

# 7<sup>e</sup> année : Influences alimentaires et besoins nutritionnels



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.

---

# Rappel du guide alimentaire canadien

Le guide alimentaire canadien montre les types et proportions d'aliments qui peuvent vous aider à obtenir les nutriments dont votre corps a besoin.

Visez les objectifs suivants :

- $\frac{1}{2}$  de votre repas composé de légumes ou de fruits
- $\frac{1}{4}$  d'aliments riches en protéines
- $\frac{1}{4}$  aliments à base de céréales à grains entiers
- une alimentation variée grâce à toutes les parties qui composent l'assiette

Légumes  
et fruits



Aliments  
riches en  
protéines

Aliments à  
base de  
céréales à  
grains entiers

---

---

# Rappel sur les nutriments



L'énergie et les nutriments soutiennent votre croissance et votre développement.

Chaque partie de l'assiette donne à votre corps différentes choses.

Avoir une alimentation variée contribue à vous sentir bien et à être au meilleur de votre forme.

---

---

# Rappel sur les nutriments

## Les légumes et les fruits donnent à votre corps



### Fibres

- qui aident la digestion et à vous sentir rassasiés plus longtemps



### Glucides

- pour l'énergie



### Vitamines et minéraux

- qui aident votre cerveau et votre corps à fonctionner au mieux
- 



---

# Rappel sur les nutriments

**Les aliments à base de céréales à grains entiers donnent à votre corps**



Fibres

- qui aident la digestion et à vous sentir rassasiés plus longtemps



Glucides

- pour l'énergie



Vitamines et minéraux

- qui aident votre cerveau et votre corps à fonctionner au mieux
- 



---

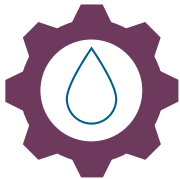
# Rappel sur les nutriments

## Les aliments riches en protéines donnent à votre corps



### Protéines

- des éléments de base pour les muscles, la peau et les organes



### Lipides

- une énergie durable



### Vitamines et minéraux

- qui aident votre cerveau et votre corps à fonctionner au mieux





# Quels facteurs influencent le choix des aliments que nous mangeons?





## Corps

Allergies

Appétit

...



## Esprit

Pensées

Perceptions

...



## Culture

Célébrations

Rôle de la  
nourriture

...



## Environnement

Emballage

Accès

...



## Réseaux sociaux

Radio

Pub

...



Est-ce mal de voir vos choix alimentaires influencés par les facteurs que nous avons trouvés?



Corps



Esprit



Culture



Environnement



Réseaux sociaux



# Marketing alimentaire



---

# Marketing alimentaire

- publicité qui fait la promotion d'un aliment ou d'une boisson et cherche à influencer les choix d'achat
- peut prendre plusieurs formes, entre autres
  - le parrainage d'événements
  - des publications sur les réseaux sociaux
  - le placement de produits dans les émissions de télévision et les films
  - des publicités
  - des recommandations de célébrités ou de créateurs et créatrices de contenu
- Les entreprises peuvent utiliser des données personnelles pour cibler la publicité en fonction de l'âge, de l'historique de navigation, de l'historique d'achats, etc.

Au cours de la dernière semaine, avez-vous remarqué du marketing alimentaire autour de vous?

---

---

# Marketing alimentaire

- Ils ne vendent pas seulement un produit, mais aussi une image, un mode de vie et une émotion.
  - Il peut être difficile de dépasser cette illusion et de revenir à l'essentiel, à savoir, ce que la nourriture doit réellement vous apporter.
  - Comprendre comment le marketing alimentaire peut influencer les choix en matière de nourriture aide à :
    - reconnaître quand un aliment ou une boisson fait l'objet de marketing ciblé
    - déterminer si cet aliment contribue réellement à répondre aux besoins du corps pour vivre en bonne santé
    - comprendre comment le marketing cherche à influencer les pensées et les décisions
-

Quels sont vos besoins d'après le marketing alimentaire?



par  
opposition à

Quels sont vos besoins alimentaires réels?



---

# Être conscient du marketing alimentaire vous permet de :

- Reconnaître quand vous subissez une influence pour acheter ou consommer un aliment ou une boisson
  - Voir et choisir des aliments au-delà des messages qu'envoie le marketing
  - Défendre ce dont votre corps a besoin
-

# Conseils pour faire des choix

Demandez-vous :

- De quoi votre corps dit-il qu'il a besoin?
- Pourquoi souhaitez-vous acheter ou choisir un certain aliment ou boisson?
- D'où viennent vos idées au sujet des aliments?

