Nutrition – Guide alimentaire

Réfléchissez à votre apport alimentaire personnel et analysez-le par rapport aux recommandations du Guide alimentaire canadien.

* Inscrivez dans le tableau ci-dessous les aliments que vous consommez dans une journée.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Aliments que j’ai mangés (dans une journée) | Légumes et fruits | Aliments protéines | Aliments à grains entier | À consommer avec modération |
| *Matin* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| *Collation* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| *Midi* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| *Collation* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| *Soir* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| *Total* |  |  |  |  |

Évaluer sa consommation

1. Dans quels groupes alimentaires avez-vous consommé le plus de nourriture?
2. Dans quels groupes alimentaires devez-vous consommer plus d'aliments pour satisfaire aux recommandations en matière d'alimentation?
3. Quel groupe devriez-vous améliorer vos choix d’aliments?
4. Révisez votre liste d’aliments consommés. Y a-t-il des aliments que vous pourriez substituer? Expliquez lesquels.
5. Selon vous, quels sont des obstacles que l’on doit considérer en planifiant nos repas quotidiens?
6. Combien de fois par semaine est-ce que vous préparez vos repas à la maison? C’est-à-dire ne pas acheter vos repas à l’école ou dans le village.
7. Quand vous mangez vos repas, est-ce que vous :
	1. Mangez seul? Oui Non Parfois
	2. Mangez devant la télévision? Oui Non Parfois
	3. Mangez avec votre cellulaire en main? Oui Non Parfois
	4. Mangez à la table? Oui Non Parfois
	5. Vous concentrez sur votre repas? Oui Non Parfois
	6. Combien de verre d’eau consommez-vous par jour? \_\_\_\_\_ Par semaine? \_\_\_\_\_\_
8. Selon vous, en quelques phrases, est-ce facile de respecter le Guide alimentaire canadien? Est-ce une demande raisonnable? Si vous trouvez que c’est facile, expliquez d’ailleurs pourquoi certains canadiens aurait de la difficulté à le respecter.
9. Créer un repas qui répond bien au guide alimentaire canadien. Quels sont les aliments à grains entiers; les aliments protéinés; les légumes et les fruits?