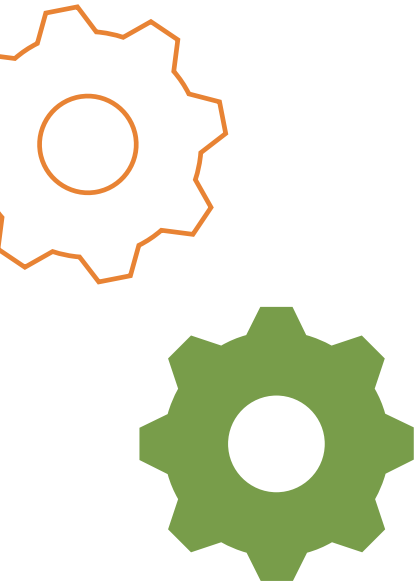


## Vitamines et minéraux

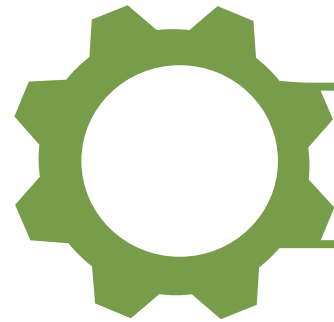
Les vitamines et minéraux soutiennent le bon fonctionnement du cerveau et du corps.

---

Comment s'appelle le nutriment que contiennent les grains entiers?



