

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

## Plan d'activité #2 (enfants)

### Faites compter chaque portion et toutes les activités physiques

#### But

Ce plan d'activité fait partie d'une série de documents qui accompagnent l'affiche *Mangez bien et soyez actif chaque jour*. Il vise à aider les intermédiaires à renseigner les enfants et les adultes sur les principaux messages clés en matière de saine alimentation et d'activité physique et à encourager chaque personne à prendre les moyens nécessaires pour conserver et améliorer sa santé.

On encourage les éducateurs à suivre la séquence proposée lorsqu'ils utilisent ces plans d'activités avec un groupe, compte tenu que certains concepts de la série s'appuient les uns sur les autres. Les éducateurs peuvent toutefois adapter les activités et la séquence proposées pour mieux répondre aux besoins de leur groupe.

#### Objet

Ce plan d'activité :

- Explique à quoi correspond une portion du Guide alimentaire, le nombre de portions recommandé chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires et comment choisir judicieusement ses portions du Guide alimentaire.
- Présente des recommandations pour des types, des quantités, une intensité et une fréquence d'activité physique requis pour promouvoir une bonne santé.

#### Contexte

Le [Guide alimentaire canadien](#) encourage les gens à choisir une variété d'aliments dans chacun des quatre groupes alimentaires : Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts, Viandes et substituts, et à inclure une quantité spécifique de certains types d'huiles et autres matières grasses. En suivant le Guide alimentaire canadien et en choisissant une variété d'aliments en fonction de ses préférences personnelles, on peut obtenir tous les nutriments dont on a besoin.

Les [lignes directrices en matière d'activité physique](#) encouragent les gens à choisir une variété d'exercices d'aérobic et de renforcement pour améliorer leur santé physique et leur santé mentale.

[www.sante.gc.ca/mangezbien-soyezactif](http://www.sante.gc.ca/mangezbien-soyezactif)



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Le graphisme de l'arc-en-ciel utilisé dans le Guide alimentaire canadien illustre la proportion recommandée de chaque groupe alimentaire dans un modèle de saine alimentation. Les conseils pour être actif décrivent les types, les quantités, l'intensité et la fréquence d'activité physique recommandés.

Dans le Guide alimentaire canadien, les plus grands arcs, à savoir ceux des Légumes et fruits et Produits céréaliers illustrent le fait qu'une saine alimentation doit inclure une grande quantité de légumes, fruits et produits céréaliers. Le nombre de portions recommandé varie en fonction des étapes de la vie et du sexe.

Les types d'aliments sont tout aussi importants que les quantités consommées. Le Guide alimentaire canadien contient aussi des énoncés d'orientation entourant les aliments à choisir dans chaque groupe alimentaire.

Consultez le [Guide alimentaire canadien](#) pour connaître le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chez les filles et les garçons, à chaque étape de la vie.

Les lignes directrices en matière d'activité physique destinées aux enfants et aux jeunes recommandent qu'un exercice d'aérobie comporte une activité d'intensité énergique au moins trois jours par semaine et des exercices de renforcement au moins trois jours par semaine.

Pour vous renseigner davantage sur ce sujet, veuillez consulter les [lectures suggérées](#).

**Truc à l'intention des éducateurs :** Les lectures suggérées aideront à vous préparer à mettre en œuvre ce plan d'activité.

## Objectifs d'apprentissage

Suite aux activités ci-dessous, les participants comprendront comment :

1. Déterminer la quantité d'aliments requise dans chaque groupe alimentaire du Guide alimentaire canadien en fonction des divers groupes d'âge et de sexe (incluant les huiles et autres matières grasses).
2. Faire des choix santé dans chacun des quatre groupes alimentaires.
3. Déterminer les types, la quantité, l'intensité et la fréquence des différentes activités physiques selon les conseils pour être actif.
4. Accumuler les exercices d'aérobie et de renforcement au cours de la journée.

