

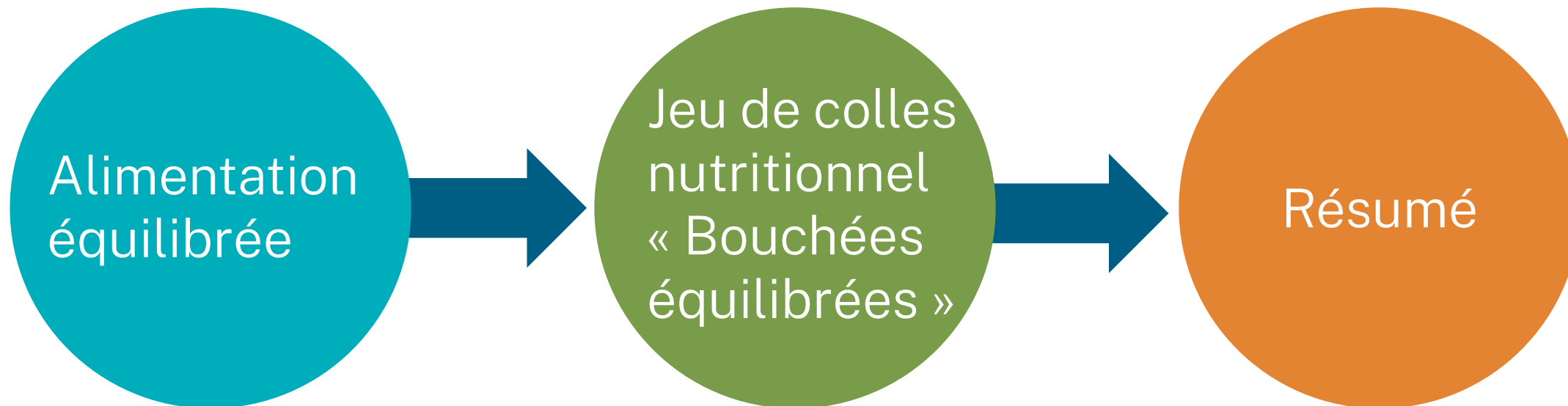
5^e année : Jeu de colles nutritionnel « Bouchées équilibrées »



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 plan



Qu'est-ce que l'alimentation équilibrée?

Elle inclut une variété de :

- Légumes et fruits
- Aliments à base de céréales à grains entiers
- Aliments riches en protéines



