

Station d'activité : Association de gras

Description de l'activité

Les élèves apprendront à reconnaître les types de gras que l'on trouve dans les aliments couramment consommés et à comprendre comment ils agissent sur le corps et la santé.

Messages clés

- Les gras sont un élément nutritif essentiel à la santé. Ils fournissent de l'énergie et aident à absorber certaines vitamines.
- Les différents types de gras agissent de manière différente sur la santé.
- La consommation de bons gras (gras insaturés) peut aider à réduire le risque de maladies. Il faut consommer les bons gras (insaturés et acides gras oméga-3) en petites quantités.
- Les mauvais gras (gras saturés et trans) peuvent augmenter le mauvais cholestérol et ainsi augmenter le risque de maladies cardiaques. Il faut limiter la consommation de ces gras.

Matériel

- Nom de la station (en imprimer un exemplaire)
- Instructions de la station (en imprimer un exemplaire)
- Fiche d'information *Tout savoir sur les gras* (en imprimer un exemplaire)
- Annexe à imprimer : Cartes d'association de gras (en imprimer un exemplaire)
Découper chaque carte, et les plastifier ou les coller sur des fiches. Placer les cartes à l'endroit.
- Corrigé (en imprimer un exemplaire) Placer le corrigé à l'envers.

Préparation

- Placez le nom de la station, les instructions, la fiche d'information et les feuilles de travail.
- Placer le corrigé à l'envers à la station.
- Placez toutes les cartes d'association de gras à l'envers à la station, à l'exception des quatre cartes sur lesquelles sont inscrits les types de gras : gras insaturés, acides gras oméga-3, gras trans et gras saturés.
- Poser les questions suivantes pour approfondir la discussion :

Corrigé de la feuille de travail

Type de gras	Définition	Sources alimentaires
Gras insaturés	<ul style="list-style-type: none">• sont liquides à température ambiante.• peuvent aider à prévenir les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) en réduisant le mauvais cholestérol dans le sang.	Amandes, avocat, margarine, olives, graines, huile végétale
Acides gras oméga-3	<ul style="list-style-type: none">• sont un type de gras insaturés.• contribuent à réduire le risque de maladies cardiaques et d'AVC.• peuvent aussi offrir d'autres avantages pour la santé comme favoriser le développement du cerveau et réduire l'inflammation dans le corps.	Saumon, noix de Grenoble
Gras saturés	<ul style="list-style-type: none">• sont solides à température ambiante.• proviennent principalement de sources animales.• sont de mauvais gras.• peuvent obstruer les artères, augmenter la pression sanguine et augmenter le risque de crises cardiaques et d'AVC.	Bacon, burger de bœuf, beurre, fromage, huile de noix de coco, crème à café, crème à fouetter, crème glacée, beignets

Questions de discussion et réponses

1. Quels types de gras sont bons pour la santé?

Les gras non saturés sont les gras sains. Ils peuvent aider à diminuer le mauvais cholestérol dans vos vaisseaux sanguins lorsque vous les consommez à la place d'aliments qui contiennent des gras saturés.

2. Quels aliments contiennent de bons gras?

- Les huiles d'olive, de canola, de carthame, de tournesol et d'arachide ainsi que les margarines fabriquées à partir de ces huiles
- Les avocats et les olives
- Les noix (amandes, noisettes, pacanes, pistaches, noix de Grenoble, amandes) et les graines (graines de tournesol et de sésame)

3. Quels gras sont mauvais pour la santé?

Les gras saturés et les gras trans sont les gras malsains. Ils peuvent obstruer vos vaisseaux sanguins. Une consommation excessive de mauvais gras augmente votre risque de maladies cardiaques et d'AVC.

Les gras trans se trouvent naturellement dans certains aliments à base animale. Les gras trans sont créés à partir d'huiles partiellement hydrogénées et peuvent être présents dans de nombreux aliments emballés comme les biscuits ou le maïs soufflé au micro-ondes. Santé Canada a maintenant interdit l'utilisation d'huiles partiellement hydrogénées (gras trans) afin qu'elles ne soient plus présentes dans nos aliments.

4. Quels sont des exemples de mauvais gras?

Saindoux, graisse de bœuf, d'agneau, de porc ou de poulet et produits laitiers à haute teneur en matières grasses (M.G.).

Renseignements supplémentaires et ressources

- [Choisir des aliments contenant de bons gras](#)
- Document à distribuer [Préparer des repas qui contiennent moins de gras et de sucres](#)

Tâche : Choisissez une recette (p. ex., un pain éclair) et essayez d'utiliser moins de matières grasses ou de remplacer les mauvais gras par de bons gras.

