

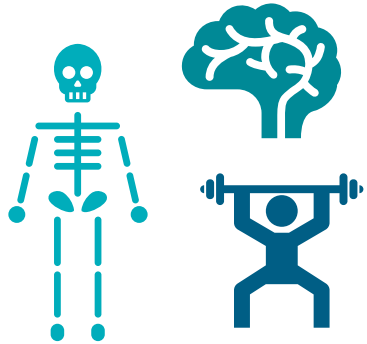
8^e année : Planification des repas loin de chez soi



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.

Ce que nous allons aborder aujourd'hui :

De quoi votre corps a-t-il besoin?



À quoi ressemble un repas équilibré?



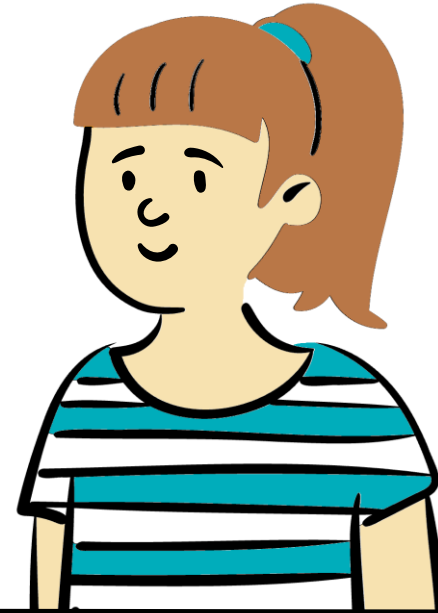
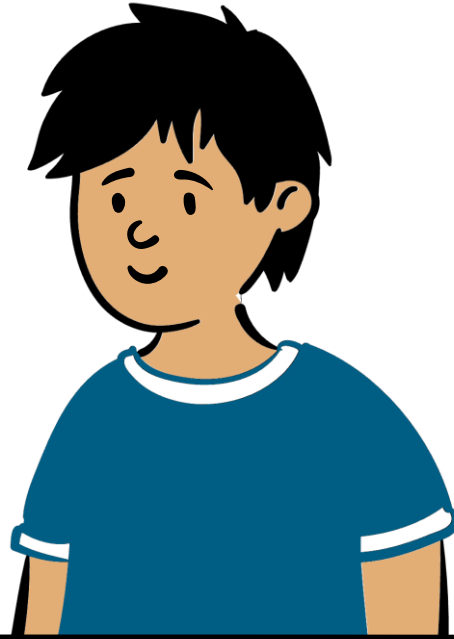
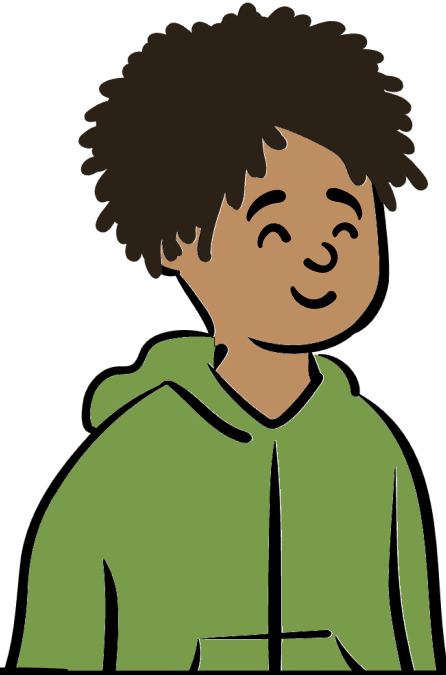
Pourquoi planifier?



Que devez-vous prendre en compte lorsque vous emballez des aliments?



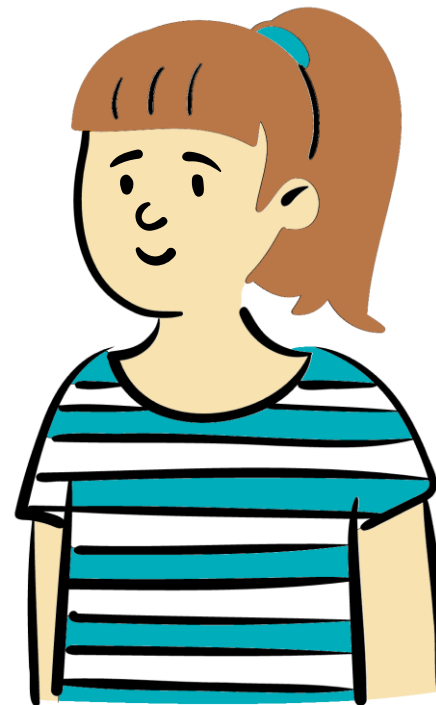
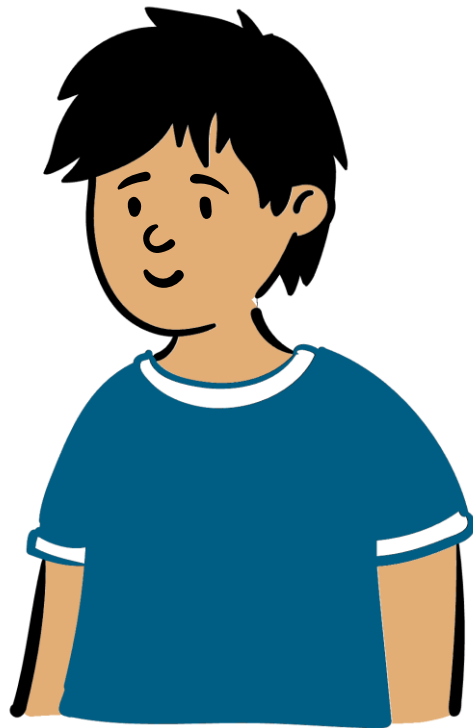
Voici Jesse et ses amis, Max et Hailey.



