



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé



Atelier « Dépannage alimentaire »



**GUIDE DE
L'ANIMATEUR**

© Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, 2015

Conception : 2014

Stéphanie Marengo, agente de recherche en saines habitudes de vie, CSSS-IUGS

Révision : 2015

Janie Blais-Bélanger, nutritionniste, Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Pour des renseignements supplémentaires, vous pouvez communiquer avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, par courriel à info@lalliancesherbrookoise.ca ou par écrit à l'adresse suivante :

Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé
172, rue Élane-C. Poirier,
Sherbrooke (Québec) J1H 2C5
www.alliancesherbrookoise.com

Information générale

Objectifs de l'atelier

- Favoriser un dépannage alimentaire sain et nutritif qui respecte la ou les politiques alimentaires en vigueur ainsi que la Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements favorables.
- Promouvoir un message cohérent avec l'offre alimentaire en milieu scolaire auprès des jeunes.

Durée

90 minutes

Clientèle visée

Cet atelier est destiné aux intervenants en milieu scolaire qui participent au dépannage alimentaire.

Nombre de participants

Le nombre de participants peut varier.

Stratégies d'enseignement

- Mettre les participants en action et les outiller afin qu'ils soient en mesure d'adapter les recommandations selon le contexte de leur milieu.
- Outiller les intervenants par des exercices pratiques, des échanges et des conseils.

Matériel requis

- Tableau et craies ou crayons effaçables
- Trousse de dépannage alimentaire
- Mises en situation
- Grille d'évaluation et crayons
- Ordinateur et projecteur
- Présentation PowerPoint

Aménagement de la salle

S'assurer d'apporter un soin particulier à la disposition de la salle afin que chaque participant voit facilement l'animateur et la présentation PowerPoint. Des tables sont recommandées pour permettre aux participants d'avoir un meilleur accès aux différents outils.

Matériel à distribuer

- Distribuer la trousse de dépannage alimentaire à l'étape « Trucs pratiques ».
- Distribuer les copies des mises en situation lors de cette étape.
- Remettre l'évaluation à la fin de l'atelier.

Animateur

Il est très fortement recommandé que l'animateur soit un nutritionniste ou un technicien en diététique. L'Alliance peut vous aider à trouver une ressource dans votre milieu.

Déroulement de l'atelier

Étapes	Durée
Accueil-présentations	10 minutes
Mise en contexte	15 minutes
Des choix judicieux	15 minutes
Allergies et intolérances alimentaires	10 minutes
Trucs pratiques	15 minutes
Mises en situation	15 minutes
Conclusion et évaluation	10 minutes

Note : La présentation PowerPoint servant de soutien visuel à cet atelier est fournie.

Contenu de la trousse « Faire de bons choix, j'en mange! »

- Les indispensables du dépannage alimentaire
- Des aliments pour un déjeuner varié et nutritif!
- Idées de collations sans lactose
- Idées de collations sans arachides ni noix
- Critères à rechercher pour les produits céréaliers
- Un enfant a oublié son lunch?
- Le gluten
- Mots-clés désignant la présence d'allergènes communs
- Où peut-on retrouver l'arachide?
- Liste d'épicerie
- Liste des ingrédients
- Références Internet



Avant l'atelier

Questions préparatoires à l'atelier pour l'animateur :

- À qui sera présenté l'atelier? Quel est le profil des participants?
- Qui est l'instigateur de cet atelier? Pour quelles raisons l'atelier a-t-il lieu?
- Est-ce que le groupe présente des besoins/attentes particuliers? Si oui, lesquels?
- Ai-je tout le matériel requis pour l'atelier (voir p.1)?

Accueil-Présentations

Cette première partie de l'atelier consiste à :

1. se présenter comme formateur (nom, fonction, organisation);
2. expliquer les objectifs de l'atelier;
3. laisser les participants se présenter.

Les ressources limitées, les contraintes reliées aux allergies, intolérances et aversions alimentaires des jeunes ainsi que le manque de temps rendent parfois difficile le dépannage alimentaire.

