

A) Comprendre les étiquettes alimentaires : mots clés

Cholestérol

Infections

Colonne

Légumes

Crises

Minéraux

Dents

Nutritive

Énergie

Oxygène

Équilibrer

Portion

Fibres

Saturé

Glucides

Trans

B) Introduction

Résultats d'apprentissage

À la fin de la leçon 2, les participants devront pouvoir :

- a) **utiliser** les mots indiqués dans la liste de mots clés ainsi qu'expliquer ce qu'ils signifient par rapport à la leçon et à leur vie;
- b) **décrire** les informations que l'on trouve le plus souvent sur les étiquettes nutritionnelles;
- c) **reconnaître** si le montant d'un nutriment particulier est trop faible ou pas assez important;
- d) **indiquer** quels sont les nutriments importants pour vieillir en bonne santé.

Activités de la Leçon 4

Les activités de la Leçon 4 sont les suivantes :

- a) Exercice de **lecture** sur les *étiquettes nutritionnelles*.
- b) Exercice **Trouver les mots manquants** à partir des mots se trouvant dans la liste des mots clés.
- c) **Recherche de mots** pour trouver les termes qui se trouvent sur la liste des mots clés
- d) **Lecture** d'étiquettes nutritionnelles
- e) Exercices d'**écriture** : Feuilles d'activités 1 à 8 et étiquettes nutritionnelles à remplir soi-même. Ces exercices ont été conçus par l'Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada. Les feuilles en question sont comprises dans la leçon; pour en obtenir des exemplaires supplémentaires, visitez le site www.healthyeatingisinstore.ca.

Ces activités sont expliquées plus en détail dans les pages qui suivent. Les animateurs peuvent proposer des activités supplémentaires pour permettre aux participants de mieux comprendre les étiquettes nutritionnelles.

C) Exercice de lecture

Remarques pour l'animateur: Selon le test SMOG, le texte qui suit correspond à la 8^e année ou au niveau de littératie 2 et peut être lu en faisant appel aux techniques de *lecture assistée* ou de *récitation en cœur*. Pour la lecture *assistée*, l'animateur et les participants lisent une partie du texte chacun à leur tour, alors que pour la *récitation en cœur*, tout le monde lit ensemble. Ces techniques sont expliquées plus en détail dans la Partie 2 du guide du Programme de formation et d'accréditation des éducateurs et formateurs de la Nouvelle-Écosse.

Activité pour participants

Comprendre les étiquettes alimentaires

La plupart des aliments emballés que nous achetons aujourd'hui comportent une étiquette appelée « Valeur nutritive ». Cette étiquette se trouve sur les boîtes de conserve, les produits faits à base de céréales, les emballages de certains légumes, les produits laitiers, les repas surgelés, les boissons, les bonbons, les croustilles, etc.

Ces étiquettes indiquent les éléments suivants : taille de la portion, calories, lipides, cholestérol, sodium, glucides, protéines, vitamines et minéraux. La colonne « % valeur quotidienne » permet de savoir quel est le pourcentage quotidien nécessaire pour chaque nutriment contenu dans le produit.

Chaque jour, nous avons besoin de LIPIDES (matières grasses) pour produire de l'énergie et pour obtenir certains nutriments. Consommer certaines matières grasses en trop grandes quantités cependant, comme les gras saturés et trans, peut provoquer l'apparition de maladies du cœur et du diabète de type 2.

C) Exercice de lecture (suite)

Notre corps fabrique la majeure partie du CHOLESTÉROL dont nous avons besoin; et nous obtenons ce qui nous manque grâce aux aliments que nous consommons. Notre corps a besoin de cholestérol pour fabriquer des cellules et des hormones; toutefois, trop de cholestérol dans le sang peut provoquer des crises cardiaques ou des accidents cérébrovasculaires.

Le sel, que l'on nomme également SODIUM, permet d'équilibrer les liquides qui se trouvent dans le corps; cependant, pour certaines personnes, consommer trop de sel peut être dangereux.