Si vous ne pouviez choisir qu'un seul aliment à manger tous les jours, lequel serait-ce?

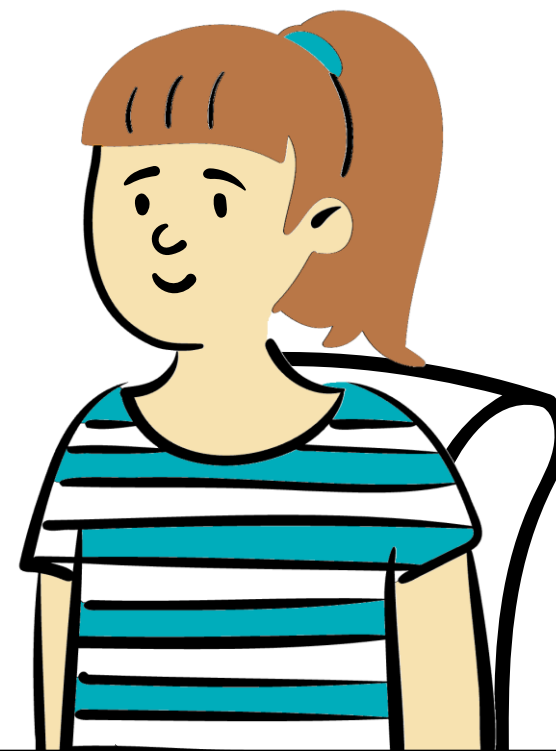
Avez-vous déjà eu un aliment que vous adoriez manger tout le temps, puis que vous avez fini par ne plus apprécier autant?

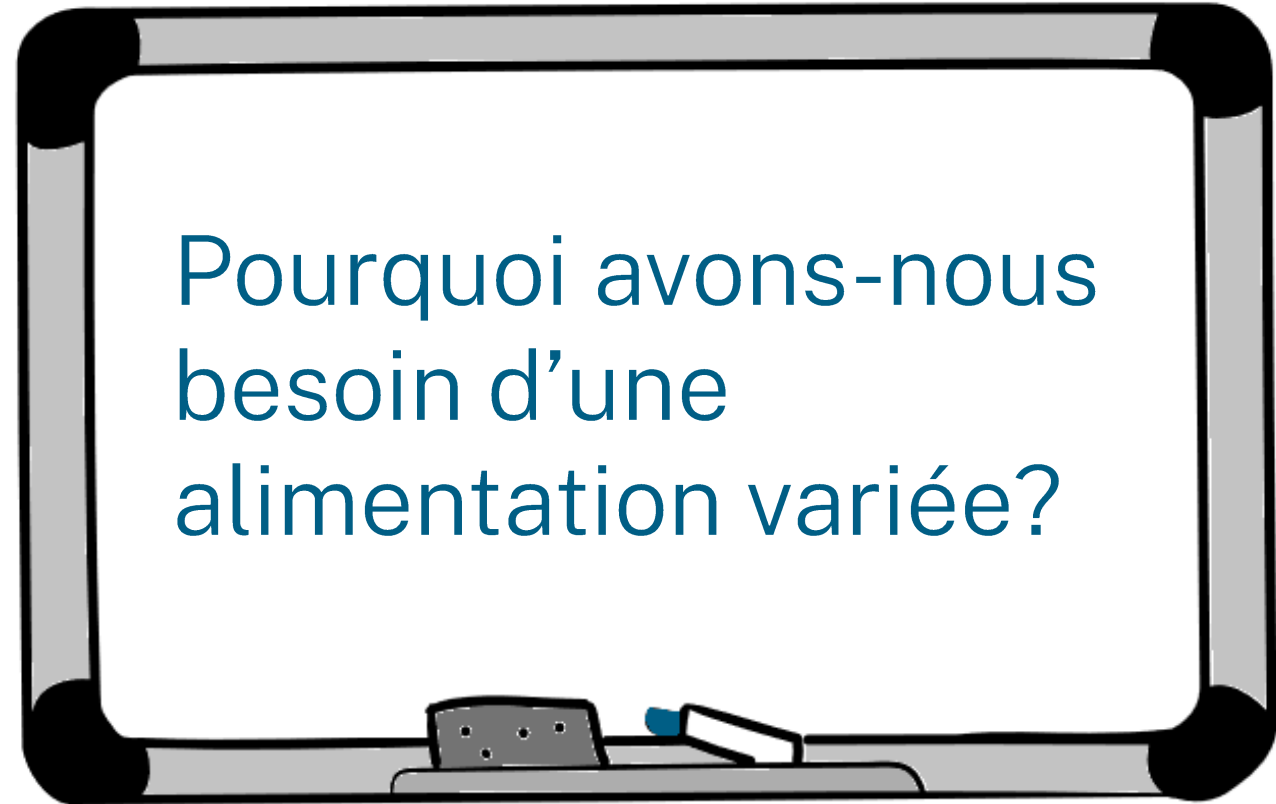
Jesse a commencé à préparer son propre déjeuner le mois dernier.