La trousse sur le dépannage alimentaire a été développée afin de répondre aux besoins des intervenants en milieu scolaire. Cette trousse présente des outils, des trucs et astuces ainsi que des références afin de faciliter un dépannage alimentaire constitué d'aliments sains et nutritifs dans les écoles.

Cet atelier permet aux participants de se familiariser avec la trousse et avec certaines notions en matière de saine alimentation. L'objectif est que les participants puissent adapter et appliquer quelques-unes de ces notions à leur contexte et aux réalités spécifiques de leur milieu de manière à optimiser les environnements alimentaires des jeunes. Cet atelier sera également une opportunité pour les participants de partager leur expérience avec les pairs.

De façon plus spécifique, l'atelier sur le dépannage alimentaire aborde les raisons pour lesquelles le dépannage alimentaire est un enjeu important. Il regroupe aussi des conseils pour faire des choix judicieux, des notions sur les allergies et les intolérances alimentaires ainsi que des trucs pratiques pour faciliter le dépannage alimentaire.

Inviter les participants à se présenter à tour de rôle (nom et milieu de travail).

Mise en contexte

Cette première section a pour but de présenter l'origine de la trousse sur le dépannage alimentaire. Dans cette section, les participants seront exposés à l'importance de se conformer aux politiques en vigueur afin de véhiculer un message cohérent auprès des jeunes en matière de saine alimentation. Les participants en apprendront davantage sur le type d'aliments à privilégier en milieu scolaire.

Plusieurs déterminants influencent les pratiques et les choix alimentaires des jeunes. Les aliments offerts dans les établissements scolaires ainsi que les politiques alimentaires figurent parmi ces facteurs d'influence.

Politiques alimentaires

En milieu scolaire, les élèves sont exposés à une offre alimentaire variée qui peut provenir de différents intervenants. Les jeunes peuvent recevoir de la nourriture à la cafétéria, de la part des éducatrices en service de garde ainsi que des enseignants, des surveillants et des brigadiers scolaires. Quelle que soit l'origine de l'offre alimentaire, les aliments offerts doivent véhiculer un message cohérent en matière de saine alimentation. Pour encadrer cette offre alimentaire, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport a adopté la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif : Pour un virage santé à l'école*¹. Par ailleurs, certaines commissions scolaires et certaines écoles ont elles-mêmes adopté une politique locale en lien avec les saines habitudes de vie.

Vision de la saine alimentation

Quels types d'aliments devrions-nous offrir aux jeunes en milieu scolaire? Selon la *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*², en raison de l'exemplarité qui caractérise un établissement dont la mission est l'éducation, l'accent doit être porté sur les aliments dits quotidiens et sur la faible présence d'aliments d'occasion.

1. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2007). *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif : Pour un virage santé à l'école*, Québec.

2. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. (2010). *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*, Québec.

Qu'est-ce qu'un aliment quotidien? (Prendre les réponses des participants s'il y a lieu)

Les aliments quotidiens sont les aliments possédant de bonnes valeurs nutritives. Ce sont généralement des aliments de base et peu transformés. Les aliments quotidiens devraient se retrouver à une plus grande fréquence dans l'alimentation du jeune.

Les aliments d'occasion, quant à eux, sont plutôt les aliments dont la valeur nutritive est globalement bonne, mais non optimale. Ces aliments sont souvent plus sucrés, plus salés ou plus gras, ou contiennent moins de fibres, de vitamines et de minéraux que les aliments quotidiens.

Dépannage alimentaire

Le dépannage alimentaire est présent dans les écoles pour venir en aide aux jeunes moins favorisés et pour dépanner un jeune qui aurait, par exemple, oublié ou égaré sa boîte à lunch.

Ainsi, des collations, des dîners et même des déjeuners sont offerts aux élèves. Selon les milieux, les denrées alimentaires proviennent de différents types d'organisation. Alors que certaines écoles dégagent des budgets pour l'achat d'aliments, d'autres reçoivent plutôt des dons d'organismes communautaires.