Faites de l'eau votre boisson de choix

Canada.ca/GuideAlimentaire

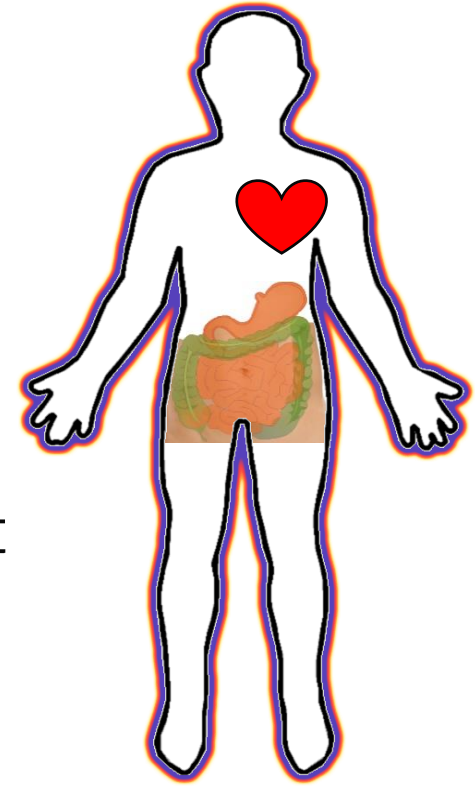
Légumes et fruits

Vitamines et minéraux

- Bons pour tout notre corps

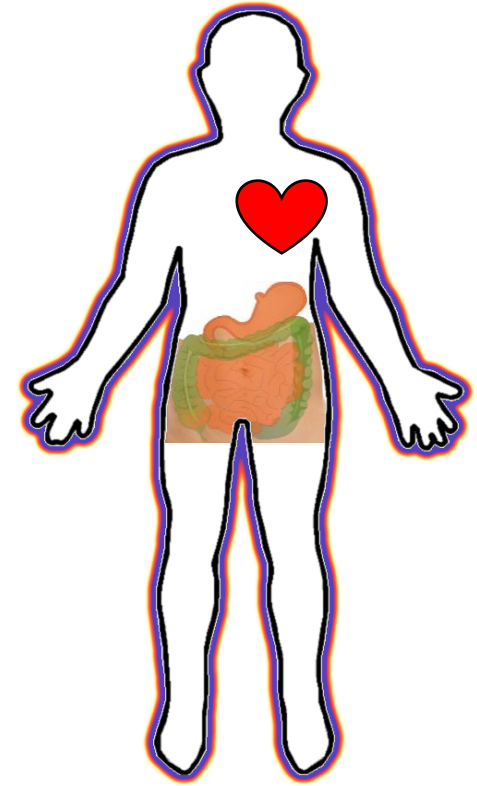
Fibres

- Prolongent l'énergie que les aliments nous apportent
- Bonnes pour la digestion
- Bonnes pour notre cœur



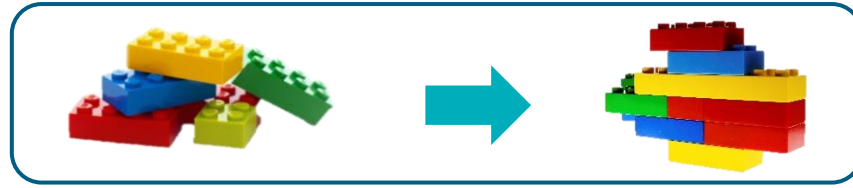
Légumes et fruits

Quels sont quelques exemples de légumes et de fruits?