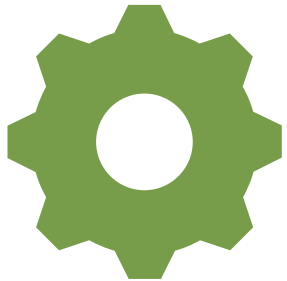
---



# Glucides



**Que font les glucides pour notre corps?  
Montrez-moi l'action!**

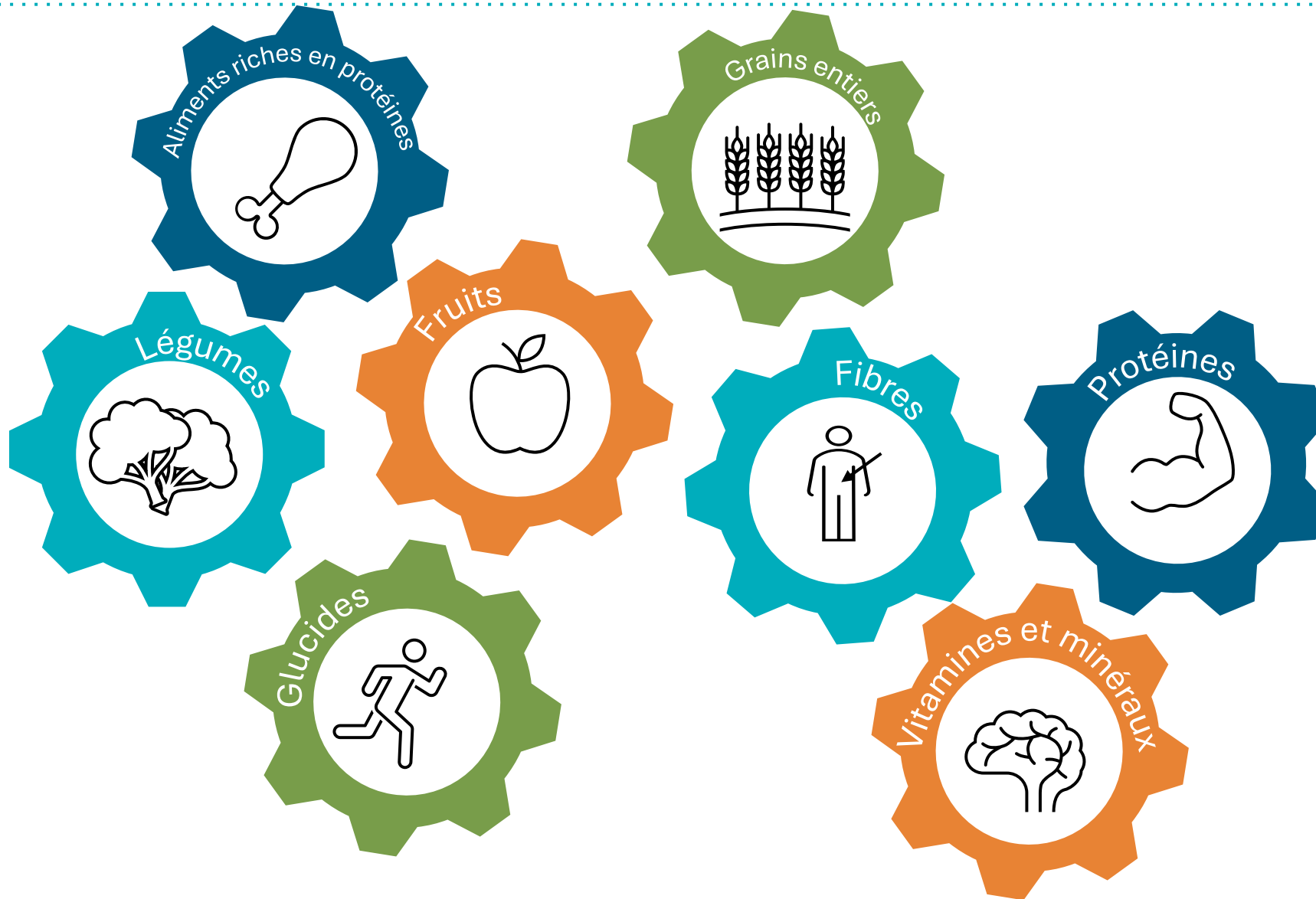


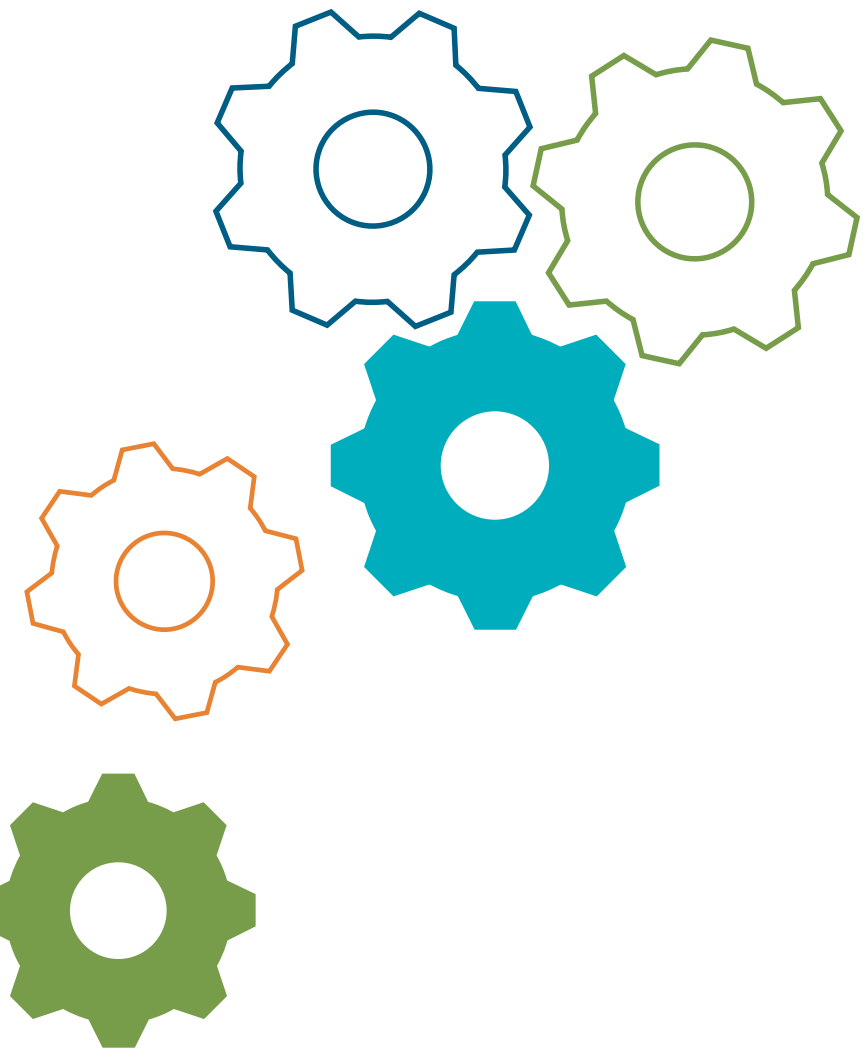


## Glucides



Les glucides nous donnent de l'énergie.





---

Tout comme une machine a besoin de beaucoup de pièces différentes pour son fonctionnement, notre corps a besoin de nutriments provenant de différents types d'aliments pour bien fonctionner.

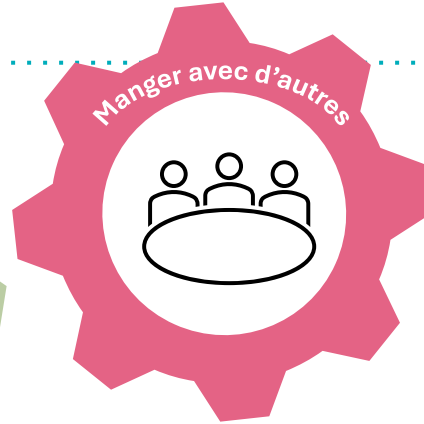
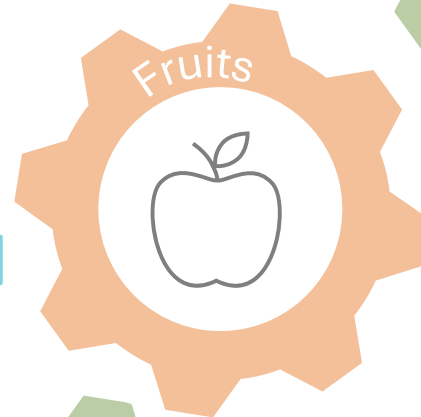
Avoir une alimentation variée favorise la croissance, l'énergie et le bien-être





Une alimentation saine concerne-t-elle  
uniquement les nutriments?

Les aliments fournissent  
bien plus que des  
nutriments!





S'alimenter avec plaisir représente une partie importante de la santé alimentaire.

Les aliments que nous aimons peuvent changer selon nos préférences personnelles, notre culture familiale ou notre religion, des allergies ou ce qui est disponible dans la zone où nous vivons.

Qui aimerait s'exprimer et dire quel est son aliment préféré?

---



## **Explorer de nouveaux aliments**

Pensez à votre aliment préféré :

De quelle couleur est-il?

Quelle est son odeur?

Quel goût a-t-il?

Quelle est sa texture (par exemple, crémeux ou croustillant)?

## **Goûter de nouveaux aliments vous permet de découvrir de nouvelles préférences**

En grandissant, nos papilles gustatives peuvent changer. Un aliment que vous n'avez pas aimé l'année dernière, pourrait, maintenant, vous plaire si vous l'essayez.

---



Manger, réunit souvent les personnes et peut représenter un important moment de relation avec la famille et les amis.



La nourriture constitue souvent une grande partie des célébrations et traditions culturelles. Les aliments représentent un excellent moyen d'apprendre de nouvelles cultures et pratiques alimentaires du monde entier.