Portrait sherbrookoïse

Selon le *Portrait des jeunes Sherbrookoïse de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive*³ réalisé par l'Alliance, une grande quantité de denrées de dépannage ne répondaient pas aux critères de la Politique-cadre et plusieurs aliments de faible valeur nutritive étaient distribués aux élèves. Toutefois, les résultats du portrait datent de 2008 et des changements positifs ont possiblement été apportés depuis.

Les difficultés d'approvisionnement, un budget insuffisant, le manque de temps, les délais de conservation des aliments et le rejet de certains aliments par les jeunes figurent parmi les contraintes soulevées par les intervenants. En raison des nombreuses contraintes liées au dépannage alimentaire, il serait réaliste de croire que plusieurs améliorations demeurent encore possibles. Malgré les obstacles, l'Alliance souhaite que la trousse sur le dépannage alimentaire puisse aider à favoriser du dépannage sain et nutritif qui respecte les politiques alimentaires en vigueur.

³ Morin, P. et coll. (2009). *Portrait des jeunes Sherbrookoïse de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive*, Sherbrooke.

Des choix judicieux

Cette deuxième section de l'atelier présente des notions de base en matière de saine alimentation. Elle a pour but de fournir les connaissances nécessaires aux intervenants pour qu'ils soient en mesure de privilégier de bons choix lors du dépannage alimentaire.

Alimentation équilibrée

Afin que les jeunes aient l'énergie et la concentration nécessaires pour passer à travers leurs journées, ils devraient consommer chaque jour un déjeuner et un dîner équilibrés ainsi que des collations nutritives.

Pour le déjeuner comme pour le dîner, le repas devrait idéalement inclure une source de protéines que l'on retrouve dans les groupes alimentaires «viandes et substituts» ainsi que «lait et substituts». Les protéines permettent de combler la faim entre les repas ou jusqu'à la prochaine collation. Les repas doivent aussi contenir des glucides puisqu'ils servent de carburant en fournissant de l'énergie au cerveau et au reste du corps. Les principales sources de glucides sont les aliments des groupes « produits céréaliers » et « légumes et fruits ». Ainsi, les déjeuners et les dîners devraient être composés d'aliments provenant d'au moins 3, idéalement 4, groupes alimentaires. De plus, de façon générale, une assiette équilibrée est une assiette que l'on divise en 3 parties. Le premier tiers est occupé par les légumes ou des fruits, le second par les produits céréaliers et le dernier par la viande ou un substitut.

Alimentation équilibrée 2

Pour qu'une collation soit nutritive, elle doit être composée de deux aliments : un aliment source de protéines et un aliment source de glucides. À titre d'exemple, une combinaison gagnante pourrait être :

- Craquelins + fromage
- Boisson de soya enrichie + barre de granola
- Fruits en conserve + yogourt en tube congelé

Faire de bons choix

Avec la quantité impressionnante de produits alimentaires sur le marché, il devient difficile de s'y retrouver. Par exemple, à l'épicerie, quelle boîte de céréales choisir devant les nombreuses variétés qui se trouvent devant nous?

Pour faciliter les achats et les choix, on peut se poser les deux questions suivantes :

1. Est-ce que le produit contient des allergènes potentiellement dangereux?
2. Est-ce que le produit répond aux critères nutritionnels de la Politique-cadre?

En répondant à ces deux questions, le nombre de produits qui sont appropriés pour le milieu scolaire est grandement réduit et, par conséquent, le choix est plus facile à faire.

Critères nutritionnels

Dans la Politique-cadre, on retrouve des tableaux de référence avec des critères nutritionnels. D'abord, on doit repérer le tableau spécifique au produit que l'on souhaite acheter. On peut ensuite repérer sur ce tableau la portion de référence pour laquelle les critères nutritionnels sont inscrits. On cible finalement les nutriments et les valeurs nutritionnelles pour lesquels on doit porter un intérêt particulier.

Critères nutritionnels 2-3

Comment savons-nous si un produit respecte ou non les critères? On doit comparer les critères de la Politique-cadre aux valeurs nutritives du produit en question. Ces valeurs sont indiquées sur le tableau de la valeur nutritive de chaque produit. Bien que le tableau ait l'air simple, il est important de bien savoir l'interpréter pour en retirer des informations justes et pertinentes.