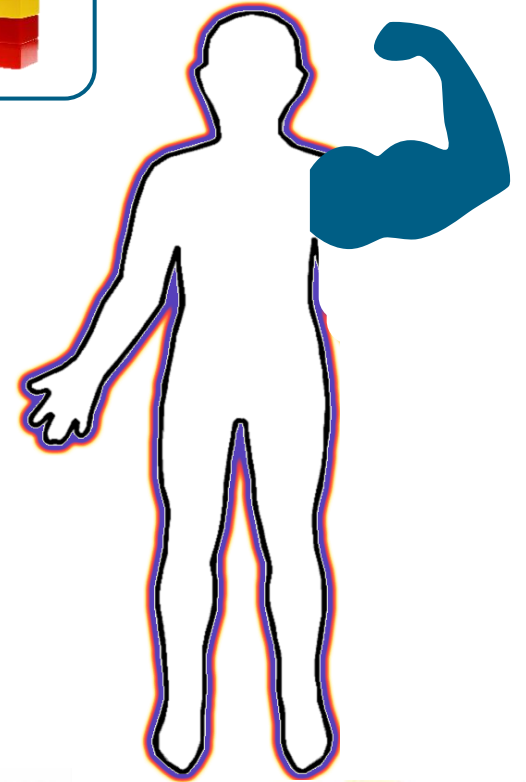


Aliments riches en protéines

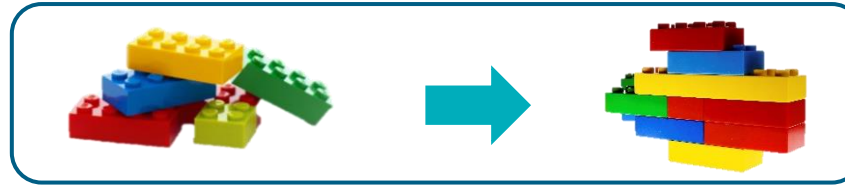
Protéines



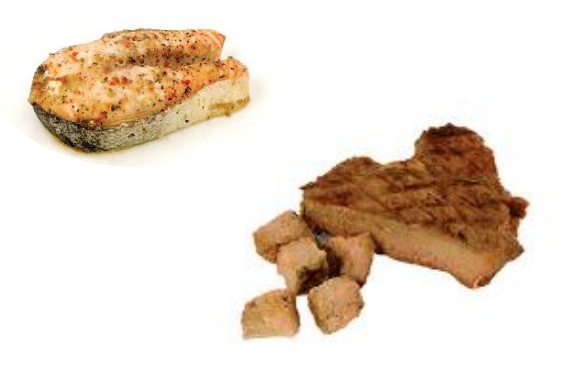
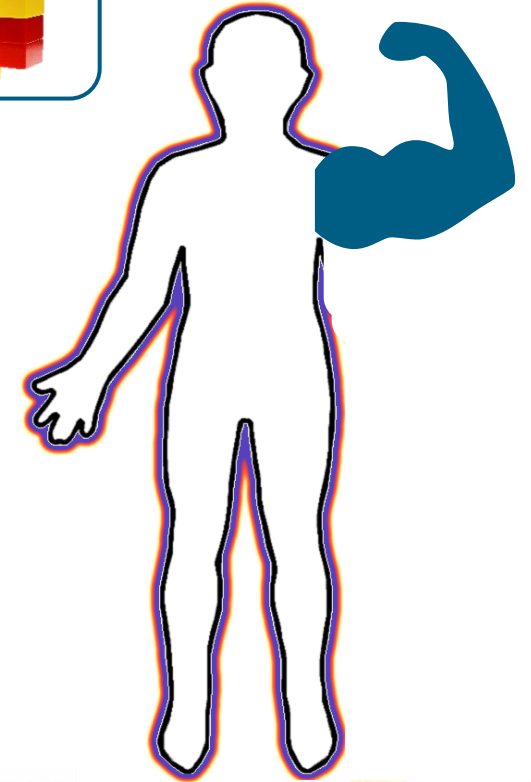
- Éléments essentiels à la formation des muscles, du sang, de la peau, des cheveux et des ongles
- Soutiennent la communication cérébrale, ce qui améliore l'humeur et la concentration
- Renforcent le système immunitaire



Aliments riches en protéines



Quels sont quelques exemples d'aliments riches en protéines?



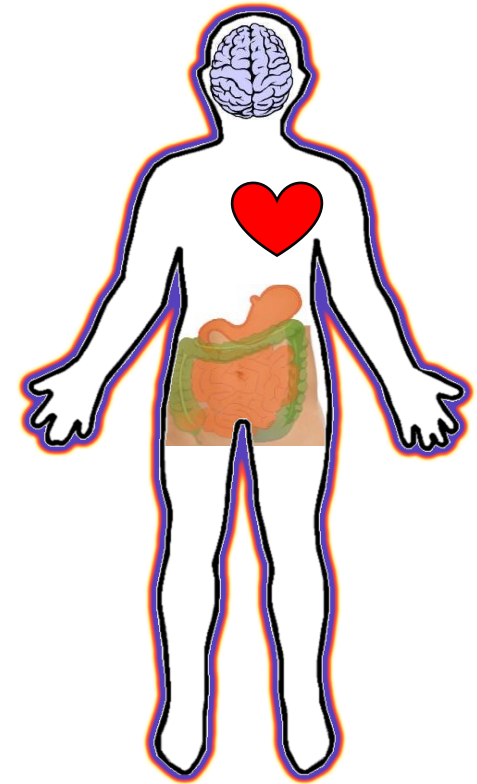
Aliments à base de céréales à grains entiers

Vitamines et minéraux

Fibres

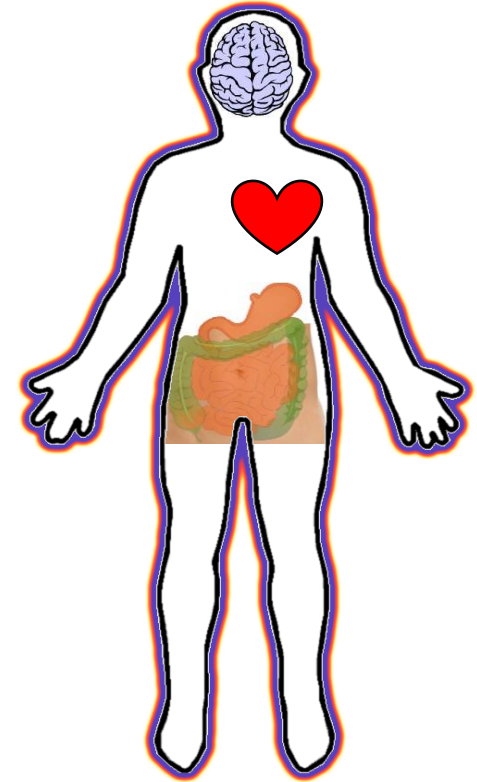
pour l'énergie

- Carburant pour un corps en croissance
- Carburant pour un cerveau en apprentissage



