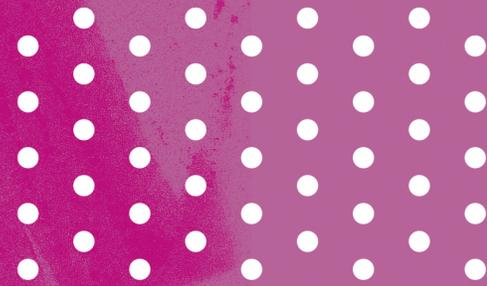


De l'énergie, j'en mange

et j'en dépense

ATELIER

#7



L'atelier en un coup d'œil

Les participants portent un regard sur les aliments et boissons qu'ils consomment le plus fréquemment et sont sensibilisés à laisser une large place aux aliments frais et peu transformés ainsi qu'à l'eau du robinet. Après avoir discuté des collations soutenantes, ils découvrent les effets de différentes intensités d'activité physique et leur capacité à s'ajuster en fonction des besoins du moment présent.

Activités et intervenants	Participants et lieu	Durée
1. Accueil PAP ¹	Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes
2. Bien manger, c'est allier plaisir et santé Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	30 minutes
3. À vos collations ! Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	15 minutes
4. Pause Nutri-Active Nutritionniste PAP	Parents et enfants Salle de rencontre	15 minutes
5. Une saine hydratation, ça va de source Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	20 minutes
6. Jeu 3 vitesses PAP	Parents et enfants Espace actif	20 minutes
7. Synthèse Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes

¹ Le PAP désigne un professionnel de l'activité physique tel qu'un kinésologue, un enseignant en éducation physique et à la santé ou un professionnel de l'exercice qualifié.

Objectifs d'apprentissage

Parents et enfants

- Énumérer les facteurs qui influencent les choix alimentaires.
- Analyser ses habitudes alimentaires.
- Établir la pertinence et la composition d'une collation équilibrée.
- Définir la saine hydratation et sélectionner des boissons saines.
- Expérimenter différentes intensités de participation physique lors d'un jeu actif.

Matériel

- 1 exemplaire pour l'animateur du [Guide alimentaire canadien](#);
- [Nutrithèque](#)²;
- 1 copie par famille du document « [Les 7 principes clés d'une saine alimentation](#) »²;
- 1 copie par famille du document « [Des collations qui carburent](#) »²;
- Matériel d'activité physique en fonction de l'activité choisie par le PAP pour le « Jeu 3 vitesses »;
- 1 copie par famille du document « [10 eaux naturellement alléchantes](#) »²;
- Collation pour la [pause Nutri-Active](#) (1 par participant).

Préparation

- Imprimer les documents nécessaires.
- En fonction des habiletés du groupe, choisir l'activité physique privilégiée pour le « Jeu 3 vitesses » [PAP].
- Au besoin, consulter la section Bon à savoir du [guide d'animation](#) pour rafraîchir les notions concernant le niveau de transformation alimentaire, les facteurs influençant les choix alimentaires, la saine hydratation et les collations [Nutritionniste] ainsi que les intensités d'activité physique [PAP].
- À l'aide du [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#) :
 - planifier la collation en privilégiant l'offre de deux duos gagnants [Nutritionniste];
 - choisir l'activité physique du jour [PAP].

² Écotruc : si les participants ont facilement accès à un courriel, ce document peut être transmis de cette façon après l'atelier plutôt que d'être distribué en version papier.

PARTIE 1

ACCUEIL

Animé par : PAP

10 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

Après que les participants ont été salués, un retour sur le défi de la semaine est effectué et le déroulement de l'atelier est présenté.

MATÉRIEL

- Aucun.

DÉROULEMENT

- En guise d'introduction, rappeler aux participants le défi de la semaine précédente, c'est-à-dire « compléter ses objectifs SMART (1 à 3 maximum), puis trouver et appliquer au moins un moyen de les atteindre ».
- Inviter les familles à se jumeler avec une autre famille pour un court échange visant à partager :
 - leurs objectifs SMART;
 - les moyens qu'ils ont mis en place et les défis qui se sont présentés, le cas échéant.
- Présenter le plan de l'atelier.