Voyons comment cela se passe...

Tout ce à quoi je pense pour mon déjeuner, c'est d'emporter quelques muffins.
Ça devient ennuyeux...





Pourquoi avons-nous
besoin d'une
alimentation variée?

Les bienfaits de l'alimentation variée



Éviter de se lasser de manger toujours la même chose



Aider à apporter les nutriments dont notre corps a besoin

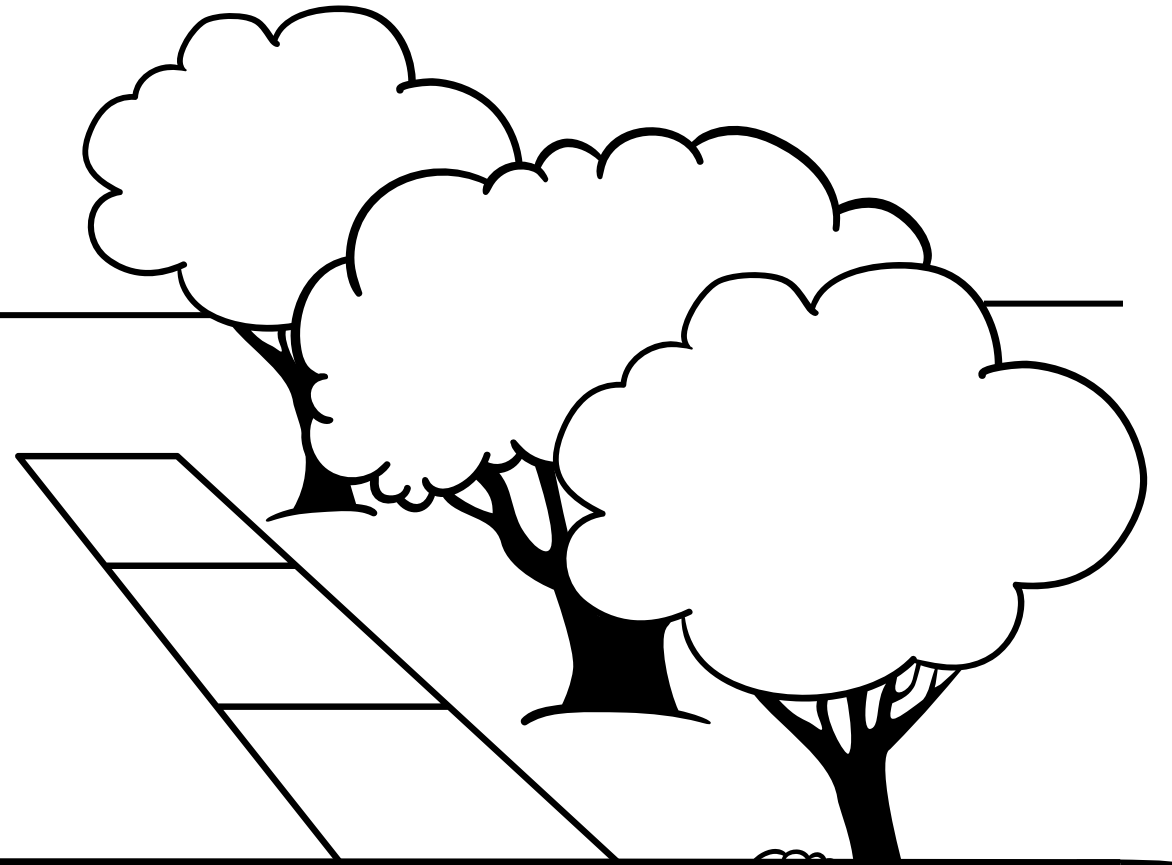


Expérimenter différents aliments et saveurs

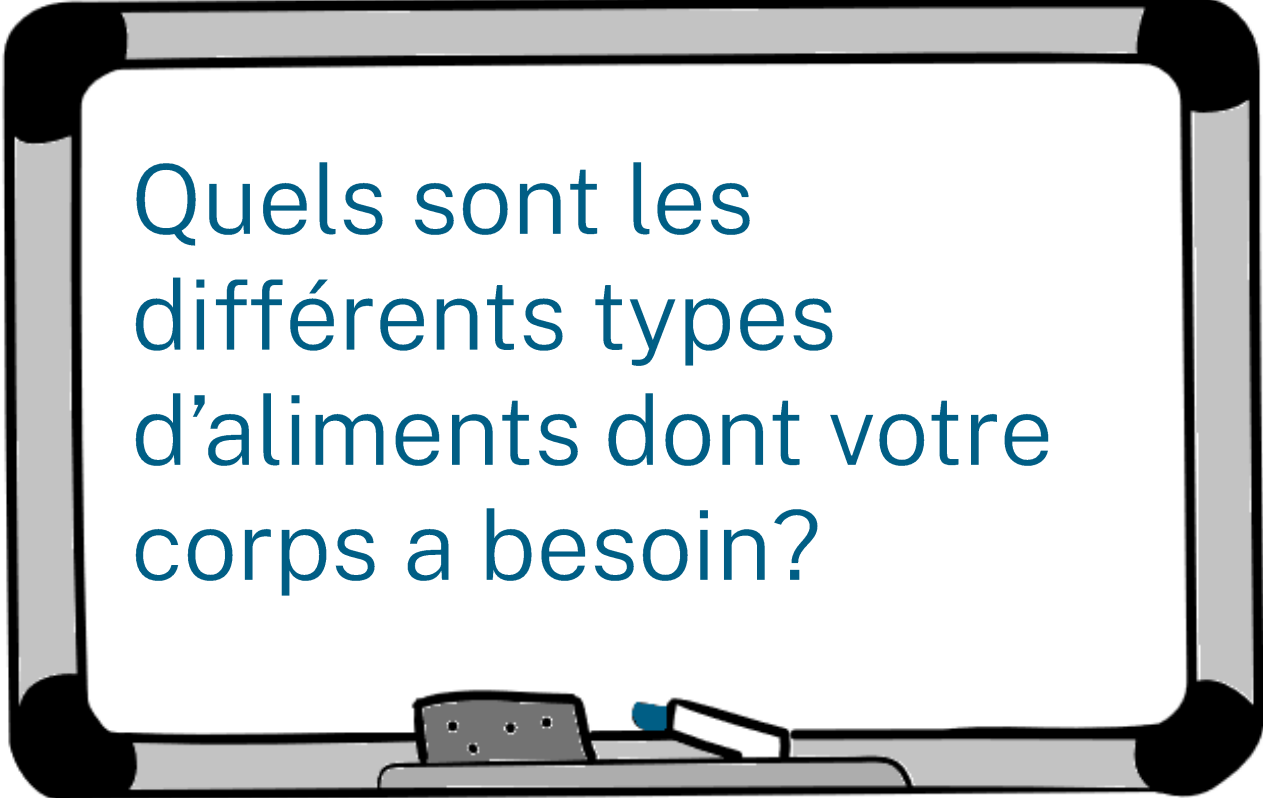


Se sentir bien : ni trop ni trop peu d'un nutriment en particulier

Depuis que Jesse prépare son propre dîner, des sensations de fatigue et de faim apparaissent l'après-midi.



Ouf! Avant, je ne me fatiguais pas autant lorsque je courais en cours d'éducation physique. Je me sens faible et mon estomac gargouille. Pourtant, j'ai mangé il y a une heure!



Quels sont les différents types d'aliments dont votre corps a besoin?

A whiteboard with a grey border and black corner protectors. On the board, the text 'Quels sont les différents types d'aliments dont votre corps a besoin?' is written in a blue, sans-serif font. Below the board, there is a small grey eraser and a blue marker.

De quoi votre corps a-t-il besoin?



Légumes et fruits

Des exemples comprennent :

- Carottes, maïs, pois, tomates, laitue, pommes de terre, oignons ou brocoli
- Bananes, pommes, baies, melon, poires ou kiwi



Aliments riches en protéines

Des exemples comprennent :

- Poulet, bœuf, bison, poisson, crustacés, œufs, lait, fromage, yogourt
- Fruits à coque, graines, haricots, lentilles, pois chiches, pois cassés, tofu ou soja



Aliments à base de céréales à grains entiers

Des exemples comprennent :

- Avoine, riz brun, riz sauvage, quinoa ou teff
- Pain à grains entiers, tortillas ou pâtes



De quoi votre corps a-t-il besoin?



Légumes et fruits

Vitamines et minéraux

- Aident notre corps à bien fonctionner

Fibres

- Favorisent la digestion
- Aident à se sentir rassasié
- Contribuent à la santé du cœur



Aliments riches en protéines

Protéines

- Éléments de base des muscles
- Éléments de base du sang
- Aident à construire et à maintenir des os et des dents solides



Aliments à base de céréales à grains entiers

Vitamines et minéraux

Fibres

Énergie

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

Tous les types d'aliments sont nécessaires pour répondre à vos besoins!