Aliments à base de céréales à grains entiers

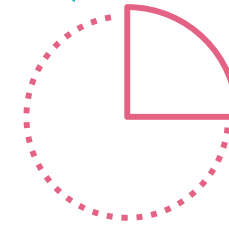
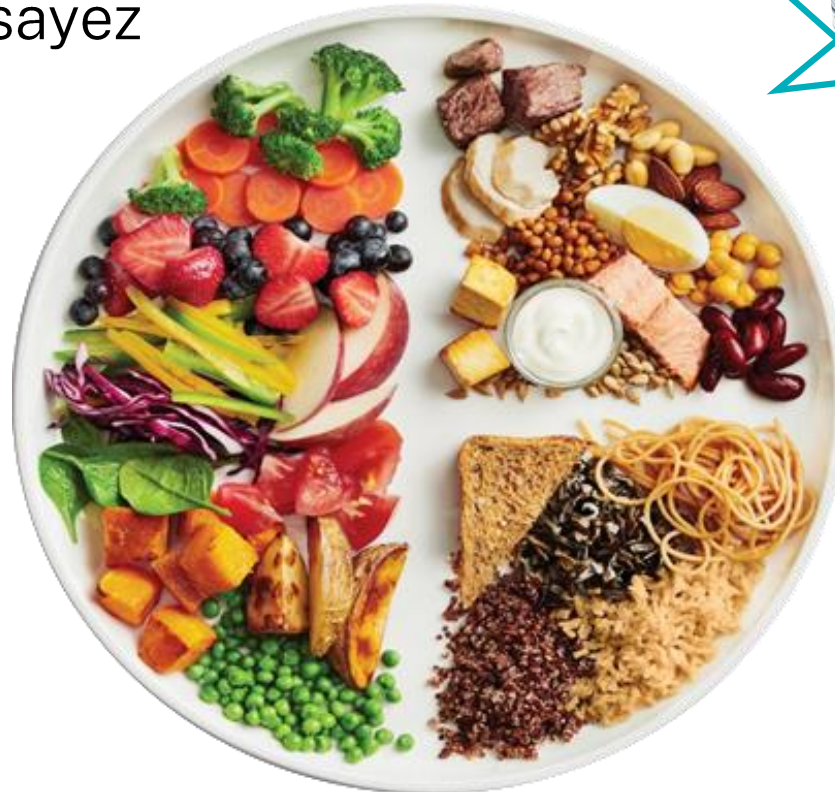
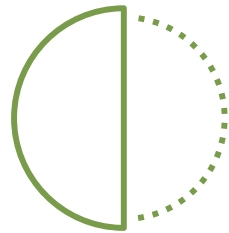
Quels sont quelques exemples
d'aliments à base de céréales
à grains entiers?



Repas équilibré

Au cours de la journée, essayez de manger des aliments provenant des trois composantes de l'assiette du guide alimentaire canadien.

Légumes
et fruits



Aliments
riches en
protéines



Aliments à
base de
céréales à
grains entiers

Repas équilibré

- Cette assiette constitue un exemple. Elle nous montre qu'il existe de nombreuses options parmi lesquelles choisir.
- Chaque repas peut sembler différent. En utilisant l'assiette comme repère, vous serez sûr d'obtenir tout ce dont votre corps a besoin.

Légumes et
fruits



Aliments
riches en
protéines

Aliments à
base de
céréales à
grains entiers

Repas équilibré

N'oubliez pas
les liquides!



Légumes et
fruits



Aliments
riches en
protéines

Buvez un verre d'eau ou de lait (par exemple, lait de vache, boisson au soja ou aux amandes) lors de votre repas

Aliments à
base de
céréales à
grains entiers

Repas équilibré

De nombreux repas que nous mangeons ne correspondent pas parfaitement aux sections de l'assiette.

Voici un exemple illustratif.



Repas équilibré



Collation équilibrée

Les collations qui respectent le guide alimentaire canadien peuvent :

- maintenir votre niveau d'énergie
- fournir des nutriments importants
- apaiser votre faim entre les repas

Choisissez un ou plusieurs aliments du guide alimentaire canadien.

- La quantité et le nombre d'aliments dépendront de ce que vous avez à la maison et de votre niveau de faim.
-

Collation équilibrée



banane

+



beurre de cacahuètes

=



banane et beurre
de cacahuètes



baies surgelés

+



yogourt

+



céréales

=



parfait

Qu'est-ce que j'y gagne?