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

## Matériel nécessaire

### Requis

- Une [\*affiche Mangez bien et soyez actif chaque jour\*](#)
- [Guide de Florence \(réponses\)](#) pour l'animateur du groupe
- [Journal de Florence \(réponses\)](#) pour l'animateur du groupe
- [À quoi correspond une portion du Guide alimentaire de Légumes et fruits?](#)
- [À quoi correspond une portion du Guide alimentaire de Produits céréaliers?](#)
- [À quoi correspond une portion du Guide alimentaire de Lait et substituts?](#)
- [À quoi correspond une portion du Guide alimentaire de Viandes et substituts?](#)
- [Lignes directrices en matière d'activité physique destinées \(enfants ou jeunes\)](#)

### Un exemplaire pour chaque participant

- Exemplaire du [Guide alimentaire canadien](#) et [des conseils pour être actif](#) (enfants ou jeunes)
- [Un jour dans la vie de Florence](#)
- [Guide de Florence](#)
- [Journal de Florence](#)
- [Liste de vérification des choix sésés](#)

### Facultatif

- [Mon guide](#) pour chaque participant
- [Mon journal](#) pour chaque participant
- [Images Mangez bien et soyez actif](#) pour chaque participant

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

## Activités

- **Portions du Guide alimentaire et recommandations d'activité physique :** Distribuez un exemplaire du Guide alimentaire canadien et des conseils pour être actif (enfants ou jeunes) à chaque participant. Présentez les en passant en revue les noms des groupes alimentaires et les types d'activité physique.

Expliquez le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chez les enfants et les jeunes adultes (incluant les huiles et autres matières grasses) en vous servant du Guide alimentaire canadien. Expliquez à quoi correspond une portion du Guide alimentaire pour divers aliments de chaque groupe alimentaire

### Truc à l'intention des éducateurs :

Pour aider les participants à visualiser à quoi correspondent les portions du Guide alimentaire, mesurez des objets courants, comme des boutons ou des élastiques, à l'aide de tasses à mesurer.

Discutez des types, des quantités, de l'intensité et de la fréquence des différentes activités physiques selon les conseils pour devenir actif. Demandez des suggestions aux enfants sur la façon d'accumuler des périodes d'activité physique tout au long de la journée.



**MESSAGE CLÉ :** Apprendre le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé et à quoi correspond une portion, peut t'aider à obtenir les nutriments dont tu as besoin pour grandir et te développer.

En comprenant les recommandations des lignes directrices en matière d'activité physique tu pourras faire suffisamment d'activité pour rester en santé.

- **Un jour dans la vie de Florence :** Lisez l'histoire [Un jour dans la vie de Florence](#) avec les enfants. Référez-vous aux images de l'affiche tout au long de l'histoire. Faites une liste des choix que Florence a fait au cours de la journée pour bien manger et être physiquement active.



**TRUC POUR BOUGER :** Divisez les enfants en groupes; demandez-leur de faire un sketch en s'inspirant de l'histoire de Florence.

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif



**MESSAGE CLÉ :** Incorpore la saine alimentation et l'activité physique dans ta vie quotidienne.

- **Faites compter chaque portion et toutes les activités physiques :**

- a. En vous servant du [Journal de Florence](#), demandez aux enfants de compter le nombre de portions du Guide alimentaire et la quantité d'activité physique accumulées par Florence au cours de la journée. Veuillez noter que le [Journal de Florence](#) ne comporte aucune section permettant d'inscrire des aliments qui ne font pas partie de l'un des quatre groupes alimentaires. Cela vise à favoriser le choix d'aliments à partir des recommandations du Guide alimentaire canadien. Pour tenir compte de ces aliments, encouragez les enfants à limiter leur consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium).
- b. En vous servant du [Guide de Florence](#), demandez aux enfants de remplir le tableau sur le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour et le tableau sur le nombre de périodes d'activité physique recommandé chaque jour pour Florence en fonction de son âge et de son sexe.

Consultez le Guide alimentaire canadien et les conseils pour être actif afin de trouver les recommandations qui s'appliquent à Florence.

Demandez aux enfants de comparer les totaux de Florence avec le nombre de portions du Guide alimentaire et ainsi que les quantités et les types d'activité physique.



**MESSAGE CLÉ :** L'une des meilleures façons d'apprendre le Guide alimentaire canadien et les lignes directrices en matière d'activité physique, c'est de les mettre en pratique.

- **Liste de vérification des choix sésés :** Servez-vous de l'histoire [Un jour dans la vie de Florence](#) et du [Guide de Florence](#) rempli précédemment pour remplir la [Liste de vérification des choix sésés](#) correspondant aux choix de Florence. Discutez des moyens permettant d'améliorer la qualité et la quantité des choix de Florence en matière d'alimentation et d'activité physique.



**MESSAGE CLÉ :** Fais chaque jour des choix qui favorisent un mode de vie sain. Consulte le Guide alimentaire canadien et les conseils pour être actif pour t'aider à faire ces choix.