Explications du tableau de la valeur nutritive

D'abord, il faut vérifier la quantité pour laquelle les informations sont inscrites dans le tableau. On pourra ainsi le comparer avec une portion identique ou similaire. Dans le cas où les portions ne seraient pas du tout les mêmes, un calcul devra être fait (règle de 3). On doit ensuite repérer dans le tableau le ou les nutriments à évaluer (ex. : lipides, sodium, protéines).

Pour analyser les pourcentages de la valeur quotidienne (%VQ), il est possible d'utiliser la règle du 5-15. Lorsque le %VQ est inférieur ou égal à 5 %, cela signifie qu'il y en a peu. Il est souhaitable que le %VQ soit égal ou inférieur à 5 % dans le cas d'un nutriment que l'on cherche à minimiser dans notre alimentation comme les lipides saturés et trans ou encore le sodium. Toutefois, ce pourcentage est faible si c'est pour un nutriment que l'on souhaite avoir en plus grande quantité dans notre alimentation comme les fibres alimentaires. À l'inverse, si le %VQ est égal ou supérieur à 15 %, cela signifie que c'est beaucoup. Si on ne connaît pas les critères de la Politique-cadre au moment des achats, c'est une bonne technique pour faciliter les choix.

En s'assurant que les portions de référence des produits sont équivalentes, les %VQ sont également très utiles pour comparer deux produits entre eux.

Critères nutritionnels 4

L'exemple suivant concerne une barre de céréales. Pour les barres de céréales, les nutriments qui nous intéressent sont le sucre, les lipides et les fibres.

Comparer les critères de la barre aux critères de la Politique-cadre.

Critères de la Politique : Sucre < 10g, Lipide <5 g, saturé et trans <1 g, fibres 2 g ou plus.

Faire l'exercice du 5-15 en complément si le temps le permet.

Allergies et intolérances alimentaires

Cette section de l'atelier présente des concepts de base relatifs aux allergies et aux intolérances alimentaires. Elle permet de présenter des outils pratiques pour faciliter la gestion des allergies et intolérances alimentaires lors du dépannage.

Que ce soit dans le cadre du dépannage alimentaire ou toutes autres circonstances, certaines notions sont importantes à connaître et à maîtriser. Bien que plusieurs des participants connaissent déjà l'importance des précautions à prendre lorsqu'un jeune est allergique ou intolérant à un aliment, il est important de revoir certaines notions avec eux.

Poser aux participants une question à la fois, puis donner la réponse exacte ainsi que la justification.

1. Vrai ou faux. Cinq aliments sont responsables de plus de 90 % des réactions allergiques.

Réponse : faux. 8 aliments sont responsables de 90 % des réactions allergiques : lait de vache, œufs, soya, blé, arachides, noix (Grenoble, noisette, amande, cajou, pacane et pistache), poisson et fruits de mer.

2. Vrai ou faux. Si une boîte de biscuits ne contient pas la mention « Peut contenir des arachides », cela signifie que le produit est exempt d'arachides et sécuritaire.

Réponse : faux. Nous devons absolument nous fier à la liste des ingrédients ou encore aux certifications autorisées pour vérifier la présence d'un allergène dans un produit. Au Canada, les industries ne sont pas obligées d'indiquer sur l'étiquette de leurs produits les risques de contamination par un allergène. Donc aucune garantie.

3. Vrai ou faux. L'odeur d'un aliment est dangereuse pour une personne allergique.

Réponse : faux. Généralement, l'odeur n'est pas dangereuse pour une personne allergique. Notez que ce sont les protéines contenues dans les aliments qui peuvent déclencher des réactions allergiques. Normalement, les protéines des aliments ne se retrouvent pas dans l'air ambiant. Ainsi, le fait de sentir un œuf, du lait ou des

arachides ne déclenche pas de réactions allergiques. Cependant, il est vrai que dans certains cas où, par exemple, on cuit du poisson ou du bœuf ou encore dans une usine où on écaillerait des arachides, il est possible que des particules de protéines se retrouvent dans l'air et causent une réaction chez une personne allergique.