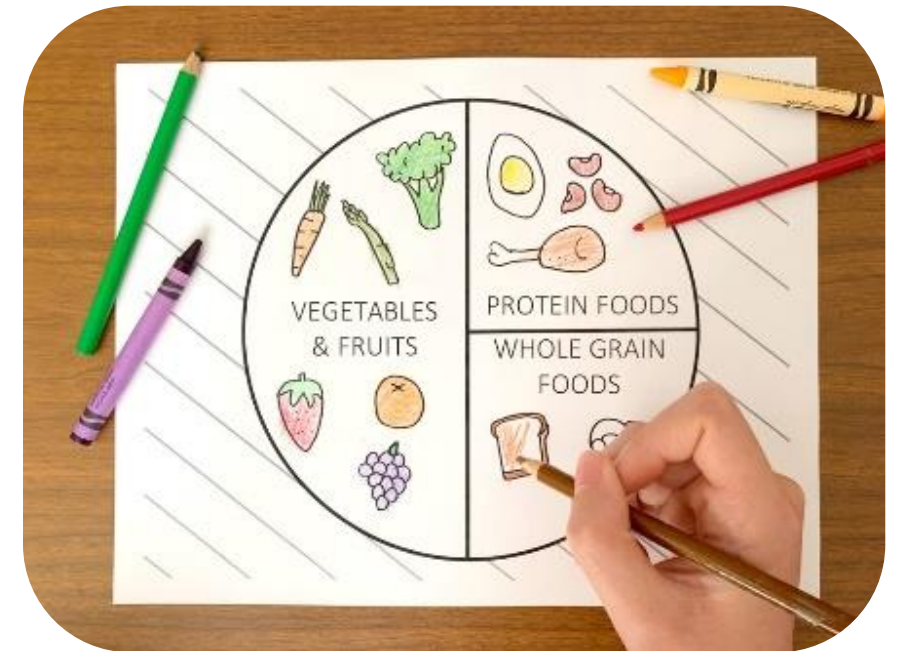
Une alimentation équilibrée me permet de...

- Grandir
- Avoir l'énergie nécessaire pour jouer
- Nourrir mon cerveau
- Gérer mon humeur
- Aider mon corps à rester en bonne santé et à combattre la maladie



Qu'y a-t-il dans votre assiette? Feuille d'activités

1. Dessinez vos légumes et fruits préférés sur la moitié de l'assiette.
2. Dessinez vos aliments riches en protéines préférés sur un quart de l'assiette.
3. Dessinez vos aliments à base de céréales à grains entiers préférés sur $\frac{1}{4}$ de l'assiette.
4. Décrivez comment ces aliments peuvent influencer votre santé et votre bien-être.



Règles du jeu de colles nutritionnel « Bouchées équilibrées »

1. Travaillez en équipe pour répondre aux questions. Les membres de l'équipe doivent s'entendre sur la réponse avant de l'annoncer.
 2. Si une équipe n'arrive pas à répondre en environ 30 secondes, la question passe à l'équipe suivante.
 3. Si une équipe donne la bonne réponse, elle obtient les points. Ensuite, c'est au tour de l'équipe suivante.
 4. Si une équipe donne une mauvaise réponse, les autres équipes (en commençant par celle située à sa droite) peuvent tenter de répondre à la question. L'équipe qui donne la bonne réponse obtient les points. Ensuite, le tour suivant passe à l'équipe située à la droite de l'équipe précédente qui choisit la question.
 5. L'équipe qui remporte le plus grand nombre de points gagne.
-

Jeu de colles nutritionnel « Bouchées équilibrées »

Le guide alimentaire canadien	Repas	Collations	Qu'est-ce que j'y gagne?
<u>100</u>	<u>100</u>	<u>100</u>	<u>100</u>
<u>200</u>	<u>200</u>	<u>200</u>	<u>200</u>
<u>300</u>	<u>300</u>	<u>300</u>	<u>300</u>
<u>400</u>	<u>400</u>	<u>400</u>	<u>400</u>



Guide alimentaire canadien : 100

Quel type d'aliment devons-nous consommer en plus grande quantité chaque jour?

Indice : Quel est l'élément principal de l'assiette du guide alimentaire canadien?

Guide alimentaire canadien : 100

Réponse : Légumes et fruits

- Essayez, si possible, de les consommer dans le cadre de tous vos repas et collations.
- Mangez différents types de fruits et légumes chaque jour pour réussir à obtenir une variété de nutriments dont votre corps a besoin pour fonctionner au mieux.