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

## Activités additionnelles

1. Demandez aux enfants d'écrire les aliments qu'ils ont consommés et les activités qu'ils ont pratiquées pendant une journée dans [Mon journal](#). Veuillez noter que [Mon journal](#) ne comporte aucune section permettant d'inscrire des aliments qui ne font pas partie de l'un des quatre groupes alimentaires. Cela vise à favoriser le choix d'aliments à partir des recommandations du Guide alimentaire canadien. Pour tenir compte de ces aliments, encouragez les participants à limiter leur consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium).
2. Demandez aux enfants de remplir le tableau sur le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé et l'activité physique recommandée dans [Mon guide](#) en tenant compte de leur âge et de leur sexe.
3. Demandez-leur ensuite d'inscrire le nombre de portions du Guide alimentaires qu'ils ont consommées et le nombre de minutes d'activité physique qu'ils ont accumulées pendant la journée.
4. Comparez leurs totaux avec les totaux recommandés chaque jour. Discutez des différences observées.

Remplissez la Liste de vérification des choix sains. Discutez des moyens permettant d'améliorer les choix des enfants en matière d'alimentation et d'activité physique.

## Lectures suggérées

### Saine alimentation

- [Bien manger avec le Guide alimentaire canadien](#)
- [Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs](#) (Section 2 page 6 et Section 3)
- [Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuits et Métis](#)
- [Votre santé et vous : Une saine alimentation](#)

### Activité physique

- [Conseils pour être actif \(enfants, 5-11 ans\)](#)
- [Conseils pour être actif \(jeunes, 12-17 ans\)](#)
- [Lignes directrices en matière d'activité physique destinées aux enfants \(5-11 ans\) et aux jeunes \(12-17 ans\)](#)





# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

## Un jour dans la vie de Florence

Allô ! Je m'appelle Florence. Je suis une fille de 10 ans qui aime jouer dehors. Mes parents se demandent où je prends mon énergie. Je pense que je la trouve dans les aliments que je mange et les activités physiques que je fais.



Quand je me réveille le matin, je me dépêche de déjeuner. Mon déjeuner préféré c'est du yogourt, un œuf sur une rôtie et un petit verre de jus de fruits.

Après le déjeuner, je vais promener mon chien Bijou avec mes parents pendant 20 minutes avant de partir à l'école pour la journée.



Cette année notre école a fait un jardin; nous avons planté toutes sortes de légumes. Cela nous permet de creuser, de planter et de nous renseigner en même temps sur la saine alimentation.



Chaque classe s'occupe du jardin à tour de rôle. Cette semaine, c'est le tour de notre classe. Mon enseignant, M. Potiron, nous montre comment cueillir les citrouilles.



Nous avons l'intention de vendre notre récolte au début de l'automne lors de l'exposition de l'école afin de recueillir des fonds pour le pique-nique familial annuel de l'école.

Mes amis et moi, nous nous assoyons ensemble pour dîner à la cafétéria. Aujourd'hui, j'ai un sandwich à la dinde préparé avec du pain à grains entiers, des bâtonnets de carottes et céleri avec une vinaigrette comme trempette, des raisins et du fromage et aussi de l'eau comme boisson.



# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif



Nous allons jouer dehors après le dîner. Aujourd'hui, j'ai joué à la marelle et au chat (tag) avec mes amis. Je me sens bien quand je cours dehors et que je respire l'air frais. Mon enseignant a affiché les lignes directrices en matière d'activité physique destinées aux enfants et aux jeunes sur le babillard. Il nous encourage à additionner nos périodes d'activité physique tout au long de la journée. Je sais que c'est bon pour la santé en plus d'être amusant.

Après l'école, mon père vient nous chercher, mon frère et moi, à l'arrêt d'autobus. Il nous aide à préparer une collation santé avec des pommes et du lait quand nous arrivons à la maison.



Aujourd'hui, c'est le jour de l'épicerie. Mon frère et moi, nous aidons à préparer la liste d'épicerie. Nous faisons une promenade de 10 minutes en bicyclette pour nous rendre à l'épicerie avec mon père.



Aujourd'hui, nous avons acheté mes céréales favorites et des lichées, un fruit dont ma meilleure amie m'avait parlé que je n'avais jamais encore essayé.

Pour souper, nous allons manger du saumon, du riz brun, du brocoli et des carottes à la vapeur; nous allons aussi boire du lait. Je garderai mon dessert pour le manger après mon match de soccer. Ce soir, nous allons manger des fraises comme dessert.

Après le soccer, je reviendrai à la maison en bicyclette avec mon amie. Je mangerai mes délicieuses fraises en arrivant. Je lirai un peu pour me détendre avant de me coucher.





Journal de Florence Nom : Florence	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	Huiles et autres matières grasses ajoutées	Activité physique		
						Minutes	Type	Intensité
<b>Déjeuner</b>								
2 rôties de blé entier								
1 œuf								
125 mL (½ tasse) jus de fruit								
175 mL (¾ tasse) yogourt								
<b>Activité physique</b>								
Promener le chien (20 minutes)								
Jardinage (15 minutes)								
<b>Collation</b>								
<b>Dîner</b>								
Sandwich à la dinde avec pain de blé entier (2 tranches de pain avec 40 g de dinde)								
250 mL (1 tasse) bâtonnets de céleri et carottes avec 15 mL (1 c. à table) de vinaigrette								
60 mL (¼ tasse) raisins								
50 g (1 ½ oz) fromage								
Eau								
<b>Activité physique</b>								
Marelle (15 min)								
Chat ( <i>tag</i> ) (10 min)								
Marche (5 min)								
Bicyclette aller retour à l'épicerie (20 min)								
Transporter les sacs d'épicerie (10 min)								
<b>Collation</b>								
125 mL (½ tasse) lait 1 % MG								
½ pomme								
<b>Souper</b>								
75 g (2 ½ oz) saumon avec 15 mL (1 c. à table) huile d'olive et dorure au citron								
250 mL (1 tasse) riz brun								
125 mL (½ tasse) brocoli et carottes à la vapeur								
250 mL (1 tasse) lait 1 % MG								
<b>Activité physique</b>								
Bicyclette aller retour au soccer incluant des périodes de course (15 min)								
Pompes et redressements assis (5 min)								
Soccer (30 min)								
<b>Collation</b>								
125 mL (½ tasse) fraises								
<b>Total des portions du Guide alimentaire et des périodes d'activité physique</b>							Aérobic Développement de la force	Activités modérées intenses

Journal de Florence (réponses) Nom : <i>Florence</i>	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	Huiles et autres matières grasses ajoutées	Activité physique		
						Minutes	Type	Intensité
<b>Déjeuner</b>								
2 rôties de blé entier		2						
1 œuf				1/2				
125 mL (1/2 tasse) jus de fruit	1							
175 mL (3/4 tasse) yogourt			1					
<b>Activité physique</b>								
Promener le chien (20 minutes)						20	Aérobic	Modéré
Jardinage (15 minutes)						15	Développement de la force	Modéré
<b>Collation</b>								
<b>Dîner</b>								
Sandwich à la dinde avec pain de blé entier (2 tranches de pain avec 40 g de dinde)		2		1/2				
250 mL (1 tasse) bâtonnets de céleri et carottes avec 15 mL (1 c. à table) de vinaigrette	2				✓			
60 mL (1/4 tasse) raisins	1/2							
50 g (1 1/2 oz) fromage			1					
Eau								
<b>Activité physique</b>								
Marelle (15 min)						15	Développement de la force	Modéré
Chat ( <i>tag</i> ) (10 min)						10	Aérobic	Intense
Marche (5 min)						5	Aérobic	Modéré
Bicyclette aller retour à l'épicerie (20 min)						20	Aérobic	Modéré
Transporter les sacs d'épicerie (10 min)						10	Développement de la force	Modéré
<b>Collation</b>								
125 mL (1/2 tasse) lait 1 % MG			1/2					
1/2 pomme	1/2							
<b>Souper</b>								
75 g (2 1/2 oz) saumon avec 15 mL (1 c. à table) huile d'olive et dorure au citron				1	✓			
250 mL (1 tasse) riz brun		2						
125 mL (1/2 tasse) brocoli et carottes à la vapeur	1							
250 mL (1 tasse) lait 1 % MG			1					
<b>Activité physique</b>								
Bicyclette aller retour au soccer incluant des périodes de course (15 min)						15	Aérobic	Modéré
Pompes et redressements assis (5 min)						5	Développement de la force	Modéré
Soccer (30 min)						30	Aérobic	Intense
<b>Collation</b>								
125 mL (1/2 tasse) fraises	1							
<b>Total des portions du Guide alimentaire et des périodes d'activité physique</b>	6	6	3 1/2	2	✓ ✓	14.5	Aérobic Développement de la force	✓ ✓ Activités modérées intenses ✓

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

## Guide de Florence

Remplis les tableaux suivants pour Florence.

Nom :	Florence	Garçon <input checked="" type="radio"/> Fille <input type="radio"/>	Age :	10 ans
-------	----------	---	-------	--------

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé			
Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts

  

Totaux de Florence pour la journée			
Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts

Activité physique recommandée	
Temps total recommandé pour Florence	au moins 60 minutes
Temps total de Florence	_____ minutes

  

Vérifie les types d'activité physique pratiqués par Florence pendant la journée	
Aérobic <input type="checkbox"/>	Développement de la force <input type="checkbox"/>

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

## Guide de Florence (réponses)

Florence a rempli les tableaux suivants en tenant compte de son âge et de son sexe.

Nom :	Florence	Garçon <input type="radio"/> Fille <input checked="" type="radio"/>	Age :	10 years
-------	----------	---	-------	----------

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé			
Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
6	6	3-4	1-2
Totaux de Florence pour la journée			
Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
6	6	3 ½	2

Activité physique recommandée	
Temps total recommandé pour Florence	au moins 60 minutes
Temps total de Florence	<u>145</u> minutes
Vérifie les types d'activité physique pratiqués par Florence pendant la journée	
Aérobie <input checked="" type="checkbox"/> Développement de la force <input checked="" type="checkbox"/>	



Mon Journal  Nom :	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	Huiles et autres matières grasses ajoutées	Activité physique		
						Minutes	Type	Intensité
Déjeuner								
Activité physique								
Collation								
Dîner								
Activité physique								
Collation								
Souper								
Activité physique								
Collation								
Total des portions du Guide alimentaire et des périodes d'activité physique							Aérobie Développement de la force	Activités modérées intenses

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

## Mon guide

Trouve ton âge et ton sexe dans le Guide alimentaire canadien. Inscris le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé dans chaque groupe alimentaire dans le tableau ci-dessous.

Nom :		Garçon / Fille	Age :	
-------	--	----------------	-------	--

Mes totaux pour la journée			
Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Mes totaux pour la journée			
Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts

En te servant des lignes directrices en matière d'activité physique et des conseils pour être actif (enfants ou jeunes), remplis le tableau ci-dessous.

Activité physique recommandée	
Temps total recommandé	au moins 60 minutes
Mon temps total	_____ minutes
Vérifie les types d'activité physique que tu as pratiqués pendant la journée	
Aérobie <input type="checkbox"/> Développement de la force <input type="checkbox"/>	

# Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

## Liste de vérification des choix sains

Nom	
<b>Saine alimentation</b>	
	Je consomme les quantités et types d'aliments recommandés chaque jour.
	Je mange au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
	Je choisis des légumes et fruits, des produits céréaliers, des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel ajoutés.
	Je consomme des légumes ou fruits de préférence aux jus.
	Je consomme au moins la moitié de mes portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
	Je bois chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % MG.
	Je choisis des substituts du lait plus faibles en matières grasses.
	Je consomme fréquemment des substituts de la viande, comme des haricots secs, des lentilles ou du tofu.
	Je consomme au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.
	J'inclus chaque jour une petite quantité de lipides insaturés dans mon alimentation (huiles utilisées pour la cuisson, vinaigrettes, margarine et mayonnaise).
	Je bois de l'eau pour étancher ma soif.
	Je limite ma consommation d'aliments et boissons riches en calories, matières grasses, sucre ou sel.
<b>Activité physique</b>	
	Je suis actif à chaque jour.
	J'ajoute des périodes d'activité physique d'au moins cinq à dix minutes tout au long de la journée.
	J'inclus une variété d'activité physique. ✓ Activités d'aérobie : activités continues qui me font respirer plus profondément et font battre mon cœur plus rapidement. ✓ Activités de développement de la force : activités qui renforcent mes muscles et mes os.
	Je suis actif avec mes amis et ma famille.
	Je suis actif à la maison.
	Je suis actif à l'école et après l'école.
	Je suis actif au jeu (dans la collectivité).
	Je suis actif dans mes déplacements (aller-retour à l'école, lorsque je vais chez des amis ou au magasin et lors de toutes mes activités).
	Je pratique chaque jour des activités modérées et intenses.
	Je pratique la quantité d'activité physique recommandée pour améliorer ma santé et ma qualité de vie.
	Je marche aussi souvent que possible; j'emprunte les escaliers plutôt que l'ascenseur.
	Je limite le temps que je passe à faire des choses comme regarder la télévision et jouer à l'ordinateur.
	J'encourage mes parents à ne pas utiliser l'automobile pour de courts déplacements.
	Je cherche et j'utilise des pistes où je peux marcher ou faire de la bicyclette en toute sécurité dans mon entourage.
	Je joue dehors aussi souvent que possible.