PARTIE 2

BIEN MANGER, C'EST ALLIER PLAISIR ET SANTÉ !

Animé par : Nutritionniste

30 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

Les participants explorent les facteurs qui influencent les choix alimentaires, la quantité mangée et la fréquence de consommation des divers aliments. Puis, ils apprennent à identifier les aliments à consommer moins souvent et à leur trouver des substitutions satisfaisantes.

MATÉRIEL

- 1 exemplaire pour l'animateur du [Guide alimentaire canadien](#);
- [Nutrithèque](#)³.
- 1 copie par famille du document « [Les 7 principes clés d'une saine alimentation](#) »³;

DÉROULEMENT

- Montrer le verso du [Guide alimentaire canadien](#).
 - Indiquer que plusieurs conseils figurant dans le guide ont déjà été discutés partiellement ou abondamment dans les ateliers précédents.
 - Demander aux participants de nommer les habitudes alimentaires qui ont, selon leurs souvenirs, déjà été discutées depuis le début du programme. Au besoin, compléter les réponses en confirmant que :
 - comparer son repas à [l'assiette équilibrée](#) (atelier 2) et aborder le fait de manger lentement pour respecter [ses signaux de faim et de satiété](#) (atelier 5) sont des façons de **prendre conscience des habitudes alimentaires**;
 - l'atelier 4 encourageait à **prendre les repas en bonne compagnie** en soulignant les bienfaits de manger en famille;
 - les ateliers 4 et 6 ont valorisé l'idée de **cuisiner plus souvent** et de faire participer toute la famille à la préparation des repas;
 - l'atelier 5 a démontré le plaisir de **savourer les aliments**.
- Conclure la mise en contexte en indiquant qu'on a déjà vu plusieurs habitudes alimentaires et que la planification du menu, qui permet de **prévoir ce qu'ils vont manger**, et la **lecture des étiquettes nutritionnelles** seront discutées aux ateliers 8 et 9 respectivement.
- Annoncer que l'activité de ce jour va se concentrer sur les principes restants, soit **les aliments à consommer moins souvent et l'influence du marketing**.

² Écotruc: si les participants ont facilement accès à un courriel, ce document peut être transmis de cette façon après l'atelier plutôt que d'être distribué en version papier.

NOS CHOIX ALIMENTAIRES - INVITER LES PARTICIPANTS À RÉPONDRE AUX TROIS QUESTIONS SUIVANTES

1. Qu'est-ce qui peut influencer les choix alimentaires?

- Accueillir les réponses. Vérifier et compléter au besoin. En plus de la valeur nutritive des aliments, de nos envies et de nos signaux de faim et de satiété, nos choix alimentaires sont entre autres influencés par l'accessibilité physique et économique des aliments, leur provenance et leur promotion. Nous sommes particulièrement attirés par les produits transformés si nous ne savons pas ou peu cuisiner.
- Poursuivre la discussion en indiquant qu'avec le mode de vie actuel, le manque de temps est un des facteurs d'influence très souvent invoqués.
- Ajouter que, pour tenter de répondre à ce besoin, l'industrie alimentaire a développé des produits misant sur la rapidité de préparation, la facilité et la praticité. Il peut s'agir d'aliments peu transformés comme des légumes prélavés et coupés jusqu'à des plats prêts à servir et des desserts hautement transformés.

2. Demander aux participants de définir les aliments ultra-transformés.

Pouvez-vous décrire dans vos mots les aliments ultra-transformés?

