



Station d'activité : Le chasseur de céréales

Description de l'activité

Les élèves pourront :

- apprendre à reconnaître les sources de grains entiers.
- apprendre à lire le tableau de la valeur nutritive pour connaître la quantité de fibres et de sucre présente dans les céréales.

Messages clés

- Les grains entiers contiennent des éléments nutritifs comme des fibres alimentaires, des vitamines, des minéraux, des antioxydants et des produits phytochimiques (composés végétaux) qui travaillent ensemble pour favoriser une bonne santé.
- Lorsque vous achetez des produits céréaliers, choisissez des produits à grains entiers. Repérez la mention 100 % grains entiers sur les étiquettes des aliments ou la mention « entier » précédée du nom du grain utilisé dans liste des ingrédients.
- Choisissez des produits céréaliers qui contiennent beaucoup de fibres et peu de sucre.

Matériel

- Nom de la station (en imprimer un exemplaire)
- Instructions de la station (en imprimer un exemplaire)
- Feuille de travail : Le chasseur de céréales (en imprimer un exemplaire par élève)
- Document de travail : [Choisir des grains entiers](#) (en anglais seulement) (version Nutrition Bites) (en imprimer cinq exemplaires)
- Document de travail : [Lire l'étiquetage nutritionnel du point de vue santé](#) (en imprimer cinq exemplaires)
- Annexe à imprimer : Étiquettes de céréales (en imprimer un exemplaire)

Préparation


- Placez le nom de la station, les instructions, les documents à distribuer et l'annexe dans la zone d'activité.

Corrigé de l'activité

Aux fins de cette activité, les céréales ont été classées selon critères suivants :

- 100 % grains entiers comme premier ingrédient
- Moins de 8 grammes de sucre par portion
- Plus de 2 grammes de fibre par portion

Remarque : Au moment de prendre des décisions sur les aliments, il est important de considérer l'aliment dans son ensemble (quantité de transformation, présence d'autres



ingrédients, etc.) et pas seulement un seul élément nutritif. Pour cette activité, l'accent sera mis sur les grains entiers et le sucre, mais d'autres facteurs peuvent être pris en compte dans le choix des meilleures céréales (ou des meilleurs aliments) pour une personne (p. ex., allergies et intolérances alimentaires, restrictions alimentaires d'ordre culturel, état de santé, autres aliments consommés dans la journée, etc.).

Station 4 : Le chasseur de céréales – Corrigé

Les noms des céréales sont fictifs. Santé Canada travaille actuellement à améliorer les étiquettes des aliments. Les étiquettes comprises dans le présent module reflètent les étiquettes de produits populaires que l'on trouvait sur le marché en date d'août 2019.

Nom des céréales	Est-ce que les grains entiers figurent comme premier ingrédient? ✓ Si oui	Total de fibres par portion (g)	2 grammes ou plus de fibres? ✓ Si oui	Total de sucre par portion (g)	Moins de 8 grammes de sucre? ✓ Si oui	Que choisiriez-vous? Le plus souvent = 3 crochets Parfois = 2 crochets Le moins souvent = 1 crochet ou aucun
Bran Flakes	✓	5	✓	5	✓	Plus souvent
Bran Pops		11	✓	7	✓	Parfois
Corn Bran Stamps		5	✓	5	✓	Parfois
Corn Puff Crunch		3	✓	12		Moins souvent
Fruity RainbO's		2	✓	12		Moins souvent
Lucky Grains Porridge	✓	3	✓	0	✓	Plus souvent
Mini-bouchées de blé doré	✓	6	✓	11		Parfois
Céréales chaudes multigrains	✓	5	✓	0	✓	Plus souvent
Gruau d'avoine rapide	✓	3	✓	0	✓	Plus souvent
Raisin Bran	✓	6	✓	15		Parfois
Riz soufflé croustillant		0		3	✓	Moins souvent
Avoine grillée	✓	3	✓	1	✓	Plus souvent
Bouchées de blé	✓	6	✓	2	✓	Plus souvent

remarque : Ces exemples ne sont donnés qu'à titre indicatif et l'information variera selon la reformulation des produits.