Guide alimentaire canadien : 200

Quel pain vous fournit la plus grande quantité de fibres?

- a) Pain blanc
- b) Pain à grains entiers



Guide alimentaire canadien : 200

Réponse :

b) Pain à grains entiers



Le pain à base de céréales à grains entiers fournit davantage de fibres que le pain blanc. Les fibres représentent la partie des aliments végétaux que notre corps ne peut ni digérer ni absorber. Elles vous aident à aller aux toilettes pour éliminer les déchets de votre corps. Elles contribuent aussi à vous donner une sensation de satiété.



Guide alimentaire canadien : 300

Indiquez deux aliments riches en protéines que vous pouvez boire.

Guide alimentaire canadien : 300

Réponse :

- Lait
- Boisson au soja
- Yogourt à boire
- Lait et yogourt fouettés avec des fruits



Les aliments riches en protéines contribuent à développer nos muscles.



Guide alimentaire canadien : 400

Indiquez deux exemples pour chacun des groupes suivants :

- Aliments riches en protéines d'origine animale
- Aliments riches en protéines d'origine végétale



Guide alimentaire canadien : 400

Réponse :

Aliments riches en protéines
d'origine animale

- Bœuf
- Porc
- Poisson
- Œufs
- Yogourt



Aliments riches en protéines
d'origine végétale

- Haricots
- Tofu
- Fruits à coque
- Boisson au soja
- Beurre de cacahuètes



Repas : 100

Lesquelles de ces boissons se trouvent dans le guide alimentaire canadien?

- a) Eau
- b) Jus de fruits
- c) Lait de vache
- d) Boisson au soja
- e) Boissons gazeuses

Indice : Trois réponses dans la liste sont correctes.

Repas : 100

Réponses :

- a) Eau
- c) Lait de vache
- d) Boisson au soja



Le lait de vache et les boissons végétales comme le jus de soja ou de pois représentent des aliments riches en protéines.



Repas : 200

Quel repas correspond à l'assiette du guide alimentaire canadien?

a)



b)



Repas : 200

Réponse :

b) Porridge et banane avec du lait

Il contient des aliments de chaque groupe alimentaire :

- porridge, aliments à base de céréales à grains entiers
- banane, fruits et légumes
- lait, aliments riches en protéines

La gaufre surgelée accompagnée d'eau ne contient qu'un aliment à grains entiers. Vous pouvez mieux équilibrer ce repas en ajoutant du yogourt et un fruit sur la gaufre.



Repas : 300

Au dîner, nous mangeons des pâtes à grains entiers et du poulet, accompagnés d'un verre de lait.

Par rapport au guide alimentaire canadien, que manque-t-il à notre dîner?

Repas : 300

Réponse :

Légumes et fruits

Notre exemple de dîner contient un aliment à base de céréales à grains entiers (les pâtes à grains entiers) et des aliments riches en protéines (le poulet et le lait). Ajouter des légumes et des fruits rendrait le dîner plus équilibré.



Repas : 400

Les parents d'Alyssa lui demandent ce qu'elle souhaite manger à souper.

Imaginez un menu du souper pour la famille d'Alyssa.

Indice : Utilisez l'assiette du guide alimentaire canadien!

Repas : 400

Utilisez l'assiette du guide alimentaire canadien

Réponses possibles :

- Curry (légumes avec lentilles) avec naan + lassi
- Spaghetti à la sauce viande + salade + eau
- Pizza sur pita (pita à grains entiers, légumes, fromage) + lait



Collations : 100

Vrai ou faux?

Manger une collation équilibrée composée d'aliments du guide alimentaire canadien peut vous apporter l'énergie et les nutriments dont vous avez besoin pour grandir

Collations : 100

Réponse :

Vrai.

Une collation équilibrée peut vous apporter l'énergie et les nutriments dont vous avez besoin pour grandir



Collations : 200

Quelles collations le guide alimentaire canadien propose-t-il?