- Accueillir les réponses. Faire ressortir les éléments clés de la définition, soit des aliments :
 - élaborés à partir d'une formulation industrielle nécessitant plusieurs étapes de transformation;
 - faits avec des ingrédients qu'il est difficile de retrouver dans une cuisine domestique;
 - souvent riches en sucre, en sel et en gras, auxquels on a ajouté des additifs variés pour en ajuster le goût et la texture;
 - proposés dans des emballages où figurent généralement des noms de marque, des couleurs flamboyantes, des allégations nutritionnelles et des descriptifs promotionnels.
- Expliquer que les aliments ultra-transformés occupent une place trop importante dans le panier d'épicerie des familles et des individus, car la moitié des calories que l'on mange provient de cette catégorie d'aliments que l'on devrait limiter.

3. Les aliments ultra-transformés peuvent-ils faire partie d'une alimentation équilibrée?

- Accueillir les réponses en précisant que l'équilibre alimentaire s'évalue par une vue d'ensemble de plusieurs repas et collations. Ce n'est pas parce qu'on mange des aliments hautement transformés à un repas qu'il faut se culpabiliser. Lorsqu'ils sont consommés avec modération, c'est-à-dire moins souvent et en bien plus petites quantités que les aliments sains, ces aliments peuvent avoir leur place dans une alimentation équilibrée, même s'ils sont riches en sel, en sucres, en gras et en additifs. Il importe toutefois d'en réduire la fréquence et la quantité autant que possible.
- Demander à chaque famille de prendre quelques minutes pour déterminer les aliments ultra-transformés qui reviennent souvent au menu et discuter en duo parent-enfant d'idées pour remplacer certains de ces aliments ou en réduire la fréquence de consommation.
- De retour en plénière et sur une base volontaire, inviter les participants à partager leurs idées pour remplacer certains aliments ultra-transformés de leur alimentation par des mets moins transformés.

- Conclure en expliquant aux participants que prendre conscience des habitudes alimentaires permet de faire plus souvent des choix sains et d'apporter des changements positifs à ses comportements tout en valorisant la variété et le plaisir de manger.
- Bonifier l'information au besoin en présentant le document « [Les 7 principes clés d'une saine alimentation](#) ». En remettre une copie ou indiquer aux participants que le fichier suivra par courriel.
- Remettre également la [Nutrithèque](#) pour les soutenir dans leurs recherches visant à consommer un peu moins de produits ultra-transformés.

Causerie « Bien manger, c'est allier plaisir et santé! » - EN BREF

Questions	Explications
Qu'est-ce qui peut influencer vos choix alimentaires ?	<ul style="list-style-type: none"> • Les choix alimentaires sont influencés par des facteurs personnels comme son humeur, son niveau d'énergie, ses préférences ou son emploi du temps. • Ils sont aussi modulés positivement ou négativement par l'environnement comme l'endroit où l'on mange, l'offre d'aliments locaux et de saison, la présence de rabais, les publicités, etc.
« Dans vos mots, pouvez-vous décrire ce que sont les aliments ultra-transformés ? »	<ul style="list-style-type: none"> • Les aliments industriels souvent riches en sucre, en sel et en gras, auxquels on a ajouté des additifs variés difficiles à retrouver dans une cuisine domestique afin d'en ajuster le goût et la texture.
« Les aliments ultra-transformés peuvent-ils faire partie d'une alimentation équilibrée ? »	<ul style="list-style-type: none"> • Ils ne sont pas indispensables, mais lorsqu'ils sont consommés avec modération, c'est-à-dire moins souvent et en bien plus petites quantités que les aliments sains, ils peuvent être inclus dans une alimentation équilibrée.

PARTIE 3

À VOS COLLATIONS !

Animé par : Nutritionniste

15 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

La nutritionniste présente le concept d'une collation saine et soutenante pour fournir de l'énergie entre les repas et faciliter l'écoute des signaux de faim.

MATÉRIEL

- 1 copie par famille du document « [Des collations qui carburent](#) ».