Annexe pour la station d'activité : Le chasseur de céréales – Exemples d'étiquettes de céréales

Les noms de céréales sont fictifs, basés sur des céréales à déjeuner populaires.

Santé Canada travaille actuellement à améliorer les étiquettes des aliments. Les étiquettes comprises dans le présent module reflètent les étiquettes de produits que l'on trouvait sur le marché en date d'août 2019.

13 étiquettes fournies :

- Bran Flakes
- Bran Pops
- Corn Bran Stamps
- Corn Puff Crunch
- Fruity RainbO's
- Lucky Grains Porridge
- Mini-bouchées de blé doré
- Céréales chaudes multigrains
- Gruau d'avoine rapide
- Raisin Bran
- Riz soufflé croustillant
- Avoine grillée
- Bouchées de blé

Bran Flakes

Valeur nutritive			
Pour 1 tasse (34 g)			
Teneur	% de la valeur quotidienne		
Calories 120			
Lipides 1 g	2 %		
saturés 0 g	0 %		
+ trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 210 mg	9 %		
Glucides 28 g	9 %		
Fibres 5 g	20 %		
Sucres 5 g			
Protéines 4 g			
Vitamine A 0 %	Vitamine C	0 %	
Calcium 0 %	Fer	30 %	



INGRÉDIENTS

BLÉ À GRAINS ENTIERS, SON DE BLÉ, SUCRE, EXTRAIT DE MAÏS ET D'ORGE MALTÉE, SEL.

CONTIENT DES INGRÉDIENTS DE BLÉ ET D'ORGE.

Bran Pops

Valeur nutritive	
Pour 1/3 tasse (28 g)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 1 g	2 %
saturés 0 g + trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 170 mg	7 %
Glucides 22 g	7 %
Fibres 11 g	44 %
Sucres 7 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 25 %



INGRÉDIENTS

SON DE BLÉ, SUCRE, COSSE DE GRAINE DE PSYLLIUM, SEL, BICARBONATE DE SOUDE, COLORANT, BHT.

CONTIENT DES INGRÉDIENTS DE BLÉ.

Corn Bran Stamps

Valeur nutritive	
Pour 1 tasse (30 g)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 1,5 g	2 %
saturés 0,5 g	3 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 250 mg	10 %
Glucides 25 g	8 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 5 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 30 %



INGRÉDIENTS

FARINE DE MAÏS, FARINE DE SON DE MAÏS, SUCRE, AVOINE À GRAINS ENTIERS, HUILE DE NOIX DE COCO, SEL, BICARBONATE DE SODIUM, COLORANT.

CONTIENT DES INGRÉDIENTS D'AVOINE. PEUT CONTENIR DU BLÉ.

Corn Puff Crunch

Valeur nutritive			
Pour 1 tasse (32 g)			
Teneur	% de la valeur quotidienne		
Calories 120			
Lipides 0 g	0 %		
saturés 0 g	0 %		
+ trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 180 mg	8 %		
Glucides 29 g	10 %		
Fibres 3 g	12 %		
Sucres 12 g			
Protéines 1 g			
Vitamine A 2 %	Vitamine C	0 %	
Calcium 0 %	Fer	30 %	



INGRÉDIENTS

SEMOULE DE MAÏS, SUCRE, SON DE MAÏS, SIROP DE MAÏS, SEL, MÉLASSE DE FANTAISIE, FARINE D'AVOINE À GRAINS ENTIERS, BICARBONATE DE SOUDE, COLORANT, BHT.

CONTIENT DES INGRÉDIENTS D'AVOINE. PEUT CONTENIR DU SOYA.