- a) Houmous et légumes
 - b) Yogourt garni de fruits
 - c) Une pomme
 - d) Tous les éléments ci-dessus
-

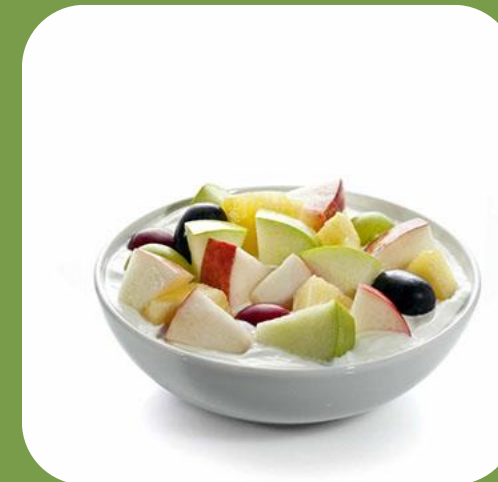
Collations : 200

Réponse :

d) Tous les éléments
ci-dessus

Toutes les collations contiennent
un légume ou un fruit

Le houmous et le yogourt sont
des aliments riches en protéines.



Collations : 300

Si une pomme ne suffit pas à combler notre faim, quel autre aliment du guide alimentaire canadien conviendrait-il d'ajouter pour créer une collation équilibrée?



Collations : 300

Réponses possibles :

- Ajouter une trempette au yogourt
- Ajouter des arachides ou des fruits à coque
- Ajouter une tasse de lait
- Ajouter des craquelins et du fromage



Collations : 400

Indiquez trois exemples de collations provenant du guide alimentaire canadien.

Collations : 400

Réponses possibles :

- Yogourt et fruits
- Légumes et houmous
- Craquelins et fromage
- Mais soufflé fait maison et un verre de lait



Qu'est-ce que j'y gagne? : 100

Les aliments à base de céréales à grains entiers soutiennent principalement notre corps en...

- a) renforçant nos dents et nos os
 - b) fournissant de l'énergie, particulièrement pour notre cerveau
 - c) développant nos muscles
 - d) préservant la santé de nos yeux
-

Qu'est-ce que j'y gagne? : 100

Réponse :

Les aliments à base de céréales à grains entiers soutiennent notre corps en...

- b) fournissant de l'énergie, particulièrement pour notre cerveau

Les aliments à base de céréales à grains entiers se composent principalement de glucides, qui fournissent à notre corps et à notre cerveau l'énergie nécessaire pour bien fonctionner.



Qu'est-ce que j'y gagne? : 200

Quels aliments contribuent à développer nos muscles?

- a) Fruits à coque et graines
- b) Poulet
- c) Laitue
- d) Pommes
- e) Poisson

Indice : Trois réponses dans la liste sont correctes.

Qu'est-ce que j'y gagne? : 200

Réponses :

- a) Fruits à coque et graines
- b) Poulet
- e) Poisson



Il s'agit d'aliments riches en protéines qui contribuent à développer nos muscles. Ils contiennent également des nutriments qui aident à maintenir en bonne santé notre sang.



Qu'est-ce que j'y gagne? : 300

Je suis un aliment riche en protéines qui peut être transformé en tartinade pour le pain grillé

Que suis-je?

Qu'est-ce que j'y gagne? : 300

Réponse : Fruits à coque, graines ou pois chiche

Les fruits à coque et les graines peuvent être transformées en pâtes à tartiner comme le beurre de cacahuète, le beurre d'amande et le beurre de graines de tournesol.

Les pois chiches peuvent être transformés en tartinade appelée houmous.



Qu'est-ce que j'y gagne? : 400

Je suis un nutriment qui se trouve dans le poulet, le bœuf, le poisson, les œufs, les fruits à coque, les haricots, le lait et le fromage.

Vous avez besoin de moi pour grandir et obtenir des muscles forts.

Que suis-je?

Qu'est-ce que j'y gagne? : 400

Réponse : Protéines

Protéines :

- sont essentielles aux muscles, à la peau, aux cheveux et aux ongles
- renforcent notre système immunitaire. Notre système immunitaire combat les germes qui peuvent nous rendre malades.



Résumé

- Chaque type d'aliment joue un rôle différent pour notre corps.
- Le guide alimentaire canadien aide votre corps à obtenir tout ce dont il a besoin :
 - Légumes et fruits
 - Aliments riches en protéines
 - Aliments à base de céréales à grains entiers
 - Eau



Merci pour votre participation!

L'équipe gagnante est...



Cette présentation constitue un extrait de l'activité *Balanced Bites* (Bouchées équilibrées) provenant des [ressources d'enseignement et d'apprentissage en alimentation et nutrition de 5^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.