DÉROULEMENT

ANIMER UNE COURTE DISCUSSION SUR LES COLLATIONS EN POSANT AUX PARTICIPANTS LES TROIS QUESTIONS SUIVANTES :

1. Quand faut-il prendre une collation ?

- Accueillir les réponses et indiquer que l'on prend une collation lorsque nous avons une vraie faim, c'est-à-dire lorsqu'un petit creux est ressenti entre les repas. Pour répondre à nos besoins réels, il est important d'être à l'écoute de nos signaux de faim et satiété, car ce sont eux qui nous dictent quand manger et quand s'arrêter.

2. Y a-t-il des avantages à prendre une collation ?

- Confirmer les réponses des participants et compléter au besoin en mentionnant que la collation contribue à donner de l'énergie et à augmenter le niveau de concentration. Elle aide aussi à consommer une plus grande variété d'aliments au cours de la journée et à avoir moins faim aux repas, ce qui aide à manger plus lentement et à laisser le temps nécessaire au signal de la satiété d'atteindre le cerveau, soit de 15 à 20 minutes.

3. Qu'est-ce qu'une collation saine ?

- Compléter les réponses en indiquant qu'une collation saine est composée d'aliments figurant dans le [Guide alimentaire canadien](#). S'il s'agit d'une petite faim, un fruit ou un légume peut suffire. Toutefois, idéalement, une collation devrait inclure une source de glucides et une source de protéines. Faire référence à l'analogie entre la voiture et le corps humain vue au deuxième atelier :
 - **Les glucides** sont comme le carburant et permettent de combler rapidement la sensation de manque d'énergie.
 - **Les protéines** sont comme le régulateur de vitesse (*cruise control*) et permettent d'apaiser la faim plus longtemps.
- Distribuer le document « [Des collations qui carburent](#) » et présenter des exemples de collations saines et de duos gagnants. Souligner que parfois, les glucides et les protéines sont réunis dans un seul aliment comme un yogourt, des pois chiches rôtis ou des barres tendres avec des noix.
- Inviter les participants à la pause Nutri-Active qui présentera quelques choix de collations saines et équilibrées.

Causerie « À vos collations ! » - EN BREF

Questions	Explications
« Quand faut-il prendre une collation ? »	<ul style="list-style-type: none">• Lorsqu'une vraie faim survient entre les repas. Si on n'a pas faim, on n'en prend pas.
« Y a-t-il des avantages à prendre une collation ? »	<ul style="list-style-type: none">• Comble la faim, redonne de l'énergie et de la concentration.• Diminue la faim lors des repas, ce qui aide à ralentir la vitesse de la prise alimentaire pour mieux ressentir la satiété.• Peut apporter davantage de variété ou optimiser la consommation de légumes et fruits.
« Qu'est-ce qu'une collation saine ? »	<ul style="list-style-type: none">• Composée d'aliments inclus dans le Guide alimentaire canadien.• Idéalement, un mélange de glucides et protéines.• Adaptée au niveau de faim.
Présenter le document « Des collations qui carburent »	

PARTIE 4

PAUSE NUTRI-ACTIVE

Animé par : Nutritionniste et PAP
15 minutes - Parents et enfants



Consulter le [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#).

PARTIE 5

UNE SAINÉ HYDRATATION, ÇA VA DE SOURCE

Animé par : Nutritionniste

20 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

Cette activité axée sur la saine hydratation vise à amener les participants à réduire leur consommation de boissons sucrées et à valoriser l'eau comme boisson de choix.

MATÉRIEL

- 1 copie par famille du document « [10 eaux naturellement alléchantes](#) ».

DÉROULEMENT

LANCER UNE DISCUSSION SUR LA SAINÉ HYDRATATION ET L'IMPORTANCE DE RÉDUIRE LES BOISSONS SUCRÉES À L'AIDE DES QUESTIONS SUIVANTES :

1. Pour quelles raisons devons-nous boire de l'eau ?

- Accueillir les réponses et préciser que plus de la moitié du corps humain est de l'eau et que tous nos organes ont besoin d'eau pour bien fonctionner. Donner des exemples : l'eau transporte les nutriments dans le corps, facilite la digestion, aide le cerveau à rester concentré, permet aux muscles de se contracter, facilite la circulation du sang, règle la température du corps et aide à éliminer les déchets. De plus, l'eau est gratuite et est la boisson qui a le moins d'impact sur la planète lorsque l'on choisit l'eau du robinet.

2. Quand faut-il s'hydrater ?

- Synthétiser les réponses en soulignant qu'il faut boire régulièrement, tout au long de la journée, même avant d'avoir soif. La soif est le signal qu'on manque d'eau. Si on la ressent, il est important de boire sans attendre.

3. Qu'arrive-t-il quand on ne boit pas assez ?

- Accueillir les réponses et compléter en partageant quelques symptômes possibles comme le mal de tête, la faiblesse et la perte de concentration. Rappeler qu'être mal hydraté peut aussi provoquer de fausses faims. Souligner enfin que la couleur de notre urine est un très bon indice pour voir si on boit assez : quand on boit assez, elle devrait être jaune pâle. On ne devrait pas non plus avoir soif.

4. Quelles boissons devrait-on privilégier ?

- Accueillir les réponses et insister sur le fait qu'il faut boire surtout de l'eau, qui est la boisson idéale. On peut aussi consommer d'autres boissons saines comme du lait ou des boissons végétales peu ou pas sucrées ou de petites portions de jus de légumes ou de frappés aux fruits (smoothies) maison (les frappés aux fruits du commerce ne sont pas toujours faits avec des fruits entiers ni ne constituent une source de protéines).

5. Pourquoi devrait-on limiter les boissons sucrées ?

- Confirmer les réponses en soulignant que la plupart des boissons sucrées ne sont pas nutritives parce qu'elles contiennent beaucoup de sucre et ne comblent pas la faim. En raison de leur acidité, elles sont nuisibles à la santé des dents puisqu'elles favorisent l'érosion dentaire, rendant les dents sensibles à la température et fragiles à la carie. Certaines boissons contiennent aussi des ingrédients qui ne sont pas conseillés aux enfants comme la caféine ou des stimulants naturels tels que le guarana ou la yerba maté.
- Expliquer que le sucre raffiné pris sous forme liquide entre très vite dans le sang et que le corps a de la difficulté à gérer ce trop-plein de sucre, alors il le transforme en gras et en laisse une partie dans le foie, ce qui peut nuire à son bon fonctionnement.
 - Donner l'exemple d'un entrepôt où les camions livrent des boîtes de marchandises. Si les camions arrivent un à la fois, on a le temps de ranger les boîtes au bon endroit pour les retrouver facilement, alors que si plusieurs camions déchargent leurs boîtes en même temps, on n'a pas le temps de bien les ranger et les boîtes s'accumulent près de l'entrée.
- Souligner qu'il existe une grande variété de boissons sucrées allant de la boisson fruitée à la boisson énergisante, en passant par les boissons gazeuses, les thés glacés, les eaux vitaminées, les laits aromatisés et les boissons pour sportifs. Même les jus faits de fruits purs sont à limiter, car ils sont très riches en sucre. On leur préfère les fruits entiers, car leurs fibres ralentissent le passage de leur sucre dans le sang et comblent la faim.

6. Avez-vous des trucs pour penser à boire plus d'eau et réduire la consommation de boissons sucrées ?

- Vérifier les réponses au besoin et les compléter avec quelques exemples :
 - Avoir toujours une bouteille d'eau réutilisable à portée de main ou un pichet sur la table durant le repas.
 - Aromatiser l'eau avec des fruits, des épices ou des herbes ou opter pour une eau pétillante. Parfois, on pense vouloir une boisson gazeuse alors que c'est plutôt de pétillant qu'on a envie.
 - Opter pour des infusions glacées maison non sucrées ou peu sucrées avec du sucre granulé, du miel ou du sirop d'érable.
 - Préférer le lait et les boissons de soya enrichies nature. Si une version aromatisée est désirée, réduisez le sucre en diluant la version aromatisée avec la version nature (mélange moitié-moitié et on diminue avec le temps la quantité de la version aromatisée) ou aromatisez la version nature à la maison avec du cacao et un peu de sucre ou un peu de confiture.
 - Si un jus de fruits est désiré, opter pour une petite portion (maximum ½ tasse par jour) ou le diluer.
- Remettre le document « [10 eaux naturellement alléchantes](#) » ou indiquer qu'il suivra par courriel après l'atelier.

Causerie « Une saine hydratation, ça va de source » - EN BREF

Questions	Explications
« Pour quelles raisons devons-nous boire de l'eau ? »	<ul style="list-style-type: none"> • Plus de la moitié du corps humain est composé d'eau. • Tous nos organes ont besoin d'eau pour bien fonctionner.
« Quand faut-il s'hydrater ? »	<ul style="list-style-type: none"> • Régulièrement, tout au long de la journée, même avant d'avoir soif.
« Qu'arrive-t-il quand on ne boit pas assez ? »	<ul style="list-style-type: none"> • On peut ressentir de l'inconfort ou des malaises : avoir mal à la tête, se sentir faible, avoir moins de concentration, etc. • De fausses faims peuvent survenir. • Si on boit assez, l'urine devrait être jaune pâle et on ne devrait pas avoir soif.
« Quelles boissons devrait-on privilégier ? »	<ul style="list-style-type: none"> • Surtout de l'eau. • D'autres boissons saines peuvent s'ajouter comme le lait ou les boissons végétales peu ou pas sucrées ou de petites portions de jus de légumes ou de frappés aux fruits (ex. : smoothies). • Les boissons sucrées devraient être limitées.
« Pourquoi devrait-on limiter les boissons sucrées ? »	<ul style="list-style-type: none"> • Peu ou pas nutritives. • Ne comblent pas la faim, alors fournissent un excédent de calories. • Nuisibles à la santé des dents à cause du sucre et de l'acidité (dents sensibles). • Certaines contiennent des stimulants à éviter chez les enfants. • Grande quantité de sucre liquide qui arrive rapidement dans le sang, favorisant la graisse dans le foie et, si on en boit tous les jours, différentes maladies. • Les boissons sucrées incluent plusieurs types de boissons, notamment les jus de fruits purs auxquels on préfère le fruit entier.
« Avez-vous des trucs pour penser à boire plus d'eau et réduire la consommation de boissons sucrées ? »	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir toujours une gourde d'eau à portée de main ou un pichet sur la table durant le repas. • Lorsque désiré, aromatiser l'eau ou opter pour une eau pétillante. • Réaliser des infusions glacées maison non sucrées ou peu sucrées avec du sucre granulé, du miel ou du sirop d'érable. • Préférer le lait et les boissons de soya nature. Lorsqu'un arôme est souhaité, diluer le lait et les boissons de soya enrichies aromatisées avec leur version nature ou aromatiser ces boissons à la maison avec du cacao et un peu de sucre ou un peu de confiture. • Si du jus de fruits est désiré, opter pour une petite portion ou diluer avec de l'eau. Idéalement, on n'en prend pas tous les jours.
<p>Présenter le document « 10 eaux naturellement alléchantes » et inviter les participants à visiter le site www.soifdesante.ca/maison pour plus d'idées.</p>	

PARTIE 6

JEU 3 VITESSES

Animé par : PAP

20 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

Les participants sont appelés à pratiquer une activité physique en ajustant leur vitesse de déplacement tout en respectant leurs capacités.

MATÉRIEL

- Matériel d'activité physique en fonction de l'activité choisie par le PAP pour le « Jeu 3 vitesses ».

DÉROULEMENT

- Proposer au groupe une activité qui peut se jouer à différentes vitesses : marche/course sur place ou aller-retour, sauts à la corde, mouvements de danse aérobique, dribbler avec un ballon en marchant, etc.
- Expliquer le jeu :
 - Tout au long du jeu, les participants auront à ajuster la vitesse de leurs mouvements selon l'indication du PAP :
 - Vitesse 1 = au ralenti, le plus lent possible;**
 - Vitesse 2 = moyenne;**
 - Vitesse 3 = en accéléré, en donnant tout ce qu'on a.**
 - Le PAP dirige le groupe en nommant à voix haute le niveau de vitesse, soit 1, 2 ou 3. Quand un chiffre est nommé, les participants doivent moduler leur vitesse.
- Pendant les trois premières minutes du jeu, le PAP propose aléatoirement 6 chiffres à des intervalles successifs de 30 secondes.
- Arrêter le jeu et poser la question suivante :

Quelle est la meilleure vitesse pour bouger ?

 - Indiquer que toutes les vitesses sont bonnes et que l'on peut ajuster notre intensité d'un jour à l'autre ou au cours d'un même jeu.
 - Réduire un peu sa vitesse ou conserver une vitesse moyenne peut permettre de rester en mouvement plus longtemps et de garder de l'énergie pour réussir à faire toute l'activité sans arrêter.
 - Se pousser un peu plus peut permettre de ressentir les effets agréables de l'activité physique plus rapidement quand on a moins de temps ou un surplus d'énergie à dépenser. Il faut toutefois s'assurer de respecter ses limites pour ne pas se blesser.
 - Enfin, varier la vitesse au cours d'une même séance est aussi une bonne manière d'entraîner le cœur et les poumons.

- Ajouter qu'en plus de sa vitesse, on peut ajuster l'énergie qu'on met dans un mouvement comme la hauteur des sauts ou la force de contraction des muscles. En s'exerçant à bouger avec différentes intensités, on arrive à mieux s'ajuster pour avoir du plaisir, s'améliorer et se sentir bien.
- Les participants sont invités à poursuivre le jeu à la vitesse de leur choix, selon leur endurance et leur désir du jour, pendant 5 minutes supplémentaires.

PARTIE 7

SYNTHÈSE

Animé par : Nutritionniste
10 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

En guise de conclusion, un retour est fait sur les messages clés du jour et un défi est lancé.

MATÉRIEL

- Aucun.

DÉROULEMENT

- Demander aux participants ce qu'ils retiennent de cette rencontre.
- Compléter leurs réponses en rappelant les éléments à retenir.

À retenir



1. Même s'ils sont riches en sel, en sucre, en gras et en additifs, les aliments hautement transformés peuvent avoir leur place dans une alimentation équilibrée lorsqu'ils sont consommés avec modération. Il importe toutefois d'en réduire la fréquence et la quantité autant que possible.
2. Cuisiner à la maison à partir d'aliments et d'ingrédients de base est une bonne façon de profiter d'aliments sains apprêtés à son goût et de s'éloigner des produits alimentaires commerciaux.
3. Une collation saine est celle qui est consommée en présence de faim et qui contient des aliments nutritifs, rassasiants et que l'on aime.
4. L'eau est la boisson idéale tout au long de la journée. On peut délaissier progressivement les boissons sucrées sans dire adieu à la fraîcheur, aux saveurs, au pétillant et à la variété.
5. Doser la vitesse et l'intensité de ses activités physiques permet de respecter ses limites, d'avoir de l'énergie jusqu'au bout, d'avoir du plaisir, de favoriser la sensation de bien-être après l'activité et de s'améliorer.

- Lancer le défi de la semaine.

Défi de la semaine



Cuisiner au moins un repas ou une collation.

- En prévision de la prochaine semaine, demander aux participants qui reçoivent des circulaires à leur domicile d'amener celles des commerces alimentaires qu'ils fréquentent.
 - Programmer un rappel de cette demande par courriel 48 heures avant l'atelier 8.

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal**

Québec 