

La bouffe, ça se compte pour moi !



Nom de l'adulte : _____

Date : _____

BUT DU PROJET

Apprendre à classer des aliments par groupes, à déterminer leurs valeurs nutritives, à calculer l'apport nutritionnel quotidien moyen total et par catégorie, à comparer ses habitudes alimentaires avec celles recommandées par le guide alimentaire canadien pour finalement en arriver à s'auto-évaluer et formuler une opinion critique sincère de sa consommation!

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- ✓ De la nourriture !
- ✓ Un calepin sous la main pour noter ce qu'on mange ou une excellente mémoire!
- ✓ Les informations nutritionnelles de ces aliments.

CONSIGNES :

- 1- Faire une brève recherche internet pour découvrir quelles sont les principaux groupes alimentaires proposés par le guide alimentaire canadien ainsi que les quantités quotidiennes suggérées, dans le but de pouvoir plus tard comparer nos habitudes avec celles proposées par le guide.
- 2- Noter les 10 aliments mangés le plus fréquemment pendant une semaine.
- 3- Noter la quantité APPROXIMATIVE en gramme des portions... ou toute autre représentation quantitative approximative ou exacte. (Nombre de portions, verre, assiette, barre de..., etc.)
- 4- Inclure au moins un aliment par groupe alimentaire par jour si possible!
- 5- Représenter sous forme de pictogramme le total de calories par jour de sa consommation.
- 6- Représenter sous forme de diagramme à bandes le total moyen par jour de ses consommations de:
 - Protéines
 - Glucides
 - Lipides
 - Vitamine C
 - Cholestérol
- 7- Évaluer le nombre total moyen de calories ingérées par jour et le comparer avec les recommandations du guide. Qu'en est-il de votre moyenne quotidienne? (Vous devez tenir compte de votre poids, taille et de vos activités physiques pour pouvoir vous prononcer).

* Les axes devront être bien identifiés et les calculs des moyennes devront également être clairement indiqués ce qui veut dire que votre compilation de données doit être incluse et lisible!

En vous basant sur vos résultats, avez-vous de bonnes habitudes alimentaires? Pourquoi?

Avez-vous remarqué que certains "aliments" n'ont pas d'étiquette d'info nutritionnelle? Pouvez-vous en nommer au moins deux?

Savez-vous pourquoi il en est ainsi?

L'information est-elle tout de même disponible quelque part? Si oui, où?

J'espère que cet exercice vous aura sensibilisé à ce que vous mangez et à l'importance que ceci peut avoir sur votre santé et votre longévité!!!