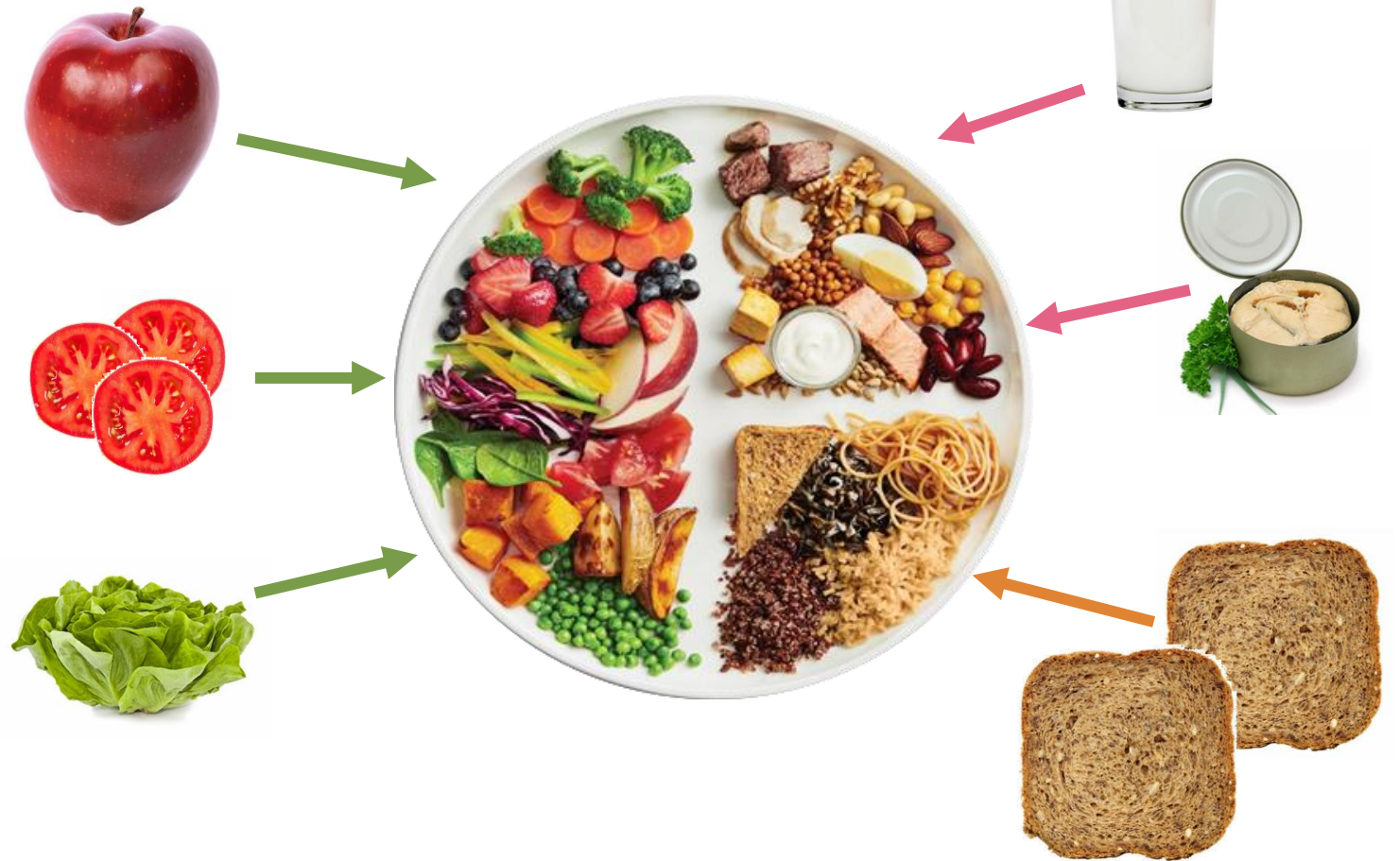
À quoi ressemble un repas équilibré?

Visez les objectifs suivants :

½ de légumes et de fruits

¼ d'aliments riches en protéines

¼ d'aliments à base de céréales
à grains entiers



À quoi ressemble une collation équilibrée?

Visez un ou plusieurs aliments
du guide alimentaire canadien :
légumes et fruits
aliments riches en protéines
aliments à base de céréales
à grains entiers



Collations santé en utilisant l'assiette du guide alimentaire canadien

Une alimentation équilibrée pour une énergie durable

Des collations et repas équilibrés :

- fournissent à votre corps les nutriments dont il a besoin
- aident à se sentir rassasié et satisfait plus longtemps



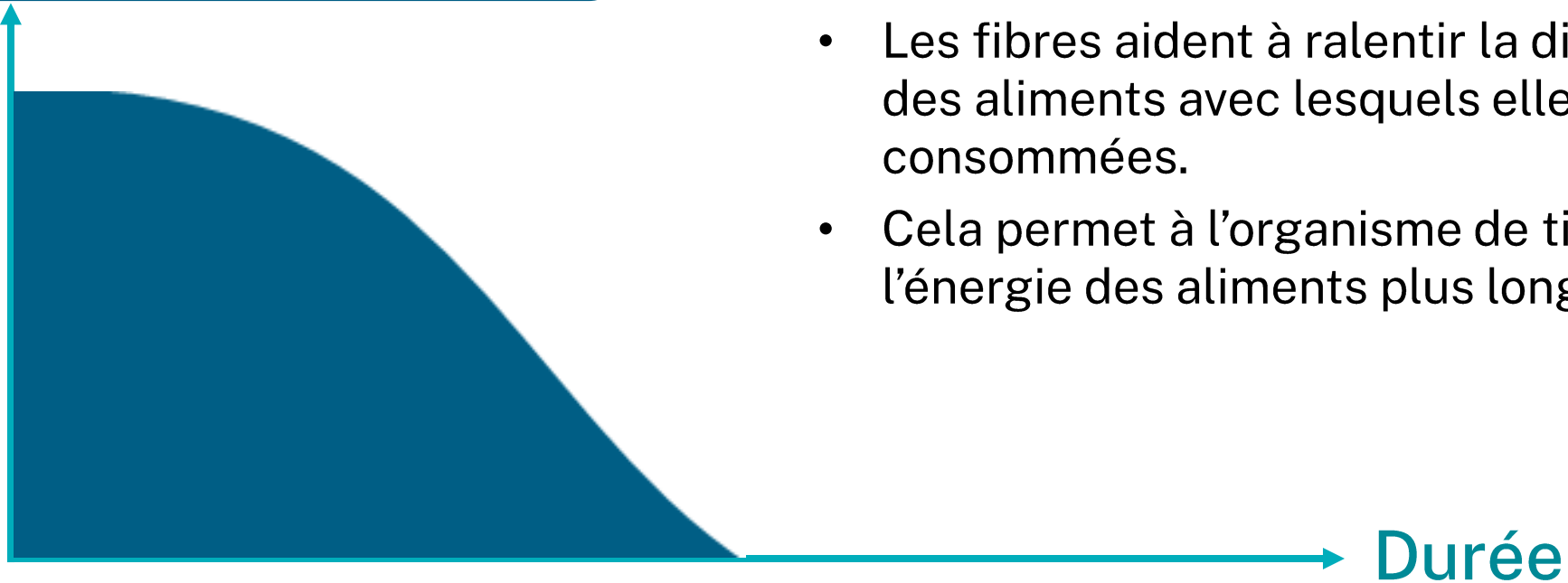
Adapté de Ellyn Satter, « *Foods that Help Regulate* » (Aliments qui aident à réguler). Le degré de satiété ressenti et sa durée peuvent varier selon la personne, la forme de l'aliment et la combinaison d'aliments consommés ensemble.