Les GLUCIDES apportent de l'énergie aux muscles et au cerveau. Le sucre et les fibres sont deux types de glucides indiqués sur les étiquettes alimentaires.

Les PROTÉINES sont nécessaires pour les muscles, les os et les dents. La bonne santé de notre peau et notre vision dépend de la VITAMINE A, et la VITAMINE C nous permet de combattre les infections.

Le CALCIUM est nécessaire pour avoir des os solides et des dents fortes, et le FER permet aux globules rouges de transporter l'oxygène dans le sang et de l'acheminer vers les différents organes du corps.

(Adapté à partir de la feuille de renseignements numéro 2 intitulée *Tous sur les nutriments*, du site Web de l'Association canadienne du diabète/Les diététistes du Canada.)

D) Exercice : Trouvez les mots manquants

Remarques pour l'animateur: Après avoir lu le texte précédent une première fois, les participants doivent le relire en trouvant les mots manquants à partir de la liste des mots clés. Cet exercice permet de renforcer la compréhension du texte et de placer un certain nombre de mots dans leur contexte.

Activité pour participants

Comprendre les étiquettes alimentaires

La plupart des aliments emballés que nous achetons aujourd'hui comportent une étiquette appelée « Valeur _____ ». Cette étiquette se trouve sur les des boîtes de conserve, des produits faits à base de céréales, les emballages de certains _____, des produits laitiers, des repas surgelés, des boissons, des bonbons, des croustilles, etc.

Ces étiquettes indiquent les éléments suivants : taille de la _____, calories, lipides, cholestérol, sodium, glucides, protéines, vitamines et _____. La _____ « % valeur quotidienne » permet de savoir quel est le pourcentage quotidien nécessaire pour chaque nutriment contenu dans le produit.

Chaque jour, nous avons besoin de LIPIDES (matières grasses) pour produire de l' _____ et pour obtenir certains nutriments. Consommer certaines matières grasses en trop grandes quantités cependant, comme les gras _____ et _____, peut provoquer l'apparition de maladies du coeur et du diabète de type 2.

D) Exercice : Trouvez les mots manquants (suite)

Notre corps fabrique la majeure partie du CHOLESTÉROL dont nous avons besoin; et nous obtenons ce qui nous manque grâce aux aliments que nous consommons. Notre corps a besoin de _____ pour fabriquer des cellules et des hormones; toutefois, trop de cholestérol dans le sang peut provoquer des _____ cardiaques ou des accidents cérébrovasculaires.

Le sel, que l'on nomme également SODIUM, permet d'_____ les liquides qui se trouvent dans le corps; cependant, pour certaines personnes, consommer trop de sel peut être dangereux.

Les GLUCIDES apportent de l'énergie aux muscles et au cerveau. Le sucre et les _____ sont deux types de _____ indiqués sur les étiquettes alimentaires.

Les PROTÉINES sont nécessaires pour les muscles, les os et les _____. La bonne santé de notre peau et notre vision dépendent de la VITAMINE A, et la VITAMINE C nous permet de combattre les _____.

Le CALCIUM est nécessaire pour avoir des os solides et des dents fortes, et le FER permet aux globules rouges de transporter l'_____ dans le sang et de l'acheminer vers les différents organes du corps.

E) Exercice : Recherche de mots

Remarques pour l'animateur: Pour cette activité, les participants doivent encercler des mots qui se trouvent dans la liste des mots clés. Pour faciliter leur travail, proposez-leur d'écrire les mots en question dans la marge. Cet exercice permet de reconnaître des mots et de s'en souvenir. (La solution se trouve à l'annexe.)

Activité pour participants

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

F) Comprendre une étiquette nutritionnelle

Remarques pour le formateur: Pour cet exercice, les participants doivent lire l'étiquette qui suit ainsi que le sens de chaque numéro (voir les pages suivantes). Cet exercice est basé sur la feuille de renseignements n° 3 du site Web de l'Association canadienne du diabète/Les diététistes du Canada intitulée *Take 5 to read the facts* (www.healthyeatingisinstore.ca)

Activité pour participants

Dîner surgelé Poulet Alfredo Crustini

Valeur nutritive Portion -1 morceau -128 g		← 1
Teneur	% valeur quotidienne	← 2
Calories 320		← 3
Lipides 15 g	23 %	← 4
Saturés 6 g + Trans 3.5 g	48 %	
Cholestérol 20 mg		
Sodium 690 mg	29 %	
Glucides 38 g	13 %	← 5
Fibre 3 g Sucres 8 g	12 %	
Protéine 9 g		
Vitamine A	8 %	
Vitamine C	0 %	
Calcium	12%	
Fer	15 %	

F) Comprendre une étiquette nutritionnelle (suite)**1****Portion**

Cette partie de l'étiquette signifie que si vous consommez la portion indiquée (pour notre exemple, il s'agit de 1 morceau), vous obtiendrez les montants de calories et de nutriments correspondants.

2**% de valeur quotidienne**

Cette échelle (0 à 100%) permet d'indiquer le pourcentage de chaque nutriment contenu dans une portion par rapport au montant quotidien nécessaire.

3**Calories**

Cette partie de l'étiquette indique le nombre de calories, c'est-à-dire l'énergie, que contient une portion.

4**Réduisez la consommation des nutriments suivants :**

- Matières grasses, gras saturés, gras trans

Leçon 4 **Comprendre les étiquettes alimentaires**

- Cholestérol
- Sodium

Choisissez des aliments qui possèdent une *faible valeur quotidienne* de sodium, surtout si chez vous les risques liés aux maladies du cœur ou au diabète sont importants.

5

Augmentez la consommation des nutriments suivants :

- Glucides
- Fibre
- Vitamines A et C
- Calcium
- Fer

Choisissez des aliments qui contiennent des valeurs quotidiennes importantes de ces nutriments. Si vous faites du diabète, vous devez faire attention à votre consommation de glucides puisqu'ils ont des effets directs sur le niveau de sucre que contient votre sang.

G) Exercices d'écriture

Remarques pour le formateur: Les exercices d'écriture qui suivent ont également été créés par l'Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada pour permettre aux consommateurs de mieux comprendre les étiquettes nutritionnelles. La plupart de ces exercices, qui se trouvent sur le site Web de l'association, se prêtent très bien aux travaux de groupe et permettent aux participants de comparer différentes étiquettes.

a) Comprendre les étiquettes :

Les feuilles d'activités 1 à 8 proposent plusieurs exercices sur la lecture et la compréhension des étiquettes nutritionnelles. Incitez les participants à faire le plus grand nombre d'exercices possible.

b) Étiquettes nutritionnelles à remplir :

Les participants peuvent remplir ces étiquettes directement sur place ou les apporter à la maison.

Références et ressources

Titre	Information
<i>Faites provision de saine alimentation</i>	Ce guide, publié par l'Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, a pour but de permettre aux consommateurs de comprendre les informations nutritionnelles indiquées sur les étiquettes alimentaires. Il a été conçu pour les éducateurs qui travaillent auprès de personnes à faible revenu, qui ont des problèmes de lecture et d'écriture, de personnes âgées, etc. Vous pouvez télécharger ce guide sur www.healthyeatingisinstore.ca
<i>Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs</i>	Excellente trousse proposée sur le site de Santé Canada, visant à aider les éducateurs communautaires à expliquer l'étiquetage nutritionnel. À télécharger sur www.hc-sc.gc.ca .
<i>Revealing Trans Fats</i>	Article publié aux É.-U. offrant des informations sur les <i>gras trans</i> et d'autres types de matières, et sur la façon de réduire leur consommation. À consulter sur www.fda.gov/fdac .