

## Station d'activité : Détective alimentaire

### Description de l'activité

Les élèves pourront :

- comprendre comment évaluer la crédibilité de l'information nutritionnelle dans les médias.
- savoir où trouver des renseignements fiables en matière de nutrition.

### Messages clés

- Inclure une variété d'aliments provenant du [Guide alimentaire canadien](#) pour avoir tous les nutriments dont vous avez besoin pour rester en bonne santé.
- Les régimes à la mode et bon nombre de suppléments nutritionnels peuvent être nocifs pour votre corps en croissance. Pour la plupart d'entre eux, il n'existe aucune preuve de leur efficacité.
- Les renseignements sur la nutrition que l'on trouve dans les médias ne sont pas tous exacts. Soyez un consommateur averti!

### Matériel

- **Travail préparatoire :** Avant de terminer l'activité, demandez aux élèves de trouver un site Web ou une annonce qui donne des conseils sur la nutrition, les régimes alimentaires ou l'alimentation. Il peut s'agir, par exemple, de suppléments pour la perte de poids, de suppléments alimentaires ou nutritionnels ou de régimes à la mode.
- Guide alimentaire canadien – En bref (commandez [ici](#))
- Nom de la station (en imprimer un exemplaire)
- Instructions de la station (en imprimer un exemplaire)
- Feuille de travail : Feuille de travail Détective alimentaire (en imprimer un exemplaire par élève)
- Document de travail : [Comment trouver de l'information fiable en matière de nutrition et d'alimentation](#) (en imprimer un exemplaire par élève)

### Préparation

- S'assurer que les élèves ont eu la chance de terminer le travail préparatoire (voir ci-dessus). Sinon, l'enseignant peut fournir des exemples d'annonces ou de sites Web portant sur les suppléments pour la perte de poids, les suppléments alimentaires ou nutritionnels ou les régimes à la mode.
- Placez le nom de la station, les instructions, les documents à distribuer et les feuilles de travail dans la zone d'activité.

***Vous voudrez peut-être faire part du tableau suivant aux élèves pour démontrer l'importance de manger une variété d'aliments.***

Principaux éléments nutritifs fournis par l'Assiette bien manger du Guide alimentaire canadien				
Principaux éléments nutritifs	Légumes et fruits	Aliments à grains entiers	Aliments protéinés	
			Produits laitiers	Viandes et protéines végétales
Protéines			✓	✓
Lipides			✓	✓
Glucides	✓	✓	✓	
Fibres	✓	✓		
Thiamine		✓		✓
Riboflavine		✓	✓	✓
Niacine		✓		✓
Folate	✓	✓		
Vitamine B6	✓			✓
Vitamine B12			✓	✓
Vitamine C	✓			
Vitamine A	✓		✓	
Vitamine D			✓	
Calcium			✓	
Fer		✓		✓
Zinc		✓	✓	✓
Magnésium	✓	✓	✓	✓
Potassium	✓	✓	✓	✓

Santé Canada, 2007 Tableau adapté de : Bien Manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs

## Renseignements supplémentaires et ressources

- [Soyez prudent face au marketing alimentaire, Guide alimentaire canadien](#)
- Pour trouver des sources d'information crédibles en matière de nutrition, proposez aux élèves de consulter les sites Web suivants :
  - Alberta Health Services
  - Les diététistes du Canada
  - Société canadienne du cancer
  - Diabète Canada
  - Centre for Science in the Public Interest
  - Santé Canada
  - Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

# Station d'activité :

**Détective  
alimentaire**

# **Station d'activité : Déetective alimentaire**

Instructions :

- Discutez avec votre groupe du type de régime alimentaire, de produit ou de supplément que l'on vend ou recommande dans votre annonce publicitaire.
- Répondez aux questions sur la feuille de travail.

## Détective alimentaire

- 1) Quelles sont les allégations concernant le supplément, le produit ou le régime alimentaire?
- 2) Servez-vous de cette liste de vérification pour vous aider à repérer l'information nutritionnelle inexacte.

Question	Oui	Non
Vous promet-on une solution rapide? Est-ce trop beau pour être vrai?		
Essaie-t-on de vous vendre des produits ou des suppléments?		
Favorise-t-on des habitudes malsaines (p. ex., le fait de sauter des repas, les restrictions alimentaires, les suppléments de « nettoyage »)?		
Vous donne-t-on des conseils nutritionnels fondés sur des récits personnels et des témoignages plutôt que sur des faits?		
La promesse ou l'allégation est-elle fondée sur une seule étude?		
<i>Si vous répondez <b>oui</b> à l'une des questions ci-dessus, l'information que vous avez trouvée n'est peut-être pas vraie.</i>		
L'information est-elle fournie par un diététiste (R.D. ou Dt. P.) ou une institution fédérale de santé (Santé Canada) ou une association professionnelle (Les diététistes du Canada)?		
<i>Si vous répondez <b>non</b> à la dernière question, l'information peut ne pas être vraie.</i>		

- 3) Utiliseriez-vous ce produit, ce supplément ou ce régime alimentaire? Justifiez votre réponse.

**Rappel :** Si cela semble trop beau pour être vrai, ça l'est probablement! Il n'y a pas de solutions rapides ou de produits miracles quand on parle de santé. Une alimentation saine n'a pas à être compliquée. Vous n'avez pas besoin d'acheter des suppléments alimentaires et des produits de santé coûteux ou de suivre un régime restrictif pour être en bonne santé.