Noix et arachides

Les produits contenant des noix et des arachides sont interdits en milieu scolaire. Cela dit, avec la grande variété de produits sur le marché, il devient difficile de s'assurer qu'un produit est exempt de toutes traces.

Comme pour tous les types d'allergie, le moyen le plus sécuritaire est d'identifier dans la liste d'ingrédients la présence de l'allergène en question. En lisant bien les listes d'ingrédients, il est possible de valider si le produit est sécuritaire ou non.

Par contre, un allergène peut se retrouver dans la liste des ingrédients sous différentes appellations. Les mots clés suivants indiquent tous la présence de noix et d'arachides :

- Beurre d'arachide
- Cacahuètes
- Farine d'arachide
- Huile d'arachide
- Mandelonas (arachides transformées)
- Noix artificielles
- Noix mélangées
- Protéines végétales d'arachide
- Protéines végétales hydrolysées d'arachide

Désormais, il est aussi possible de repérer des logos/marques qui indiquent l'absence de noix et d'arachides dans les produits. La marque du Programme CAC en est un exemple. Dans les faits, la marque CAC, mise en place par Allergie Québec, est l'unique marque qui garantit qu'un aliment répond aux exigences les plus rigoureuses visant le contrôle optimal d'un allergène.

Gluten

Demander aux participants s'il y en a parmi eux qui ont déjà eu à intervenir auprès d'un jeune qui devait éviter les aliments contenant du gluten.

Le gluten est associé à de nombreux désordres du type allergies et intolérances alimentaires. Il y a, par exemple, la maladie cœliaque. Les jeunes atteints de la maladie cœliaque ne doivent en aucun cas être en contact avec du gluten. Bien qu'aucune réaction anaphylactique ne soit perceptible, il y a des conséquences très graves. Il est important d'être vigilant avec la contamination dite croisée. On pourrait ainsi comparer la maladie cœliaque à une allergie sévère.

D'autres jeunes sont plutôt sensibles au gluten, mais non cœliaques. On parle plutôt ici d'une intolérance. Un jeune intolérant au gluten doit ainsi éviter les aliments qui en contiennent, mais pourrait, selon sa tolérance, en consommer.

Donc, selon le type de désordres liés au gluten dont le jeune est atteint, des précautions plus ou moins sévères sont à prendre.

Le gluten est composé de deux protéines d'origine végétale. C'est pourquoi on le retrouve dans plusieurs céréales telles que le seigle, le blé, l'orge et le triticale ainsi que leurs dérivés. On ne retrouve pas de gluten directement dans l'avoine, toutefois, à moins d'avoir de l'avoine certifiée sans gluten, il y a de grands risques de contamination croisée. On retrouve aussi le gluten dans de nombreux produits commerciaux alimentaires et non alimentaires. Veuillez-vous référer à l'outil «Le gluten» au besoin.

Trucs pratiques

La section *Trucs pratiques* a pour but de proposer des moyens concrets afin d'offrir un dépannage alimentaire qui répond aux critères de la Politique-cadre. C'est l'occasion de présenter plusieurs des outils contenus dans la trousse.

Des idées, s'il vous plaît

Afin d'inspirer les participants et de leur proposer des exemples d'aliments qui peuvent être offerts lors de dépannage alimentaire, présenter cinq outils contenus dans la trousse. Prendre un outil à la fois et l'expliquer brièvement. Nommer des exemples d'aliments pour chacun des outils.

- Des aliments pour un déjeuner varié et nutritif!
- Idées de collation sans arachides ni noix
- Idées de collations sans lactose
- Le gluten
- Un enfant a oublié son lunch

Liste d'épicerie

L'outil de la liste d'épicerie peut aussi servir d'inspiration. Cette liste permet également de tenir à jour leur inventaire et de structurer leurs achats.

Trucs et astuces

D'autres trucs pratiques peuvent aider et faciliter le dépannage alimentaire.