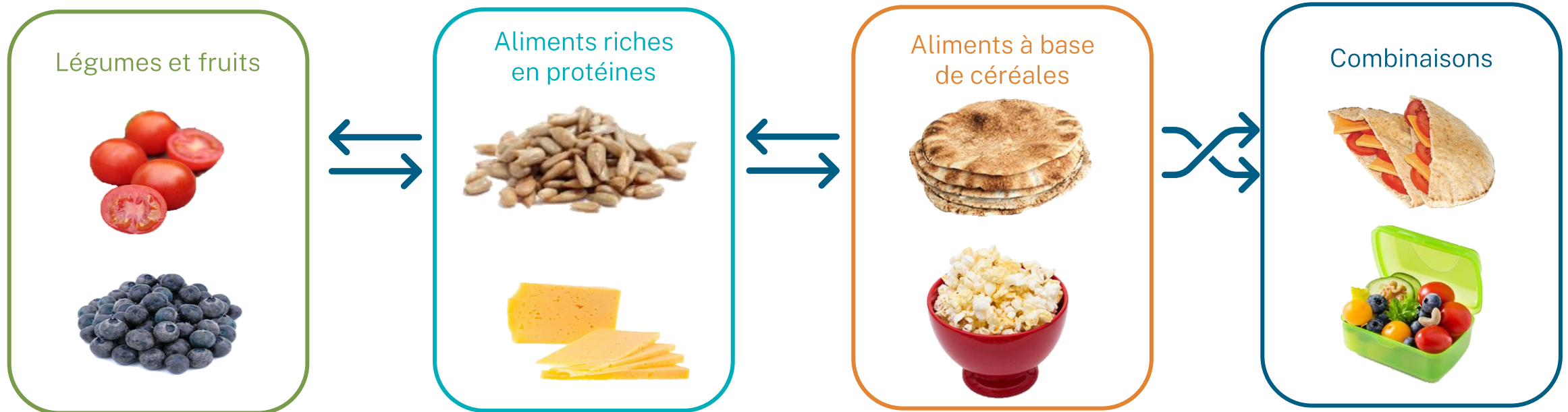


---

# Matrice de collation :

## Résistez au marketing quand la faim se fait sentir!

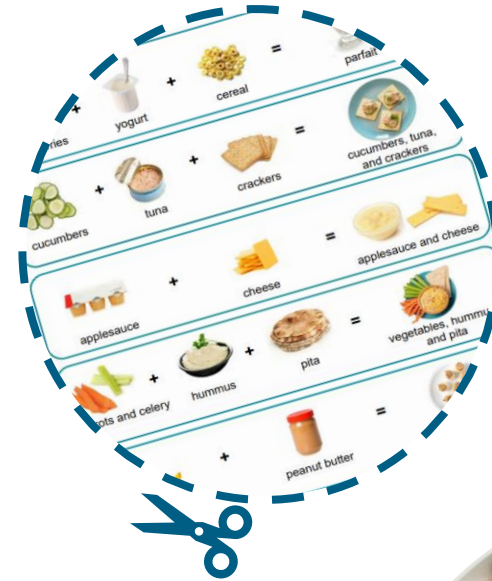
Associez deux types d'aliments ou plus pour créer des collations à la fois délicieuses et nutritives.



---

# Activité : Matrice de collation

- Concevez votre propre matrice de collations à partir du guide alimentaire canadien. Adaptez-la aux aliments appréciés et disponibles à la maison.
- Utilisez la technique artistique de votre choix. Exemples : dessin, peinture, collage à partir de magazines ou de dépliants, création numérique, etc.



# Liste de vérification d'achèvement

- Énumérez cinq éléments dans chaque groupe alimentaire : légumes et fruits, aliments riches en protéines et aliments à base de céréales
- Mélangez et associez des éléments d'au moins deux groupes différents d'aliments pour créer une combinaison de collation
- Créez cinq différentes combinaisons de collation
- Identifier au moins 3 facteurs qui influenceront votre choix de collation (exemple : combien de temps vous avez pour préparer la collation)

Feuille d'activités « Matrice de collation »

7<sup>e</sup> année

Énumérez cinq éléments dans chaque groupe alimentaire. Mélangez et associez des éléments de deux groupes différents d'aliments ou plus pour créer cinq combinaisons de collations.

Mes principales influences lorsque je fais des choix alimentaires sont :

Date : Septembre 2025  
Extrait de l'activité « Matrice de collations au-delà du marketing » provenant des ressources d'enseignement et d'apprentissage en alimentation et nutrition de 7<sup>e</sup> année

Nutrition Services

---

Extrait de l'activité provenant des [ressources d'enseignement et d'apprentissage en alimentation et nutrition de 7<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.

---