PROJET BOUFFE CE QUE J'AI MANGÉ CETTE SEMAINE

JOUR	ALIMENT	Quantité portion/gr	ALIMENT	Quantité portion/gr

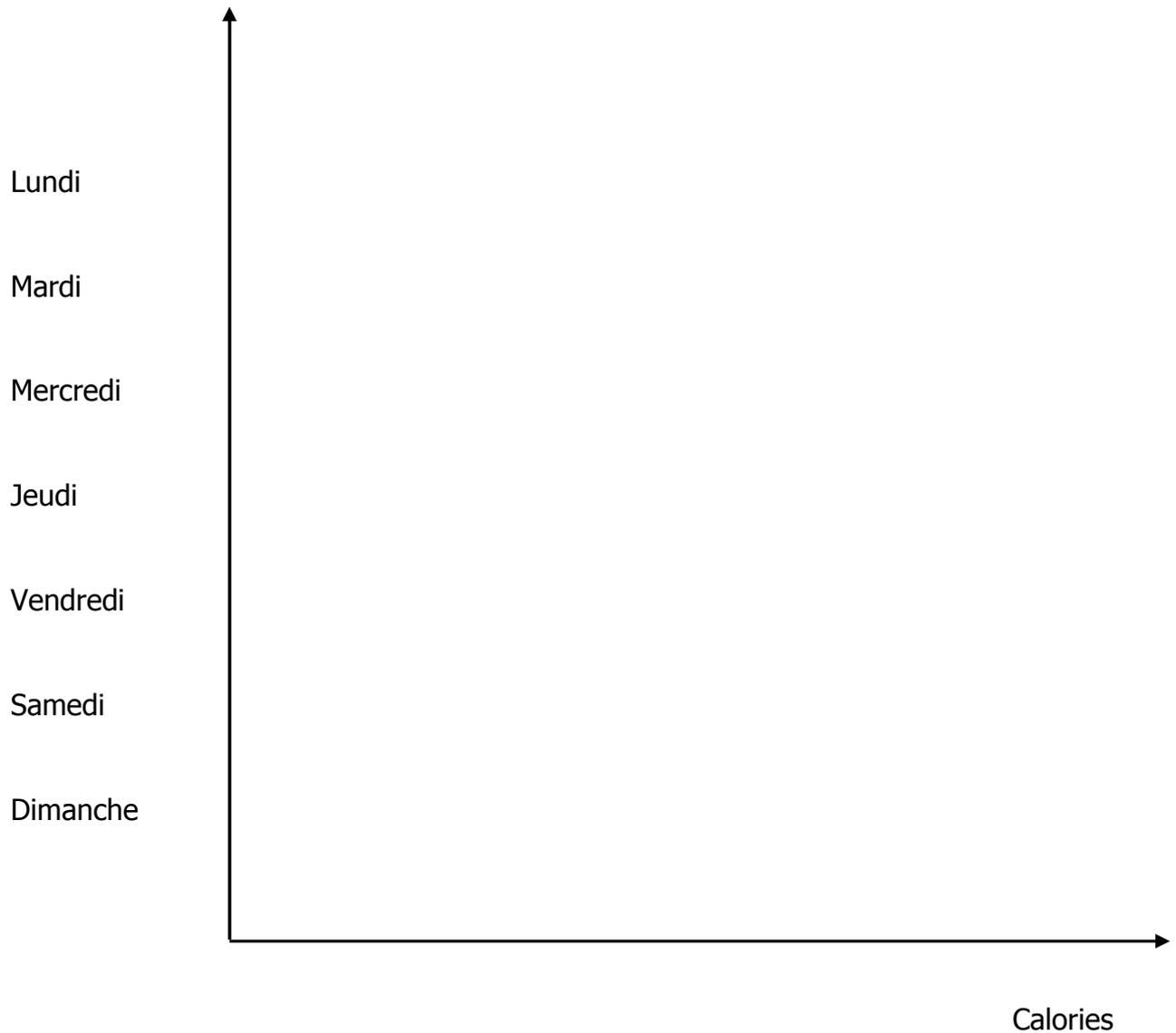
COMPILATION DE BOUFFE QUOTIDIENNE PAR GROUPE ALIMENTAIRE CALORIES TOTALES / MOYENNE

Jour	Produits laitiers	Viande	Fruits et légumes	Pain et céréales	Total
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
Moyenne					

CALORIES PAR JOUR VERSUS RECOMMANDATIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Jour	Total des calories	Calories recommandées	% du total recommandé
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			
Moyenne			