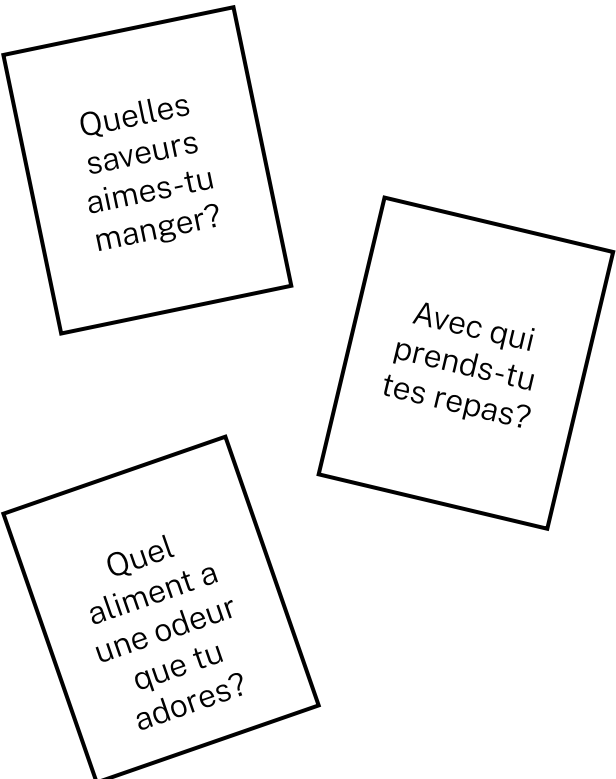
Existe-t-il un aliment que vous mangez habituellement à votre anniversaire ou lors d'un autre jour particulier?

---

---

# Au-delà des nutriments

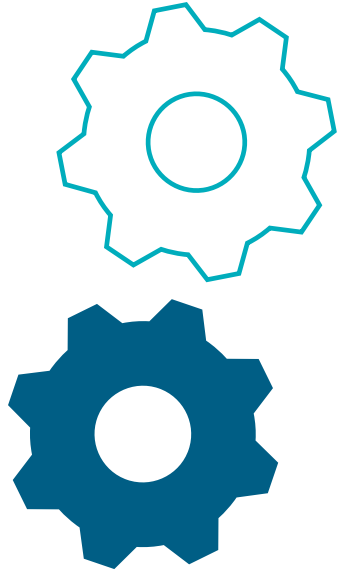
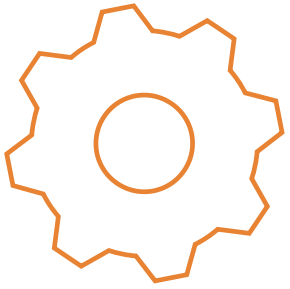
1. Formez des groupes de 3 ou 4 élèves.
2. Repérez votre station de cartes de discussion.
3. Échangez vos réponses aux questions inscrites sur la carte.
4. Lorsque le temps est écoulé, passez à la station suivante.



Quelles saveurs aimes-tu manger?

Avec qui prends-tu tes repas?

Quel aliment a une odeur que tu adores?



---

## Résumé de ce que nous avons appris

### Le guide alimentaire canadien

- Chaque partie de l'assiette apporte des nutriments différents au corps : légumes et fruits, aliments riches en protéines et d'autres à base de céréales à grains entiers.
- Avoir une alimentation variée favorise la croissance, l'énergie et le bien-être
- Boire de l'eau permet de remplacer l'eau que le corps perd. Les besoins en eau augmentent lorsqu'il fait chaud ou lors d'activités physiques.

### Une alimentation saine peut prendre bien des formes

- Les aliments consommés, les façons de les préparer et les lieux où les repas sont pris varient pour de nombreuses raisons.
  - Bien manger ne se limite pas aux nutriments. Cela inclut le plaisir de manger, la découverte de nouveaux aliments et cultures, ainsi que les moments partagés avec les autres.
-

---

Cette présentation constitue un extrait de l'activité « Faire le plein d'énergie » provenant des ressources d'enseignement et d'apprentissage en alimentation et nutrition de 4<sup>e</sup> année.

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