Une alimentation équilibrée pour une énergie durable

Les fibres qui proviennent des produits à base de céréales à grains entiers et des légumes et des fruits



Satiété



- Les fibres aident à ralentir la digestion des aliments avec lesquels elles sont consommées.
- Cela permet à l'organisme de tirer de l'énergie des aliments plus longtemps.

Adapté de Ellyn Satter, « *Foods that Help Regulate* » (Aliments qui aident à réguler). Le degré de satiété ressenti et sa durée peuvent varier selon la personne, la forme de l'aliment et la combinaison d'aliments consommés ensemble.

Une alimentation équilibrée pour une énergie durable

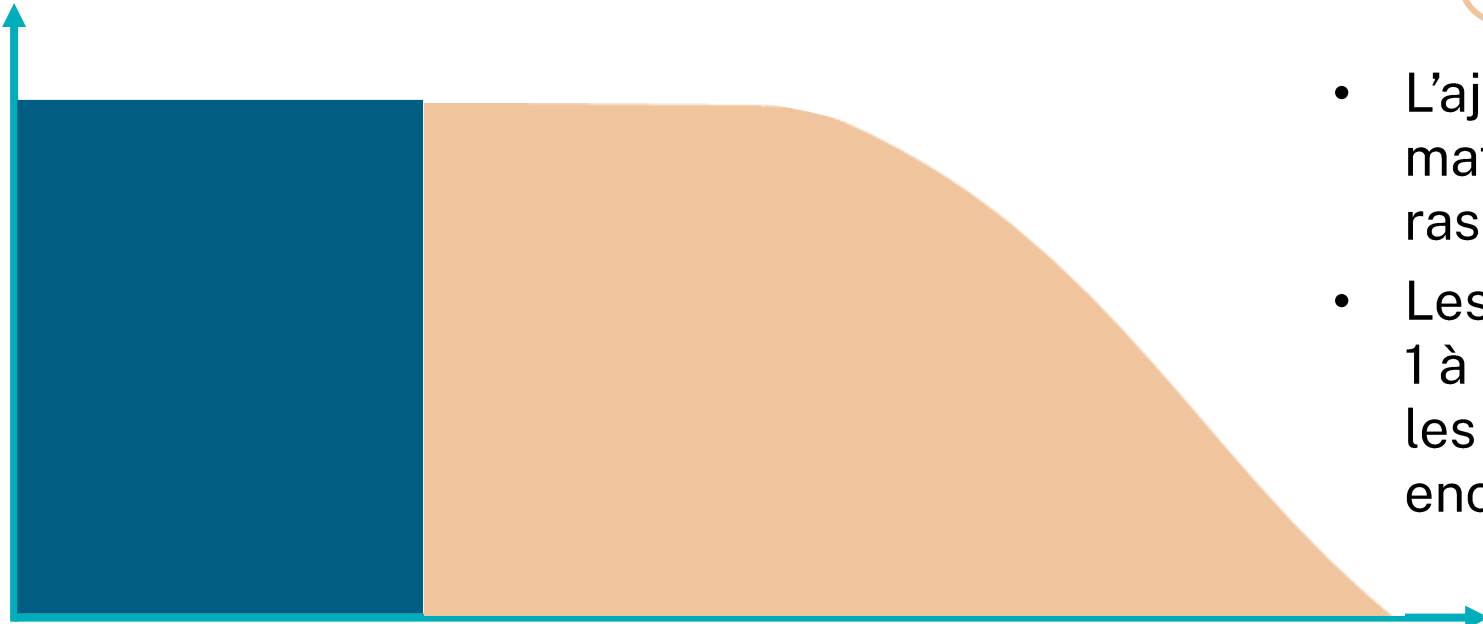
Les fibres qui proviennent des produits à base de céréales à grains entiers et des légumes et des fruits