- Favoriser les aliments non périssables
- Utiliser la congélation comme moyen de conservation
- Impliquer les enfants lors d'un projet de cuisine (ex. : cuisiner des mets à congeler pour le dépannage alimentaire)
- Acheter les aliments de saison pour faire des économies
- Sensibiliser les organismes donateurs

Inviter les participants à partager leurs trucs et astuces.

Mises en situation

Les mises en situation ont pour but de mettre en pratique les concepts abordés lors de l'atelier. C'est l'occasion pour les participants de se mettre en action et d'adapter les notions à leur quotidien et à leur milieu.

Inviter les participants à se regrouper en équipe selon la provenance de leur milieu. Si une personne est l'unique représentante de son école, l'inviter à faire l'exercice seule ou à se joindre à d'autres participants.

Revenir en grand groupe sur les mises en situation. Demander aux participants de partager leurs réponses avec les autres et de les justifier au besoin. Les noter au tableau pour permettre aux autres de prendre des notes.

Mise en situation no 1 :

Ariane n'a pas de dîner.
Elle est intolérante au lactose.

Que lui offrez-vous en guise de dépannage alimentaire?
(Proposez 3 solutions)

Réponse : S'assurer que le repas contient un aliment source de protéines. Idéalement, le repas contient des aliments provenant des quatre groupes alimentaires. Éviter le lait, le yogourt et le fromage, sauf si sans lactose.

Mise en situation no 2 :

Vous offrez à Alexis un repas congelé de pâtes alimentaires et de sauce tomate.

Que pouvez-vous ajouter au mets principal pour compléter son repas?
(Proposez 3 solutions)

Réponse : S'assurer d'ajouter une source de protéines. Les repas doivent regrouper des aliments de 3 ou 4 groupes alimentaires.

Exemples de réponses :

- Lait, thon et salade de fruits en conserve
- Fromage, compote de fruits sans sucre ajouté

Mise en situation no 3 :

Vous souhaitez offrir une collation à Thomas.
Il est intolérant au gluten et allergique aux œufs.

Que lui offrez-vous?
(Proposez 3 solutions)

Réponse : S'assurer d'avoir une combinaison d'un aliment source de protéine et d'un aliment source de glucide.

Exemples de réponse :

- Yogourt en tube congelé + salade de fruits en conserve
- Galette de riz nature + boisson de soya enrichie
- Compote de fruits sans sucre ajouté + fromage

Mise en situation no 4 :

À partir des aliments que vous avez généralement pour le dépannage alimentaire, pouvez-vous constituer 5 combinaisons de collations nutritives différentes?

Réponse : S'assurer d'avoir une combinaison d'un aliment source de protéine et d'un aliment source de glucide.

Exemples de réponse :

- Barre tendre + lait
- Craquelins + houmous
- Barre de fruits séchés + fromage
- Lait + Galette de riz nature
- Salade de fruits en conserve + yogourt
- Tranche de pain + fromage

Mise en situation no 5 :

Que pensez-vous des deux dépannages alimentaires suivants?

Option A

- Boisson de soya enrichie
- Poulet en conserve
- Pain en tranches
- Maïs en conserve

Option B

- Jus de légumes
- Pâtes sauce tomate en conserve
- Pain en tranches
- Salade de fruits en conserve

Réponse : Option A : Présence des protéines (poulet + boisson soya). Quatre groupes alimentaires.

Option B : Manque une source de protéine. Deux groupes alimentaires.

Mise en situation no 6 :

Parmi les deux options suivantes, laquelle selon vous constitue le meilleur repas congelé et pourquoi?