Fruity RainbO's

Valeur nutritive	
Pour 3/4 tasse (27 g)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 1 g	2 %
saturés 0,5 g + trans 0 g	3 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 105 mg	4 %
Glucides 24 g	8 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 12 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 25 %



INGRÉDIENTS

SUCRE, FARINE DE MAÏS À GRAINS ENTIERS, FARINE DE BLÉ, FARINE D'AVOINE À GRAINS ENTIERS, FIBRE D'ÉCALES D'AVOINE, SON DE MAÏS, HUILE DE NOIX DE COCO ET HUILE VÉGÉTALE HYDROGÉNÉES, SEL, COLORANT, ARÔME NATUREL DE FRUITS, BHT.

CONTIENT DES INGRÉDIENTS DE BLÉ ET D'AVOINE. PEUT CONTENIR DU SOYA.

Lucky Grains Porridge

Valeur nutritive			
Pour 1/4 tasse sans liquide (41 g)			
Teneur	% de la valeur quotidienne		
Calories	140		
Lipides	2,5 g	4 %	
saturés	0 g	0 %	
+ trans	0 g		
Cholestérol	0 mg		
Sodium	0 mg	0 %	
Glucides	29 g	10 %	
Fibres	3 g	12 %	
Sucres	1 g		
Protéines	6 g		
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	2 %	Fer	8 %



INGRÉDIENTS

AVOINE, RIZ BRUN, MAÏS, SOJA, MILLET, SORGHO, SON D'AVOINE, GRAINES DE TOURNESOL ET LIN.

CONFECTIONNÉ DANS UNE INSTALLATION QUI UTILISE DES NOIX, DU SOYA, DU BLÉ ET DU LAIT.

Mini-bouchées de blé doré

Valeur nutritive			
Pour 20 céréales (54 g)			
Teneur	% de la valeur quotidienne		
Calories 190			
Lipides 1 g	2 %		
saturés 0,2 g	1 %		
+ trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 5 mg	0 %		
Glucides 46 g	15 %		
Fibres 6 g	24 %		
Sucres 11 g			
Protéines 5 g			
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	2 %	Fer	50 %



INGRÉDIENTS

BLÉ À GRAINS ENTIERS, SUCRE, GLYCÉRINE, MÉLASSE ÉPUISEE, GÉLATINE, COLORANT, BHT.

CONTIENT DES INGRÉDIENTS DE BLÉ.

Céréales chaudes multigrains

Valeur nutritive	
Pour 1 tasse sans liquide (40 g)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 2,5 g	4 %
saturés 0,2 g + trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 2 mg	0 %
Glucides 27 g	9 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 0 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 10 %



INGRÉDIENTS

BLÉ ENTIER DÉCOUPÉ, SEIGLE ENTIER DÉCOUPÉ, LIN CONCASSÉ ET ENTIER.

PEUT CONTENIR DE L'ORGE, DE LA MOUTARDE, DE L'AVOINE, DES GRAINES DE SÉSAME, DU SOJA ET DES INGRÉDIENTS DE TRITICALE.

Gruau d'avoine rapide

Valeur nutritive			
Pour 1/3 tasse (30 g)			
Teneur	% de la valeur quotidienne		
Calories 120			
Lipides 2 g	3 %		
saturés 0,4 g	2 %		
+ trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 0 mg	0 %		
Glucides 20 g	7 %		
Fibres 3 g	12 %		
Sucres 0 g			
Protéines 4 g			
Vitamine A 0 %	Vitamine C	0 %	
Calcium 2 %	Fer	8 %	



INGRÉDIENTS

FLOCONS D'AVOINE À 100 %, CONTIENT NATURELLEMENT DU SON D'AVOINE.

CONTIENT DES INGRÉDIENTS D'AVOINE. PEUT CONTENIR DU BLÉ.

Raisin Bran

Valeur nutritive	
Pour 1 tasse (55 g)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 1 g	2 %
saturés 0,2 g	1 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 240 mg	10 %
Glucides 44 g	15 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 15 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 50 %



INGRÉDIENTS

BLÉ À GRAINS ENTIERS, RAISINS SECS (RAISINS SECS, SUCRE, HUILE DE PALME MODIFIÉE), SON DE BLÉ, SUCRE, EXTRAIT DE MAÏS ET D'ORGE MALTÉE, SEL.

CONTIENT DES INGRÉDIENTS DE BLÉ ET D'ORGE.

Riz soufflé croustillant

Valeur nutritive			
Pour 1 tasse (28 g)			
Teneur	% de la valeur quotidienne		
Calories 110			
Lipides 0 g	0 %		
saturés 0 g	0 %		
+ trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 190 mg	8 %		
Glucides 25 g	8 %		
Fibres 0 g	0 %		
Sucres 3 g			
Protéines 2 g			
Vitamine A 0 %	Vitamine C	0 %	
Calcium 0 %	Fer	25 %	



INGRÉDIENTS

RIZ, SUCRE, SEL, MALT (EXTRAIT DE MAÏS ET D'ORGE MALTÉE), BHT.

CONTIENT DES INGRÉDIENTS D'ORGE.

Avoine grillée

Valeur nutritive			
Pour 1 tasse (27 g)			
Teneur	% de la valeur quotidienne		
Calories 100			
Lipides 2 g	3 %		
saturés 0,4 g + trans 0 g	2 %		
Cholestérol 0 mg			
Sodium 170 mg	7 %		
Glucides 20 g	7 %		
Fibres 3 g	12 %		
Sucres 1 g			
Protéines 3 g			
Vitamine A 0 %	Vitamine C	0 %	
Calcium 4 %	Fer	30 %	



INGRÉDIENTS

AVOINE À GRAINS ENTIERS SANS GLUTEN, AMIDON DE MAÏS, SUCRE, SEL, PHOSPHATE TRISODIQUE, CARBONATE DE CALCIUM, MONOGLYCÉRIDES, TOCOPHÉROLS.

Bouchées de blé

Valeur nutritive			
Pour 1 tasse (49 g)			
Teneur	% de la valeur quotidienne		
Calories 190			
Lipides 1 g	2 %		
saturés 0 g	0 %		
+ trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 5 mg	0 %		
Glucides 38 g	13 %		
Fibres 6 g	24 %		
Sucres 2 g			
Protéines 6 g			
Vitamine A 0 %	Vitamine C	0 %	
Calcium 2 %	Fer	6 %	



INGRÉDIENTS

BLÉ À GRAINS ENTIERS BIOLOGIQUE, VITAMINE E NATURELLE.

CONTIENT DU BLÉ.

Station d'activité :

**Le chasseur de
céréales**

Station d'activité :

Le chasseur de céréales

Instructions :

- Vérifiez la liste des ingrédients sur les boîtes de céréales pour repérer celles qui sont faites de grains entiers.
- Ensuite, consultez le tableau de la valeur nutritive.
 - Repérez la quantité totale de grammes de fibres par portion pour chaque céréale.
 - Repérez la quantité totale de grammes de sucre par portion pour chaque céréale.
- Inscrivez cette information sur la feuille de travail.
- Réfléchissez à ce qui caractérise un choix « meilleur pour la santé ».

Conseil : Consultez les documents ***Choose Whole Grains*** (en anglais seulement) et ***Label Reading the Healthy Way*** (en anglais seulement) pour vous aider à remplir la feuille de travail.

Le chasseur de céréales – Feuille de travail

Nom des céréales	Est-ce que les grains entiers figurent comme premier ingrédient? ✓ Si oui	Total de fibres par portion (g)	2 grammes ou plus de fibres? ✓ Si oui	Total de sucre par portion (g)	Moins de 8 grammes de sucre? ✓ Si oui	Que choisiriez-vous? Le plus souvent = 3 crochets Parfois = 2 crochets Le plus souvent = 0 à 1 crochet
Bran Flakes						
Bran Pops						
Corn Bran Stamps						
Corn Puff Crunch						
Fruity RainbO's						
Lucky Grains Porridge						
Mini-bouchées de blé doré						
Céréales chaudes multigrains						
Gruau d'avoine rapide						
Raisin Bran						
Riz soufflé croustillant						
Avoine grillée						
Bouchées de blé						