ET

Les aliments riches en protéines et les matières grasses ou huiles



Satiété

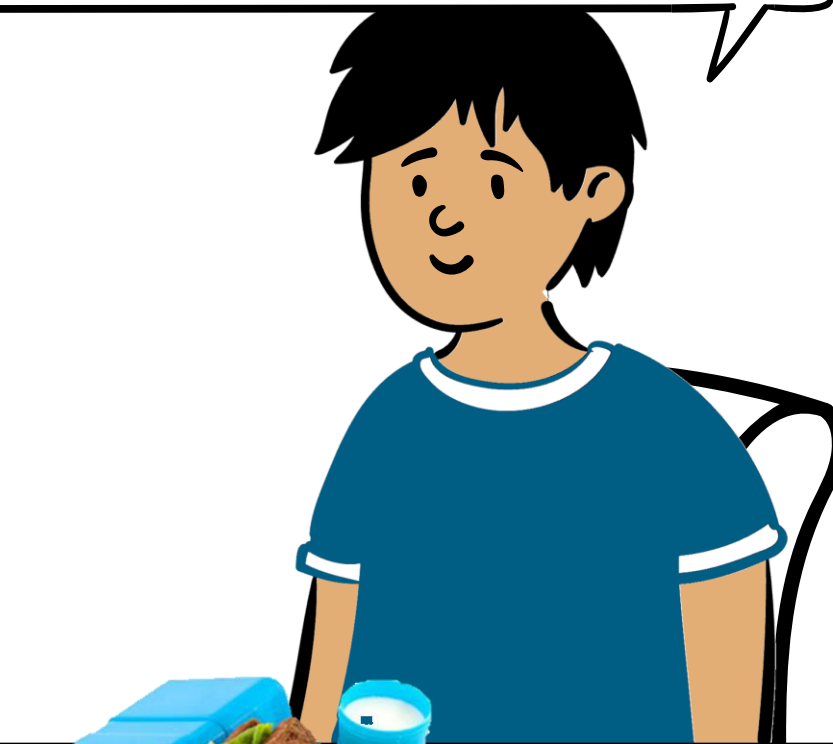


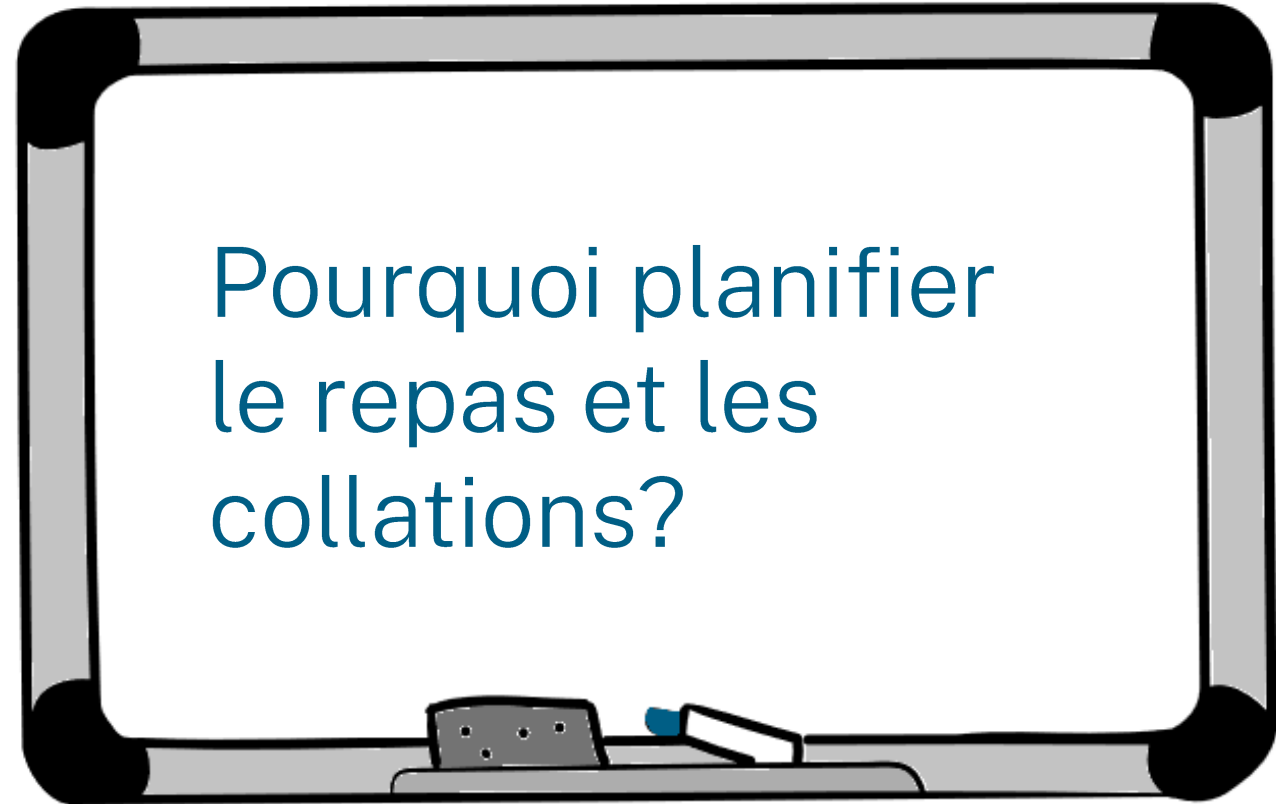
Durée

- L'ajout de protéines et de matières grasses aide à se sentir rassasié plus longtemps.
- Les protéines mettent environ 1 à 2 heures à être digérées, et les matières grasses prennent encore plus de temps.

Préparer suffisamment de nourriture pour la journée est difficile. Comment fais-tu?

Je planifie ce que je veux emporter pour le dîner et les collations...





Pourquoi planifier?



Avoir l'énergie pour la journée



Avoir une alimentation plus variée



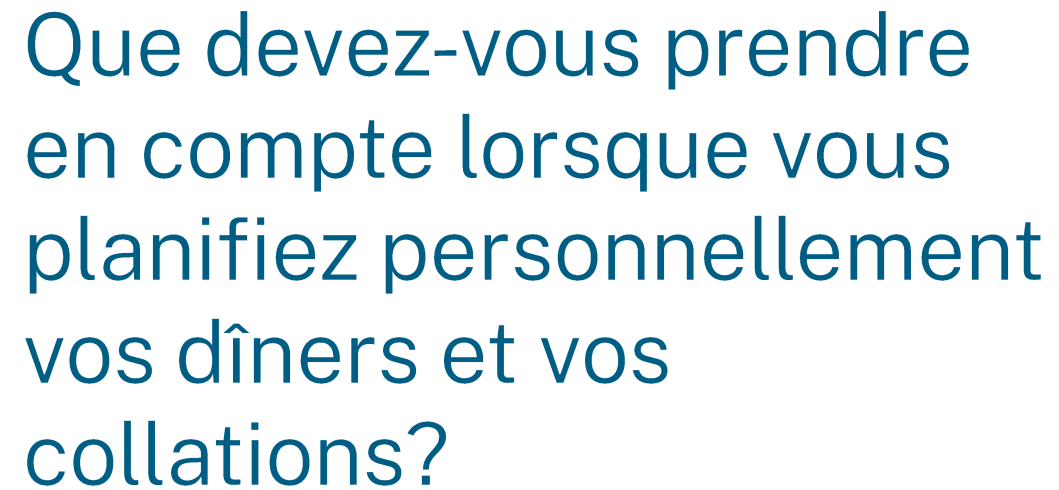
Choisir les aliments que tu aimes



Aider l'environnement



Économiser de l'argent

A whiteboard with a black border and rounded corners. On the board, the text "Que devez-vous prendre en compte lorsque vous planifiez personnellement vos dîners et vos collations?" is written in blue. Below the text, there is a small illustration of a whiteboard eraser and a blue marker.

Que devez-vous prendre en compte lorsque vous planifiez personnellement vos dîners et vos collations?

À quoi dois-je penser?



Disponibilité



Programme



Accès aux appareils



Préférences alimentaires



Salubrité des aliments

Travail : Menu « Manger loin de chez soi »

Scénario : Jesse participe à des activités après l'école 3 jours cette semaine. Les autres jours, Jesse rentre à la maison pour commencer ses devoirs. Jesse doit planifier les aliments à emporter pour la journée scolaire (dîner et 1 à 2 collations), ainsi qu'une collation après l'école.



Sélectionne l'histoire de Jesse

- Quelles sont les activités de Jesse après l'école?
- Choisis une considération alimentaire pour Jesse
 - Allergie alimentaire, alimentation végétarienne, pratique culturelle, etc.
 - Entreprends des recherches et prends des notes
- Pourquoi la planification à l'avance est-elle importante pour Jesse? Quel est l'avantage?
 - Avoir de l'énergie pour ses activités, économiser l'argent du dîner, etc.



Conseils pour obtenir la note maximale

- ❑ Utilise les proportions du guide alimentaire canadien pour planifier ton menu
 - Les collations peuvent ne pas inclure tous les groupes d'aliments. Considère le modèle alimentaire dans son ensemble.
- ❑ Écris des détails précis, par exemple : « sandwich thon, mayonnaise, laitue et tomate dans un pain »
- ❑ Indique les détails de préparation, comme l'utilisation d'un thermos ou d'un bloc réfrigérant



Travail : Menu « Manger loin de chez soi »

1. Élabore un menu sur une semaine (du lundi au vendredi) pour les dîners et les collations, équilibré selon le guide alimentaire canadien.
2. Crée une liste d'épicerie des aliments dont Jesse aura besoin pour la semaine.
3. Rédige un texte qui explique le contexte et la justification des choix alimentaires du menu.

Planificateur de menu « Manger loin de chez soi »

Considérations diététiques : _____

	Dîner	1 à 2 collations pour l'école	Collation après l'école <small>Notez quels jours Jesse participe à une activité après l'école</small>	Aspects à se rappeler <small>Inclus des notes de préparation et des rappels pour la sécurité alimentaire.</small>
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				

Liste d'épicerie pour le dîner et les collations

Fruits et légumes

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Aliments riches en protéines

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Aliments à base de céréales

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Autres ingrédients

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Travail : Menu « Manger loin de chez soi »

Travail facultatif :

À l'aide de supports imprimés ou d'un outil numérique, crée une affiche d'une page qui encourage les autres élèves à planifier et à apporter une variété d'aliments pour l'école et les activités.

Concentre ton message sur l'un des messages clés appris dans cette unité.

**Alimente ta
concentration toute
la journée**



Extrait de l'activité « Planification des repas loin de chez soi » provenant des [ressources d'enseignement et d'apprentissage en alimentation et nutrition de 8^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.
