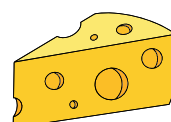
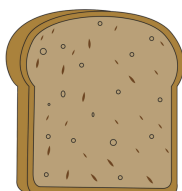
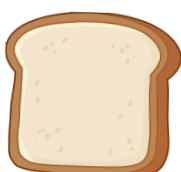


ACTIVITÉ 2

La boîte à collations anti-zombies





Feuille de mission :

La boîte à collations anti-zombies

MISSION

Aide Liam à améliorer son choix de collations.

L'objectif n'est pas de manger « moins » ou d'« éviter » certains aliments, mais plutôt :

- de rester rassasié plus longtemps
- d'éviter les baisses d'énergie
- de favoriser la concentration et l'activité physique

OUTILS

- Les cartes de collation
- Une calculatrice

AGIS !

Choisis une collation que tu manges souvent (tu peux choisir autant de cartes que tu le souhaites)

MA COLLATION :

OBSERVE

Quelle quantité de sucre contient la collation que tu as choisie ? _____

Quelle quantité de fibres ? _____

Quelle quantité de protéines ? _____

RÉFLÉCHIS

Est-ce que ta collation habituelle t'aide à te sentir rassasié longtemps et te donne de l'énergie ? Ou est-ce que tu as à nouveau faim une heure après avoir mangé ?

LE SAVAIS-TU?

Voici comment savoir si une collation va t'aider à te sentir rassasié et fort !



Les fibres aident ton estomac à se sentir rassasié et à bien fonctionner !

Le sucre t'apporte de l'énergie rapidement, mais en consommer trop est mauvais pour la santé

Les protéines t'aident à devenir grand et fort !

UNE COLLATION SAIN ?

Idéalement, une collation devrait contenir moins de 20 grammes de sucre.

Pour te sentir rassasié, ta collation devrait contenir au moins 4 grammes de fibres.

Pour grandir et devenir fort, ta collation devrait contenir au moins 6 grammes de protéines.

La collation que tu as choisie répond-elle à ces critères ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi ?

ANALYSE

Qu'est-ce qui contient le plus de fibres : une pomme ou du jus de pomme ?

Laquelle te remplit le plus le ventre ?

Compare le pain complet et le pain blanc. Quelles sont les différences ? Quelles sont les conséquences pour ta santé ?

Ces deux yaourts contiennent presque la même quantité de protéines. En quoi sont-ils différents ?

GROUPES D'ALIMENTS POUR LES COLLATIONS



Les céréales : elles fournissent à ton corps l'énergie nécessaire pour jouer, apprendre et bouger. Les céréales complètes t'apportent également des fibres qui facilitent ta digestion.



Les fruits : ils regorgent de vitamines et de fibres qui aident ton corps à rester en bonne santé et fort. Ils sont naturellement sucrés !



Noix et graines : elles t'apportent des graisses saines, des protéines et des fibres. Elles t'aident à te sentir rassasié et en forme.



Produits laitiers : ils aident à construire des os et des dents solides car ils contiennent du calcium et des protéines.



Sucreries : elles ont bon goût mais contiennent beaucoup de sucre et peu de nutriments. On peut en manger de temps en temps, mais pas trop.

UNE MEILLEURE COLLATION

Préparons maintenant une collation plus saine pour donner des forces à Liam dans sa quête ! Essaie de lui donner de l'énergie et de lui permettre de se sentir rassasié et en pleine forme !

RÈGLES DE LA BOÎTE À COLLATION

- Choisis trois aliments
- La collation finale doit contenir :
- Protéines ≥ 6 g
- Sucres ≤ 20 g
- Fibres ≥ 4 g
- Au moins 2 groupes d'aliments différents

CALCULE

Quels sont les 3 produits que tu as choisis ? _____

Quelle est la quantité de sucre dans les collations choisies ? _____

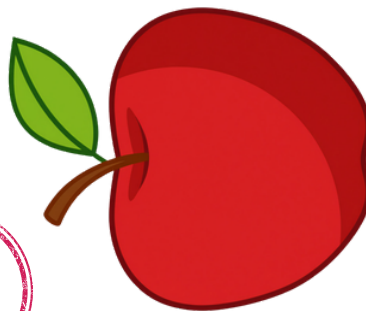
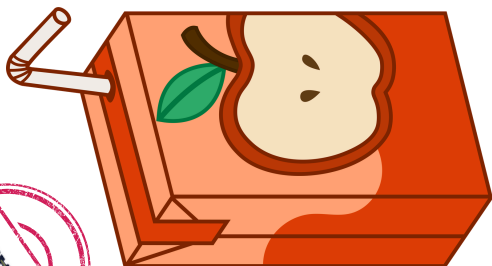
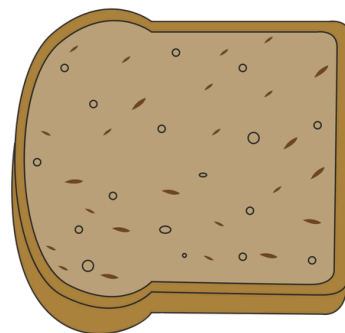
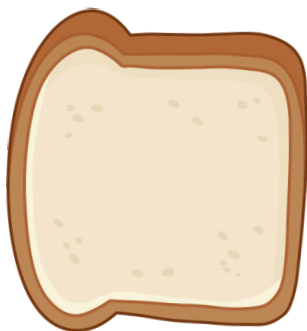
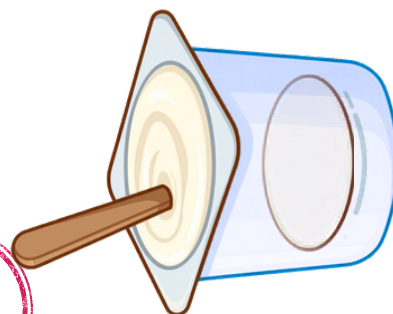
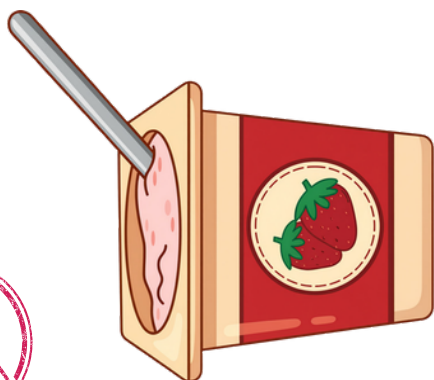
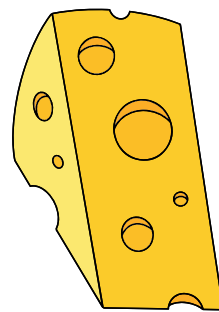
Quelle est la quantité de fibres ? _____