Annexe : Cartes d'association de gras

Remarque pour l'animateur(rice)/enseignant(e) : veuillez découper toutes les cartes en cartes individuelles.

huile végétale



crème à café



beurre



crème à fouetter



burger de bœuf



margarine



saumon



amandes



margarine



noix de Grenoble



bacon



avocat



huile de noix de coco



crème glacée



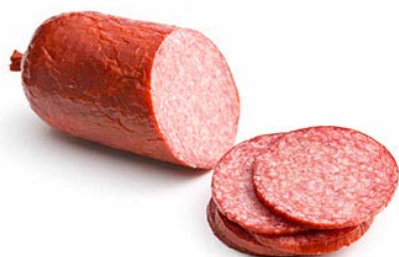
fromage



olives



salami



graines



muffin



beignets



Gras insaturés

- sont liquides à température ambiante.
- peuvent aider à prévenir les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) en réduisant les mauvais gras dans le sang.

Acides gras oméga-3

- sont un type de gras insaturés.
- peuvent contribuer à réduire le risque de maladies cardiaques et d'AVC.
- peuvent offrir d'autres avantages pour la santé comme favoriser le développement du cerveau et réduire l'inflammation dans le corps.

Gras saturés

- sont solides à température ambiante.
- proviennent principalement de sources animales.
- sont de mauvais gras.
- peuvent obstruer les vaisseaux sanguins, augmenter la pression sanguine et augmenter le risque de maladies cardiaques et d'AVC.

Station d'activité :

Association de gras

Station d'activité :

Association de gras

Instructions :

- Au cours de cette activité, vous chercherez des aliments qui sont sources de ces types de gras : gras insaturés, acides gras oméga-3, gras trans et gras saturés.
- Les cartes à l'envers comprennent la définition des types de gras et divers exemples d'aliments pour chacun des types de gras.
- Une à la fois, retournez les cartes et faites correspondre la définition ou l'exemple et le bon type de gras afin de trouver les bonnes « associations ».

Conseil : Consultez la *Fiche d'information Tout savoir sur les gras*.

Fiche d'information Tout savoir sur les gras

Il existe différents types de gras qui agissent de manière différente sur la santé. La consommation de bons gras peut aider à réduire le risque de maladies. Les bons gras se nomment les gras insaturés. Ils peuvent diminuer votre mauvais cholestérol dans le sang quand ils sont consommés à la place de gras saturés. Exemples d'aliments contenant ces gras :

- Les huiles d'olive, de canola, de carthame, de tournesol et d'arachide ainsi que les margarines fabriquées à partir de ces huiles
- Les avocats et les olives
- Les noix (amandes, noisettes, pacanes, pistaches, noix de Grenoble, amandes) et les graines (graines de tournesol et de sésame)

Les acides gras oméga-3 sont un type de gras insaturé. La consommation d'acides gras oméga-3 peut aider à réduire le risque de maladies cardiaques et d'AVC.

Les meilleures sources d'acides gras oméga-3 sont les poissons gras comme le saumon, la truite, le hareng, les sardines et le corégone. Au nombre des autres sources d'acides gras oméga-3, on trouve les graines de lin moulues, les noix de Grenoble, les huiles et les margarines non hydrogénées fabriquées à partir de lin, de canola et de soja.

Les mauvais gras sont les gras saturés et trans. Ces gras peuvent augmenter le mauvais cholestérol pouvant obstruer les vaisseaux sanguins. Trop de mauvais cholestérol dans les vaisseaux sanguins augmente votre risque de maladies cardiaques et d'AVC.

Les aliments contenant des gras saturés comprennent le saindoux, la graisse de bœuf, d'agneau, de porc ou de poulet et les produits laitiers à haute teneur en matières grasses. Limitez les gras saturés en :

- choisissant des viandes maigres sans gras visible.
- mangeant moins de viandes transformées comme le bacon de flanc et le salami.
- mangeant moins de beurre et de saindoux.
- choisissant du fromage à faible teneur en gras (moins de 20 % de matières grasses) et du lait faible en gras (lait écrémé, 1 % ou 2 %).

Les gras trans peuvent se trouver naturellement dans certains aliments à base animale. Les gras trans sont aussi créés à partir d'huiles partiellement hydrogénées et peuvent être présents dans de nombreux aliments emballés comme les biscuits et le maïs soufflé au micro-ondes. Santé Canada a maintenant interdit l'utilisation d'huiles partiellement hydrogénées afin qu'elles ne soient plus ajoutées dans nos aliments.