Option A

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per entrée (283 g) / par entrée (283 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 320	
Fat / Lipides 8 g	12 %
Saturated / saturés 1.5 g	8 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 30 mg	
Sodium / Sodium 500 mg	21 %
Potassium / Potassium 540 mg	15 %
Carbohydrate / Glucides 42 g	14 %
Fibre / Fibres 4 g	16 %
Sugars / Sucres 9 g	
Protein / Protéines 21 g	
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	4 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	15 %

Option B

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 container (255 g)	
pour 1 contenant (255 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 460	
Fat / Lipides 13 g	20 %
Saturated / saturés 2.5 g	13 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Cholesterol / Cholestérol 45 mg	
Sodium / Sodium 1290 mg	54 %
Carbohydrate / Glucides 72 g	24 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 2 g	
Protein / Protéines 15 g	
Vitamin A / Vitamine A	15 %
Vitamin C / Vitamine C	20 %
Calcium / Calcium	8 %
Iron / Fer	20 %

Réponse : L'option A. Contient moins de lipides, de gras saturé et trans et de sodium.
Contient plus de fibres et de protéines.

Conclusion et évaluation

Revenir sur les objectifs de l'atelier.

Distribuer et demander aux participants de remplir le formulaire d'évaluation. Conclure en rassurant les participants et, si le temps le permet, répondre à leurs dernières questions.

Référencer les participants au site Internet de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé au www.alliancesherbrookoise.ca pour découvrir plus de trucs, de références et d'informations en lien avec la saine alimentation, l'activité physique et l'image corporelle.

Mises en situation

MISE EN SITUATION NO 1

Ariane n'a pas de dîner.

Elle est intolérante au lactose.

Que lui offrez-vous en guise de dépannage alimentaire?

(Proposez 3 solutions)

MISE EN SITUATION NO 2

Vous offrez à Alexis un repas congelé de pâtes alimentaires et de sauce tomate.

Que pouvez-vous ajouter au mets principal pour compléter son repas?

(Proposez 3 solutions)

MISE EN SITUATION NO 3

Vous souhaitez offrir une collation à Thomas.

Il est intolérant au gluten et allergique aux œufs.

Que lui offrez-vous?

(Proposez 3 solutions)

MISE EN SITUATION NO 4

À partir des aliments que vous avez généralement pour le dépannage alimentaire, pouvez-vous constituer 5 combinaisons de collations nutritives différentes?

MISE EN SITUATION NO 5

Que pensez-vous des deux dépannages alimentaires suivants?

Option A

- Boisson de soya enrichie
- Poulet en conserve
- Pain en tranches
- Maïs en conserve

Option B

- Jus de légumes
- Pâtes sauce tomate en conserve
- Pain en tranches
- Salade de fruits en conserve

MISE EN SITUATION NO 6

Parmi les deux options suivantes, laquelle selon vous constitue le meilleur repas congelé et pourquoi?

Option A

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per entrée (283 g) / par entrée (283 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 320	
Fat / Lipides 8 g	12 %
Saturated / saturés 1.5 g	8 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 30 mg	
Sodium / Sodium 500 mg	21 %
Potassium / Potassium 540 mg	15 %
Carbohydrate / Glucides 42 g	14 %
Fibre / Fibres 4 g	16 %
Sugars / Sucres 9 g	
Protein / Protéines 21 g	
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	4 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	15 %

Option B

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 container (255 g)	
pour 1 contenant (255 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 460	
Fat / Lipides 13 g	20 %
Saturated / saturés 2.5 g	13 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Cholesterol / Cholestérol 45 mg	
Sodium / Sodium 1290 mg	54 %
Carbohydrate / Glucides 72 g	24 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 2 g	
Protein / Protéines 15 g	
Vitamin A / Vitamine A	15 %
Vitamin C / Vitamine C	20 %
Calcium / Calcium	8 %
Iron / Fer	20 %

ATELIER DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

QU'EN AVEZ-VOUS PENSÉ?

Votre opinion nous intéresse afin d'améliorer l'atelier et de mieux l'adapter à vos besoins.

1. Quelle est votre appréciation générale de l'atelier?

Très satisfait Satisfait Neutre Insatisfait Très Insatisfait

2. Le rythme de cet atelier était :

Très lent Lent Adéquat Rapide Très rapide

3. La durée de cet atelier était :

Très courte Courte Adéquate Longue Très longue

4. Le nombre de participants était :

Trop grand Adéquat Trop petit

5. Quels changements apporteriez-vous à l'atelier?

6. Autres commentaires :

Merci de votre participation.



**Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé**