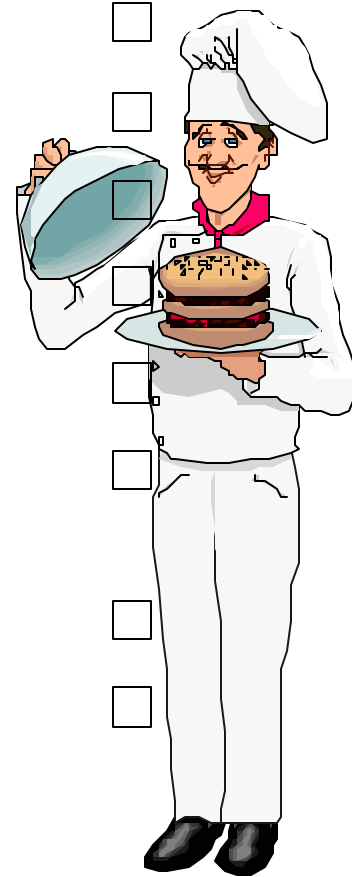


Nom : _____

POURQUOI JE MANGE

Les gens mangent pour diverses raisons. On mange parce qu'on a faim, parce que la nourriture est appétissante ou dégage un arôme qui nous met l'eau à la bouche, par ennui ou simplement pour accompagner d'autres personnes qui mangent. Lis chaque phrase ci-dessous et coche (3) les cases qui correspondent aux raisons qui te poussent à manger.

Je mange quand :	Souvent	Parfois	Presque jamais
J'ai faim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'ennuie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis avec mes amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis heureux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis inquiet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens seul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis en colère	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis fatigué	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens maltraité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On me dit que c'est le temps de manger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je regarde la télé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Nom : _____

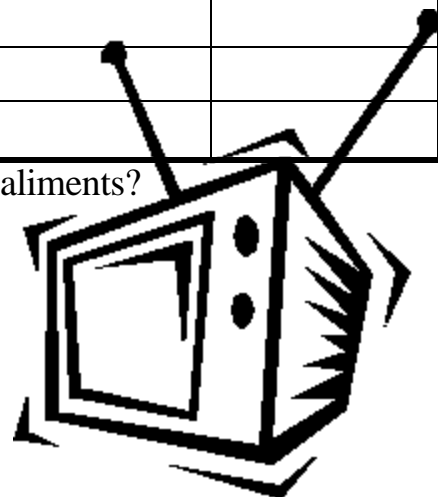
Sondage sur les annonces publicitaires à la télé

Regarde la télé avec ta famille pendant au moins trente minutes. Le samedi matin se prête particulièrement bien à cette activité. À l'aide du tableau ci-dessous, énumère trois aliments ayant été mis en vedette dans les annonces publicitaires que vous avez vues. Coche (3) les cases correspondant aux techniques publicitaires utilisées pour te pousser à acheter ces aliments.

Aliment annoncé				
Technique publicitaire	Ex. : Cheerios			
Prix ou cadeau promotionnel	✓			
Gagner un prix				
Témoignage d'une personne connue				
Humour				
Mention « nouveau » ou « amélioré »				
Extra pour le même prix				
Refrain publicitaire	✓			
Bon pour vous	✓			
Amusant à manger				
Emballage attrayant				
Promesse de bonheur				
Promesse de popularité				
Autres techniques publicitaires				

Laquelle de ces techniques publicitaires te pousse à manger ces aliments?

Pourquoi? _____



Nom : _____

Mot mystère sur l'image corporelle

Remplis les tirets avec les mots suivants :

image corporelle	plus tard	appris	calories	rapidement
mince	insatisfaits	arrêter	amaigrissant	plus grosses

1. Entre l'âge de 9 à 12 ans, ton corps commence à grandir très _____
2. La façon dont nous nous voyons et dont nous pensons que les autres nous perçoivent s'appelle l' _____
3. Il arrive souvent que les jeunes soient _____ de certaines parties de leur corps.
4. Pendant l'enfance, nous avons _____ à apprécier et à mépriser certaines tailles et silhouettes.
5. Les gens qui habitent d'autres pays peuvent préférer des silhouettes plus courtes et plus _____ qu'au Canada.
6. La silhouette des vedettes de cinéma et des mannequins de mode de ton âge est parfois trop pour _____ qu'elles soient en santé.
7. La poussée de croissance des garçons débute habituellement que _____ celle des filles.
8. Les jeunes de ton âge doivent consommer plus de _____ pour favoriser leur croissance.
9. Si tu ne consommes pas suffisamment de calories, tu peux _____ de grandir.
10. Il est fortement déconseillé à la plupart des gens de suivre un régime pendant _____ leur enfance et le début de leur adolescence.

Retrouve les mots ci-dessus dans le mot mystère ci-dessous. N'oublie pas que le mot peut être écrit de gauche à droite, de droite à gauche, de haut en bas, de bas en haut ou en diagonale.

A I N S A T I S F A I T S O H T
W P I R U S A P F P N P A I E N
S I M A G E C O R P O R E L L E
E A S X B S U N S R W D K D O M
I P J L I S O F B I A N I C L E
R M T E C O L S G S L U L E Y D
O T R F D R A T S U L P C U O I
L H D A Z G O G J K T N S R Q P
A C T N A S S I R G I A M A S A
C O R E Y U D U C M U E R L E R
A U L C G L R E T E R R A G C G
G V F I B P A C F G I M I D B T

Adaptation du document intitulé *Healthy Growth : Nutrition Lessons for 9-12 year old children* de la Iowa State University.

Mot mystère sur l'image corporelle

Réponses

Remplis les tirets avec les mots suivants :

image corporelle	plus tard	appris	calories	rapidement
mince	insatisfaits	arrêter	amaigrissant	plus grosses

- Entre l'âge de 9 à 12 ans, ton corps commence à grandir très ...**rapidement**.....
- La façon dont nous nous voyons et dont les autres nous perçoivent s'appelle l'...**image corporelle**.
- Il arrive souvent que les jeunes soient ...**insatisfaits**... de certaines parties de leur corps.
- Pendant l'enfance, nous avons ...**appris**..... à apprécier et à mépriser certaines tailles et silhouettes.
- Les gens qui habitent d'autres pays peuvent préférer des silhouettes plus courtes et ... **plus grosses**..... qu'au Canada.
- La silhouette des vedettes de cinéma et des mannequins mode de ton âge est parfois trop ...**mince**..... pour qu'elles soient en santé.
- La poussée de croissance des garçons débute habituellement ...**plus tard**. que celle des filles.
- Les jeunes de ton âge doivent consommer plus de ...**calories** pour favoriser leur croissance.
- Si tu ne consommes pas suffisamment de calories, tu peux ...**arrêter**... de grandir.
- Il est fortement déconseillé à la plupart des gens de suivre un régime ... **amaigrissant**..... pendant leur enfance et le début de leur adolescence.

Retrouve les mots ci-dessus dans le mot mystère ci-dessous. N'oublie pas que le mot peut être écrit de gauche à droite, de droite à gauche, de haut en bas, de bas en haut ou en diagonale.

A	I	N	S	A	T	I	S	F	A	I	T	S	O	H	T
W	P	I	R	U	\$	A	P	F	P	N	P	A	I	E	N
\$	I	M	A	G	E	C	O	R	P	O	R	E	L	L	E
E	A	S	X	B	\$	U	N	S	R	W	D	K	D	O	M
I	P	J	L	I	\$	O	F	B	I	A	N	I	C	L	E
R	M	T	E	C	O	L	S	G	\$	L	U	L	E	Y	D
O	T	R	F	D	R	A	T	S	U	L	P	C	U	O	I
L	H	D	A	Z	G	O	G	J	K	T	N	S	R	Q	P
A	C	T	N	A	\$	S	I	R	G	I	A	M	A	S	A
C	O	R	E	Y	U	D	U	C	M	U	E	R	L	E	R
A	U	L	C	G	L	R	E	T	E	R	R	A	G	C	G
G	V	F	I	B	P	A	C	F	G	I	M	I	D	B	T

Adaptation du document intitulé *Healthy Growth : Nutrition Lessons for 9-12 year old children* de la Iowa State University.

Nom : _____

Suis cette étoile

Écris neuf mots qui te décrivent.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Dessine une étoile à côté des mots que tu juges les plus importants.

Si tu pouvais développer un talent, une aptitude ou une qualité en particulier, lequel ou laquelle serait-ce?

Énumère trois de tes qualités (pas physiques)... des qualités que tu ne voudrais pas changer, même si tu le pouvais :

1. _____
2. _____
3. _____



Extrait du document *The Best You Can Be, Grade 4-6*, avec la permission du Regional Public Health, David Thompson Health Region.

Nom : _____

Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes

Utilise les mots ci-dessous pour compléter les phrases suivantes, puis donne un exemple permettant d'appliquer chacune des recommandations alimentaires.

caféine matières grasses produits céréaliers actif variété

1. Agrémentez votre alimentation par la _____.
Je peux appliquer cette recommandation en : _____
2. Dans l'ensemble de votre alimentation, donnez la plus grande part aux céréales, pains et autres _____ ainsi qu'aux légumes et aux fruits.
Je peux appliquer cette recommandation en : _____
3. Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de _____
Je peux appliquer cette recommandation en : _____
4. Cherchez à atteindre et à maintenir un poids-santé en étant régulièrement _____ et en mangeant sainement.
Je peux appliquer cette recommandation en : _____
5. Lorsque vous consommez du sel, de l'alcool ou de la _____, faites-le avec modération.
Je peux appliquer cette recommandation en : _____

Nom : _____

Quelle est la grosseur de la portion?

À l'aide du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, détermine de quel groupe alimentaire chaque aliment fait partie, ou encore précise s'il fait partie de la catégorie des autres aliments. Ensuite, inscris la grosseur d'une portion.

ALIMENT	GROUPE OU CATÉGORIE ALIMENTAIRE	UNE PORTION ÉQUIVAUT À...
Pain	Produits céréaliers	1 tranche
Carrote		
Beurre d'arachide		
Céréales		
Lait au chocolat		
Beurre		
Laitue		
Pain pita		
Tranches de fromage		
Thon en conserve		
Poire		
Morceaux de cantaloup		
Croustilles		
Jus de pomme		
Eau		
Frites		
Lentilles		
Riz		
Oeufs		

Quelle est la grosseur de la portion?

Feuille de réponses

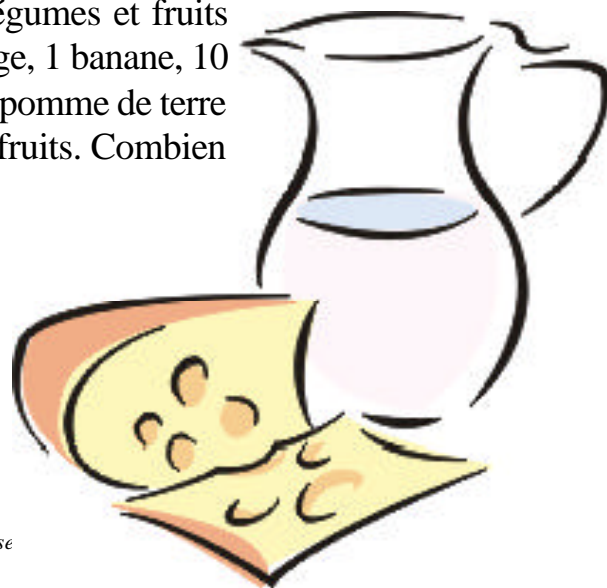
À l'aide du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, détermine de quel groupe alimentaire chaque aliment fait partie, ou encore précise s'il fait partie de la catégorie des autres aliments. Ensuite, inscris la grosseur d'une portion.

ALIMENT	GROUPE OU CATÉGORIE ALIMENTAIRE	UNE PORTION ÉQUIVAUT À...
Pain	Produits céréaliers	1 tranche
Carotte	Légumes et fruits	1 moyenne
Beurre d'arachide	Viandes et substituts	30 ml ou 2 c. à table
Flocons de maïs	Produits céréaliers	30 g
Lait au chocolat	Produits laitiers	250 ml ou 1 tasse
Beurre	Autres aliments	Aucune grosseur recommandée
Laitue	Légumes et fruits	250 ml ou 1 tasse
Pain pita	Produits céréaliers	½ pita
Tranches de fromage	Produits laitiers	2 tranches ou 50 g
Thon en conserve	Viandes et substituts	1/3 à 2/3 d'une boîte de conserve ou 50 à 100 g
Poire	Légumes et fruits	1 moyenne
Morceaux de cantaloup	Légumes et fruits	125 ml ou ½ tasse
Croustilles	Autres aliments	Aucune grosseur recommandée
Jus de pomme	Légumes et fruits	125 ml ou ½ tasse
Eau	Autres aliments	Aucune grosseur recommandée
Frites	Légumes et fruits	125 ml ou ½ tasse ou 10 frites
Lentilles	Viandes et substituts	125 à 250 ml ou ½ à 1 tasse
Riz	Produits céréaliers	125 ml ou ½ tasse (250 ml ou 1 tasse = 2 portions)
Oeufs	Viandes et substituts	1 à 2

Nom : _____

Parlons portions

1. Si 125 ml de graines représentent une portion de *viandes et substituts*, combien de portions la classe obtient-elle si elle ramasse 375 ml de graines après avoir vidé la citrouille pour fêter l'Halloween?
2. Anne a calculé toute la nourriture contenant des produits laitiers qu'elle a consommée au cours d'une journée : 125 ml de lait au déjeuner, dans ses céréales; 250 ml dans sa crème de tomate; un verre de 250 ml de lait et une crème-dessert (*pudding*) au chocolat de 125 ml préparée avec du lait. Combien de portions de *produits laitiers* Anne a-t-elle mangées?
3. Raj a remporté le concours de consommation de nouilles organisé à l'école en mangeant 2 litres de spaghetti en un seul repas. Combien de portions de produits céréaliers a-t-il mangées?
4. Liliane veut compter le nombre de portions de légumes et fruits qu'elle a mangées hier, soit : 125 ml de jus d'orange, 1 banane, 10 fraises (environ 250 ml), 250 ml de salade verte, 1 pomme de terre au four, 125 ml de brocoli et 250 ml de salade de fruits. Combien de portions a-t-elle mangées?



Nom : _____

Guide alimentaire personnel

Produits
céréaliers

Légumes et
fruits

Produits
laitiers

Viandes et
substituts

Nom : _____

Journal alimentaire : Qu'est-ce que j'ai mangé hier?

Dans la première colonne, énumère les aliments que tu as mangés hier. À côté de chaque aliment, inscris le nombre de portions consommées dans chaque groupe alimentaire. Ensuite, coche (3) les aliments consommés dans la catégorie des autres aliments. Calcule ensuite le total de portions dans chaque groupe alimentaire.

Repas ou collations	Produits céréaliers	Légumes et fruits	Produits laitiers	Viandes et substituts	Autres aliments
Déjeuner					
Collation du matin					
Dîner					
Collation de l'après-midi					
Souper					
Collation en soirée					
Nombre total de portions					Total