

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Plan d'activité #2 (adultes)

Faites compter chaque portion et toutes les périodes d'activité

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.
- Explique les recommandations entourant les types, la quantité, l'intensité et la 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'activités et à limiter le temps passé assis pour améliorer à la fois leur santé physique et mentale.

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 destinés aux adultes et aux aînés décrivent les types, les quantités, l'intensité et la fréquence des activités physiques recommandées.

Dans le Guide alimentaire canadien, les plus grands arcs, à savoir ceux des groupes 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 femmes et les hommes, à chaque étape de la vie.

Les lignes directrices en matière d'activité physique destinées aux adultes recommandent que les adultes soient actifs au moins 150 minutes par semaine pour obtenir des bienfaits pour leur santé. Les adultes devraient se concentrer sur 150 minutes d'un exercice d'aérobie d'intensité modérée à énergique réparties sur la semaine, en séances de 10 minutes ou plus. De plus, renforcez vous en pratiquant des activités qui ciblent les muscles et les os au moins deux jours par semaine.

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

Truc à l'intention des éducateurs :

Les lectures suggérées vous aideront à 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, les quantités, l'intensité et la fréquence recommandés de diverses activités physiques selon les conseils pour être actif (adultes et aînés).
4. Additionner ou accumuler les exercices d'aérobie et de renforcement au cours de la semaine.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Matériel nécessaire

Requis

- Une [affiche Mangez bien et soyez actif](#) chaque jour.
- [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 \(adultes ou aînés\)](#)

Un exemplaire pour chaque participant :

- Exemplaire du [Guide alimentaire canadien](#) et [des conseils pour être actif](#) (adultes ou aînés)
- [Un jour dans la vie d'Alex](#)
- [Guide d'Alex](#)
- [Journal alimentaire d'Alex](#)
- [Journal d'activité physique d'Alex](#)
- [Mon guide](#)
- [Mon Journal alimentaire](#)
- [Mon Journal d'activité physique](#)
- [Liste de vérification des choix sésés](#)

Facultatif

- [Images Mangez bien et soyez actif](#)

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 (adultes ou aînés) à chaque participant. Présentez-les en passant en revue les noms des groupes alimentaires et les types d'activité physique (aérobie, renforcement musculaire, renforcement osseux).

Présentez le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chez les 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, de la quantité, de l'intensité et de la fréquence des différentes activités physiques selon les conseils pour être actif. Demandez des suggestions aux participants sur la façon d'accumuler des périodes d'activité physique tout au long de la journée.



MESSAGE CLÉ : En apprenant le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé et à quoi correspond une portion, il vous sera plus facile de combler vos besoins en nutriments. En comprenant les recommandations des lignes directrices en matière d'activité physique vous pourrez faire suffisamment d'activité pour rester en santé.

- **Un jour dans la vie d'Alex :** Examinez l'histoire [Un jour dans la vie d'Alex](#) avec les participants. Référez-vous aux images de l'affiche tout au long de l'histoire.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Demandez aux participants d'écrire dans [Mon Journal alimentaire](#) et [Mon Journal d'activité physique](#) les aliments qu'ils ont consommés et les activités qu'ils ont pratiquées le jour précédent. Vous pouvez vous servir du [Journal alimentaire d'Alex](#) et [Journal d'activité physique d'Alex](#) en tant qu'exemple. Veuillez noter que [Mon Journal alimentaire](#) et [Mon Journal d'activité physique](#) 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).

Truc à l'intention des éducateurs :

Plutôt que de demander aux participants d'écrire leurs propres choix d'aliments et d'activités physiques, vous pouvez animer un remue-méninge permettant au groupe de composer ensemble un exemple d'une journée dans ces deux domaines. Inscrivez les aliments dans les groupes alimentaires correspondants dans [Mon Journal alimentaire](#) et [Mon Journal d'activité physique](#) et faites de même pour l'activité physique. Additionnez ensuite les portions du Guide alimentaire et l'activité physique, puis comparez-les aux recommandations avec l'ensemble du groupe.

Demandez aux participants d'additionner leurs portions du Guide alimentaire et leurs activité physique du jour précédent.



MESSAGE CLÉ : Incorporez la saine alimentation et l'activité physique dans votre vie quotidienne. Faites un journal pour conserver votre motivation !

• Faites compter chaque portion et activité :

- a. Demandez aux participants de remplir le tableau incluant le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour et le tableau incluant l'activité physique recommandé chaque jour en fonction de leur âge et leur sexe dans [Mon Guide](#). Utilisez le [Guide d'Alex](#) comme exemple.



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.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

- b. Demandez aux participants de comparer le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé et l'activité physique recommandé à leurs propres totaux. Animez une discussion de groupe sur les différences observées entre les recommandations et leurs totaux.



MESSAGE CLÉ : Faites des choix favorisant un mode de vie sain chaque jour. Consultez le Guide alimentaire canadien et les conseils pour être actif pour vous aider à faire de tels choix.

- **Liste de vérification des choix sensés :** Demandez aux participants de remplir la [Liste de vérification des choix sensés](#) à partir de Mon journal. Discutez des moyens permettant d'améliorer la qualité et/ou la quantité de leurs choix en matière de saine alimentation et d'activité physique dans leur propre journal de modes de vie sain.

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 \(adultes et aînés\)](#)
- [Lignes directrices en matière d'activité physique destinées aux adultes \(18-64 ans\) et aux aînés \(65 ans et plus\)](#)



Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Un jour dans la vie d'Alex



6 h 00

Le déjeuner d'aujourd'hui est composé d'œufs sur une rôtie et d'un petit verre de jus de fruits.

6 h 30

30 minutes de yoga et de poids à la maison.
Je fais cette activité les mercredis et dimanches.

7 h 00

Préparatifs pour aller au travail.

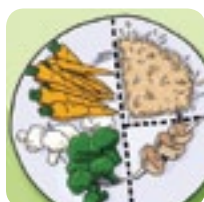


8 h 30

Je descends de l'autobus quelques arrêts à l'avance et je marche pendant 10 minutes pour me rendre au travail. Je le fais trois fois par semaine depuis quelques mois.



Comme je travaille au 2^e étage, j'emprunte les escaliers plutôt que l'ascenseur.



12 h 00

Je fais de la marche rapide pendant 10 minutes avec des collègues avant le dîner. Nous le faisons chaque semaine.
Mon dîner d'aujourd'hui est composé d'une brochette de poulet, de légumes, de riz brun et d'un verre de lait.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Un jour dans la vie d'Alex

16 h 30

Je marche pendant 10 minutes jusqu'à l'arrêt d'autobus. J'ai une petite collation au cas où j'aurais faim.

Aujourd'hui, je vais manger une pomme et des bâtonnets de grains entiers.



17 h 30

Pour souper, je mange du saumon, une pomme de terre au four, du brocoli et des carottes à la vapeur avec un bon verre de lait.



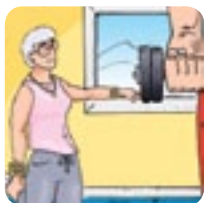
18 h 30

Je vais promener le chien en faisant une marche rythmée de 15 minutes avec ma famille. Nous le faisons après souper chaque soir de la semaine.



20 h 00

Ce soir, je joue au hockey à 20 h 00. Je joue chaque mercredi et chaque samedi. Notre partie dure environ une heure, mais j'en patine uniquement la moitié.



Lorsque la saison du hockey est terminée, je fais de la bicyclette stationnaire en regardant mon émission de télé préférée ou je vais m'entraîner au gymnase, au moins deux soirs par semaine.

21 h 00

Je peux prendre une petite collation si j'ai faim.
Ce soir, je vais manger des fraises avec du muesli.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Journal alimentaire d'Alex

Journal alimentaire Nom : Alex	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	Huiles et autres matières grasses ajoutées
Déjeuner					
2 rôties de blé entier		2			
2 œufs				1	
125 mL (½ tasse) jus de fruits	1				
Collation					
Dîner					
75 g (2 ½ oz) brochette de poulet				1	
250 mL (1 tasse) légumes avec 15 mL (1 c. à table) margarine	2				✓
250 mL (1 tasse) riz brun		2			
250 mL (1 tasse) lait 1 % MG			1		
Collation					
1 pomme	1				
30 g (2) bâtonnets de grains entiers		1			
Souper					
75 g (2 ½ oz) saumon avec 15 mL (1 c. à table) d'huile d'olive et dorure au citron				1	✓
125 mL (½ tasse) pommes de terre	1				
250 mL (1 tasse) brocoli et carottes à la vapeur	2				
1 petit pain de blé entier		2			
250 mL (1 tasse) de lait 1% MG			1		
Collation					
125 mL (½ tasse) fraises	1				
30 g (¼ tasse) muesli		1			
Total des portions du Guide alimentaire	8	8	2	3	✓ ✓

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Journal d'activité physique d'Alex

Journal d'activité physique Nom : Alex	Aérobie			Renforcement (minutes)
	Minutes	Modérée	Énergique	
Lundi				
Marcher jusqu'au travail et prendre les escaliers	10	✓		
Marcher jusqu'à l'autobus	10	✓		
Promener le chien	15	✓		
Mardi				
Courir après le déjeuner	20		✓	
Promener le chien	15	✓		
Mercredi				
Yoga et poids				30
Marcher jusqu'au travail et prendre les escaliers	10	✓		
Marche rythmée	10	✓		
Marcher jusqu'à l'autobus	10	✓		
Promener le chien	15	✓		
Hockey	30		✓	
Jeudi				
Marcher jusqu'au travail et prendre les escaliers	10	✓		
Marcher jusqu'à l'autobus	10	✓		
Promener le chien	15	✓		
Vendredi				
Courir après le déjeuner	20		✓	
Promener le chien	15	✓		
Samedi				
Hockey	30		✓	
Dimanche				
Yoga et poids				30
Total	245			60

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Guide d'Alex

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

Nom :	Alex	<u>Homme</u> / Femme	Âge :	45
-------	------	----------------------	-------	----

Portions du Guide alimentaire recommandées chaque jour			
*Les femmes enceintes et celles qui allaitent doivent inclure de 2 à 3 portions additionnelles du Guide alimentaire chaque jour.			
Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
8-10	8	2	3
Total d'Alex pour la journée			
Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
8	8	2	3

Activité physique recommandée		
Exercice d'aérobie modéré à énergique	Minutes par semaine	au moins 150
	Séance minimale / durée de la séance (minutes)	10
Activité de renforcement	Fréquence par semaine	au moins deux jours

Total de l'exercice d'aérobie hebdomadaire d'Alex (minutes) : 245

Total de l'activité de renforcement d'Alex (jours par semaine) : 2

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Mon Journal alimentaire

Journal alimentaire Nom :	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts	Huiles et autres matières grasses ajoutées
Déjeuner					
Collation					
Dîner					
Collation					
Souper					
Collation					
Total des portions du Guide alimentaire					

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Mon Journal d'activité physique

Journal d'activité physique Nom :	Aérobie			Renforcement (minutes)
	Minutes	Modérée	Énergique	
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				
Total				

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Mon Guide

Trouvez votre âge et votre sexe dans le Guide alimentaire canadien. Remplissez le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé dans chaque groupe alimentaire dans le tableau ci-dessous.

Nom :		Homme / Femme	Âge :	
-------	--	---------------	-------	--

Portions du Guide alimentaire recommandées chaque jour			
*Les femmes enceintes et celles qui allaitent doivent inclure de 2 à 3 portions additionnelles du Guide alimentaire chaque jour.			
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

Consultez la ligne directrice en matière d'activité physique qui correspond à votre âge. Remplissez les recommandations dans le tableau approprié ci-dessous.

Activité physique recommandée		
Exercice d'aérobie modéré à énergique	Minutes par semaine	
	Séance minimale / durée de la séance (minutes)	
Activité de renforcement	Fréquence par semaine	

Mon total d'exercice d'aérobie hebdomadaire (minutes) : _____

Mon total d'activité de renforcement (jours par semaine) : _____

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Liste de vérification des choix sésés

Nom	
Saine alimentation	
	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 des 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.
Activité physique	
	Je suis actif à chaque jour.
	J'additionne des périodes d'activité physique d'au moins dix minutes tout au long de la journée.
	J'inclus une variété d'exercices d'aérobic et d'activité physique de renforcement.
	✓ Exercices d'aérobic - activités qui me font respirer plus profondément et qui font battre mon cœur plus rapidement.
	✓ Activités de développement de la force : activités qui renforcent mes muscles et mes os.
	Je pratique des activités avec mes amis et ma famille.
	Je suis actif à la maison.
	Je suis actif au travail.
	Je suis actif dans la collectivité.
	Je suis actif dans mes déplacements (lorsque je me rends au travail ou chez des amis).
	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 réduis les activités sédentaires (position assise), comme regarder la télévision, pendant de longues périodes.
	Je cherche et j'utilise des pistes où je peux marcher ou faire de la bicyclette dans mon entourage.
	Je joue activement avec mes enfants.