PICTOGRAMME DU TOTAL DE CALORIES PAR JOUR DE MA CONSOMMATION



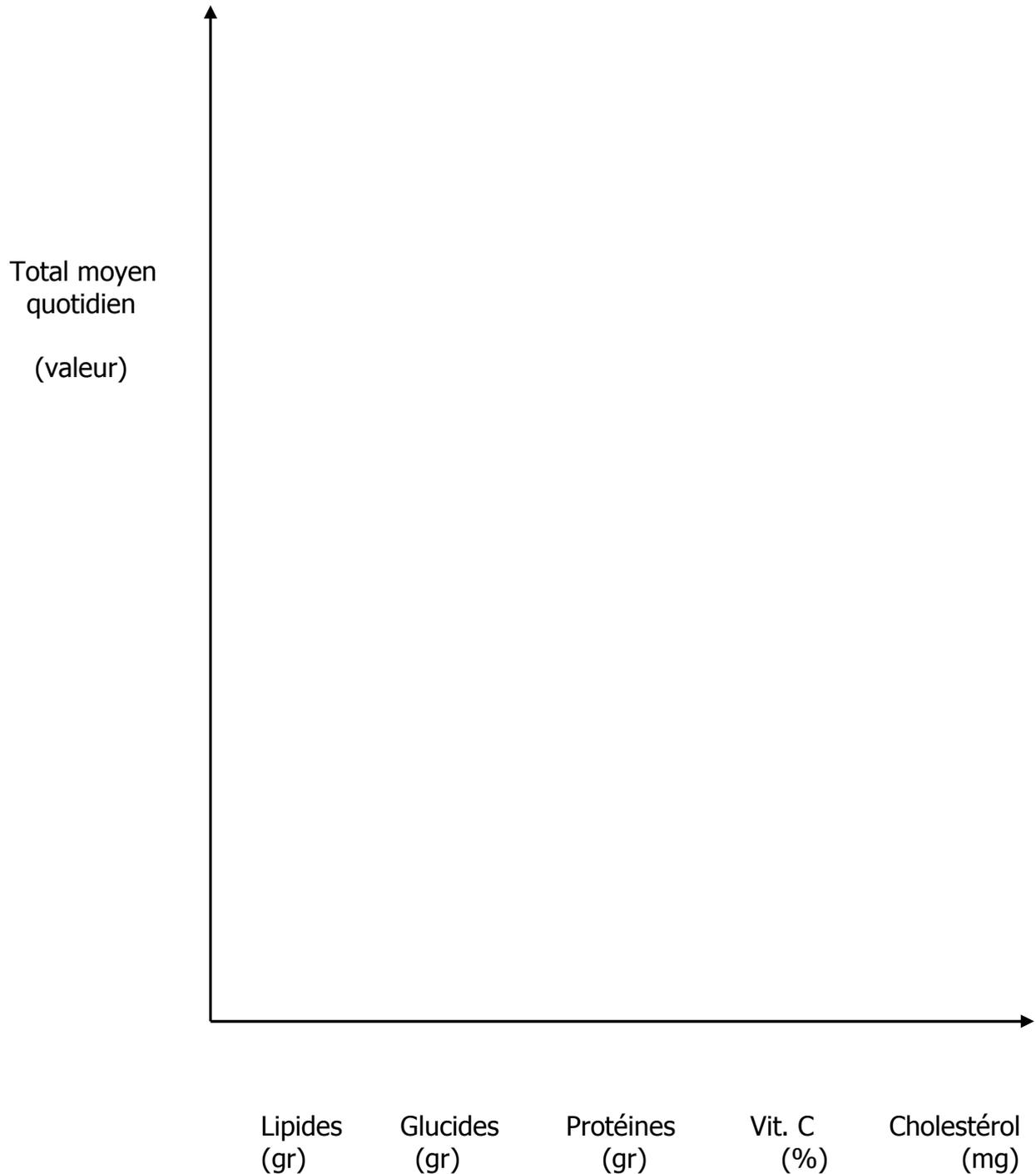
Légende:

COMPILATION QUOTIDIENNE MOYENNE DÉTAILLÉE PAR SOUS GROUPE (en gr / mg / %) DE LA QUANTITÉ RECOMMANDÉE

Jour	Lipides (gr)	Glucides (gr)	Protéines (gr)	Vitamine C (%)	Cholestérol (mg)
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
Moyenne quotidienne					
Quantité recommandée*					
% de la quantité recommandée					

* Vous pourrez déduire cette quantité à l'aide des étiquettes
d'informations nutritionnelles amassées et de simples règles de trois.

DIAGRAMME À BANDE DU TOTAL MOYEN QUOTIDIEN DE MA CONSOMMATION PAR SOUS GROUPE (gr / mg / %)



CALORIES PAR JOUR RECOMMANDÉES

(Guide alimentaire canadien)

FEMME : Inactive : 1800

Moyennement active : 2100

Très active : 2500

HOMME : Inactif : 2500

Moyennement actif : 3000

Très actif : 3500