Quelle est la quantité de protéines ? _____

RÉFLÉCHIS ET DISCUTE

As-tu été surpris par ce que contiennent tes collations habituelles ? _____

Qu'as-tu appris aujourd'hui sur les collations ? _____



Assortiment de noix

Informations nutritionnelles



Portion : Une poignée

Nutriments	Quantité
Sucre	1 g
Fibre	3 g
Protéine	5 g

Yaourt sucré

Informations nutritionnelles



Portion : 1 pot

Nutriments	Quantité
Sucre	14 g
Fibre	0 g
Protéine	4 g

Pain blanc

Informations nutritionnelles



Portion : 1 tranche

Nutriments	Quantité
Sucre	2 g
Fibre	0.5 g
Protéine	2.5 g

Jus de pomme

Informations nutritionnelles



Portion : 1 beringot de jus

Nutriments	Quantité
Sucre	20 g
Fibre	0.2 g
Protéine	0 g

Cubes de fromage

Informations nutritionnelles



Portion : 3 cubes de fromage

Nutriments	Quantité
Sucre	0 g
Fibre	0 g
Protéine	7 g

Yaourt nature

Informations nutritionnelles



Portion : 1 pot

Nutriments	Quantité
Sucre	5 g
Fibre	0 g
Protéine	5 g

Pain complet

Informations nutritionnelles



Portion : 1 tranche

Nutriments	Quantité
Sucre	1.5 g
Fibre	2 g
Protéine	3 g

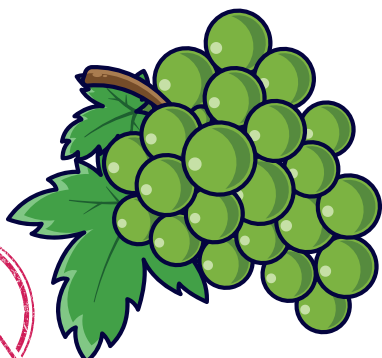
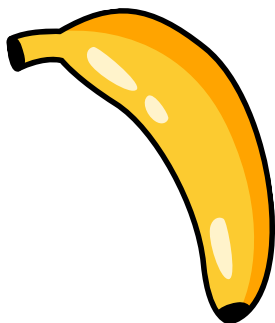
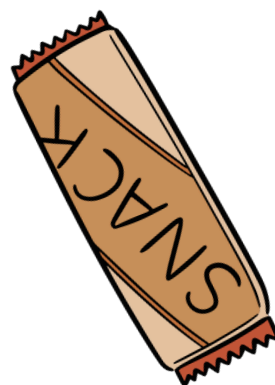
Pomme

Informations nutritionnelles



Portion : 1 pomme

Nutriments	Quantité
Sucre	19 g
Fibre	4 g
Protéine	0.5 g



Barre de chocolat
Informations
nutritionnelles



Portion : 1 barre

Nutriments	Quantité
Sucre	27 g
Fibre	1 g
Protéine	4 g

Barre protéinée
Informations
nutritionnelles



Portion : 1 barre

Nutriments	Quantité
Sucre	15 g
Fibre	5 g
Protéine	15 g

Cookies
Informations
nutritionnelles



Portion : 2 cookies

Nutriments	Quantité
Sucre	12g
Fibre	1g
Protéine	2g

Chips
Informations
nutritionnelles



Portion : 1 petit sachet

Nutriments	Quantité
Sucre	0.5 g
Fibre	1 g
Protéine	2 g

Banane
Informations
nutritionnelles



Portion : 1 petite banane

Nutriments	Quantité
Sucre	10 g
Fibre	2.5 g
Protéine	1 g

Bonbons
Informations
nutritionnelles



Portion : 1 poignée

Nutriments	Quantité
Sucre	20 g
Fibre	0 g
Protéine	0 g

Raisins
Informations
nutritionnelles



Portion : 50gr

Nutriments	Amount
Sucre	8 g
Fibre	0,5 g
Protéine	0.6 g

Raisins secs
Informations
nutritionnelles



Portion : 1 poignée

Nutriments	Quantité
Sucre	18 g
Fibre	2 g
Protéine	1 g