

Visite en épicerie



Objectif

À la fin de la séance, les athlètes des Olympiques spéciaux seront en mesure de faire ce qui suit :

- Cibler les aliments sains recommandés par le Guide alimentaire canadien à l'épicerie.
- Faire une liste d'épicerie et planifier une visite en épicerie réussie.

Points de discussion

Aujourd'hui, nous apprenons comment faire des choix alimentaires sains à l'épicerie. Les jours d'entraînement ou de compétition, il faut consommer différents aliments. Consulter un(e) diététiste certifiée pour vous aider à élaborer un menu adapté à vos besoins.

Une alimentation saine commence par des choix sains à l'épicerie. L'achat d'aliments variés recommandés par le Guide alimentaire canadien vous aidera à refaire le plein d'énergie et à améliorer votre santé.

Suggestion d'activité : Si vous avez un magasin Sobeys, Safeway, IGA, Foodland ou Thrifty Foods près de chez vous, n'hésitez pas à communiquer avec le(la) directeur(trice) de magasin pour organiser une visite en épicerie. Vous pouvez vous inspirer des suggestions d'activités interactives ci-dessous pour planifier la visite de votre groupe. Et n'oubliez pas de remercier le personnel de l'épicerie pour son soutien!

Chasse aux aliments recommandés par le Guide alimentaire canadien

Remplissez votre panier d'épicerie d'aliments recommandés par le Guide alimentaire canadien, comme des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés.

À demander aux athlètes : Avec des produits appartenant à quelle catégorie d'aliments du Guide alimentaire canadien remplissons-nous notre panier lorsque nous magasinons...

Q : ... dans le rayon des fruits et légumes?

R : Fruits et légumes

- Goûter l'arc-en-ciel! Les légumes et les fruits de différentes couleurs contiennent toute sorte de vitamines, de minéraux et d'antioxydants, et sont la clé d'une bonne santé. Ils sont également riches en fibres, ce qui favorise la digestion.
- Dans ce rayon, choisissez des fruits et légumes que vous aimez ou essayez des aliments qui vous semblent différents de ceux auxquels vous êtes habitués.
- Privilégiez les produits frais et surgelés.



Activité : Énumérez les couleurs de l'arc-en-ciel et demandez aux athlètes de nommer un fruit et un légume qui correspond à chaque couleur. Indiquez-leur les bienfaits sur la santé de chaque couleur.

Rouge : Bon pour le cœur et le sang; aide à préserver la santé de vos articulations.

Orange: Bon pour les yeux et favorise la santé cardiovasculaire.

Jaune : Bon pour la peau et aide à maintenir le système immunitaire en santé (contribue à combattre les germes).

Vert : Bon pour les os.

Bleu et violet : Bon pour le cerveau et aide à améliorer la mémoire.

Blanc : Bon pour le système immunitaire (contribue à combattre les germes); peut réduire le risque de cancer.

Q : ... dans le rayon de la boulangerie?

R : Aliments à grains entiers

- Les aliments à grains entiers nous donnent de l'énergie pour grandir, bouger et se servir au mieux de notre tête.
- Riches en fibres, ils favorisent aussi la digestion et procurent des vitamines et des minéraux pour nous protéger contre les maladies.
- Dans ce rayon, privilégiez autant que possible les pains, pitas et tortillas à grains entiers.
- Consultez la liste des ingrédients et optez pour des aliments dont le premier ingrédient est accompagné du mot « entier » (p. ex., farine de blé entier ou avoine à grains entiers).

Activité : Demandez aux athlètes de nommer un aliment à grains entiers qu'ils mangent à la maison.

Q : ... dans le rayon de la poissonnerie?

R : Aliments protéinés

- Les poissons et les fruits de mer fournissent les protéines nécessaires à l'augmentation et à la régénération de la masse musculaire, et font en sorte que nous nous sentons rassasiés et énergiques.
- Les poissons gras, comme le saumon, le maquereau, l'omble chevalier, les sardines, le hareng et la truite ont une forte teneur en acides gras oméga-3, ce qui favorise la santé cardiovasculaire.
- Dans ce rayon, optez pour des poissons et des fruits de mer frais ou surgelés qui ne sont pas panés, enrobés de pâte ni frits.

Activité : Montrez la différence de concentration de sel entre un emballage de viande fraîche et un emballage de viande transformée. Comparez les teneurs en sodium qui figurent sur le tableau de valeur nutritive d'un emballage de poulet et d'un emballage de bacon.

Q : ... dans le rayon de la boucherie?

R : Aliments protéinés

- Les viandes, le poulet et la dinde fournissent les protéines nécessaires à l'augmentation et à la régénération de la masse musculaire, et font en sorte que nous nous sentons rassasiés et énergiques.
- Dans ce rayon, choisissez dans la mesure du possible les coupes de viande et de volaille maigres.
 - Privilégiez le poulet et la dinde sans peau. Retirez la peau avant la cuisson pour réduire la quantité de gras.
 - Misez sur les coupes maigres. Recherchez les mots « ronde », « longe » ou « flanc » sur l'emballage.
 - Choisissez des viandes fraîches ou congelées sans assaisonnement, panure ou sauce.

Activité : Montrez la différence de concentration de sel entre un emballage de viande fraîche et un emballage de viande transformée. Comparez les teneurs en sodium qui figurent sur le tableau de valeur nutritive d'un emballage de poulet et d'un emballage de bacon.

Q : ... dans le rayon des produits laitiers?

R : Aliments protéinés

- Les produits laitiers comme le lait, le yogourt et le fromage sont des aliments protéinés. Ce sont aussi des aliments riches en calcium et en vitamine D, ce qui favorise la formation d'os et de dents solides.
- Dans ce rayon, privilégiez le lait, les yogourts et les fromages faibles en gras et non sucrés.
- Essayez les œufs et les boissons de soya ou de pois non sucrées comme autre source de protéines.

Activité : Demandez aux athlètes leurs solutions de prédilection pour inclure des produits laitiers et des substituts de produits laitiers à leurs repas et collations.

Q : ... dans les allées centrales?

R : Fruits et légumes, aliments à grains entiers et aliments protéinés

Dans ce rayon, on trouve des produits appartenant à toutes les catégories d'aliments recommandés par le Guide alimentaire canadien.

- Choisissez des fruits en conserve et des purées de fruits avec peu ou pas de sucre ajouté.
- Optez pour des légumes en conserve avec peu ou pas de sel ajouté.
- Recherchez des pâtes, des nouilles et des craquelins de blé entier, multigrain ou à haute teneur en fibres.
- Privilégiez des grains entiers ordinaires comme le riz, le boulgour, l'orge mondé ou le quinoa.
- Préférez le maïs soufflé nature à celui avec saveur.
- Choisissez de l'avoine entière et du gruau non sucrés. Misez sur les céréales à faible teneur en sucre.
- Optez pour des haricots, des pois et des lentilles séchés ou à faible teneur en sodium.
- Sélectionnez les poissons en conserve qui ont peu ou pas de sel ajouté.
- Choisissez des noix et des graines nature ou rôties, ou des beurres faits à partir de ces types de noix ou de graines.



Activité : Présentez des images de différents aliments. Demandez aux athlètes de les placer dans la bonne catégorie d'aliments du Guide alimentaire canadien : fruits et légumes, aliments à grains entiers ou aliments protéinés.

Q : ... dans le rayon des produits surgelés

R : Fruits et légumes

- Le rayon des produits surgelés propose une foule de produits. Tournez surtout votre attention vers les fruits et les légumes surgelés qui, très pratiques, permettent de savourer des produits variés tout au long de l'année.
- Ils sont tout aussi bons pour la santé que les légumes et les fruits frais.
- Privilégiez ceux qui ne contiennent pas de sucres ajoutés et qui sont sans assaisonnement, panure ou sauce riche.

Activité : Bingo en épicerie

Option A – Version en personne :

Amenez les athlètes à votre épicerie locale et remettez-leur une feuille de bingo. Séparez les athlètes en petits groupes et demandez-leur de faire une chasse aux produits pour découvrir de nouveaux aliments dans chaque rayon de l'épicerie. Invitez-les ensuite à se regrouper pour discuter des raisons qui expliquent pourquoi il s'agit d'aliments sains qui font partie de l'assiette du Guide alimentaire canadien.

Option B – Version virtuelle : Demandez aux athlètes d'utiliser la feuille de bingo et de trouver des aliments dans leur garde-manger, frigo ou congélateur. Discutez des raisons qui expliquent pourquoi il s'agit d'aliments sains qui font partie de l'assiette du Guide alimentaire canadien.



Planifier une visite en épicerie réussie

La planification, comme avant un match ou une journée de compétition, est essentielle pour faire de votre visite en épicerie une expérience réussie.

- **Sachez ce que vous avez.** Avant de vous rendre à l'épicerie, regardez dans votre garde-manger, votre réfrigérateur et votre congélateur. Dressez une liste des aliments que vous avez déjà et de ceux que vous devriez acheter.
- **Planifiez votre menu.** Planifiez des collations et des repas savoureux et nutritifs pour toute la semaine en utilisant le Guide alimentaire canadien. Utilisez le plan de leçons 11 : La planification des repas 101 pour en savoir plus!
- **Faites une liste d'épicerie.** Utilisez votre planificateur de repas pour déterminer les aliments à vous procurer pour la semaine. Gardez votre liste à portée de main dans la cuisine pour y ajouter à mesure d'autres produits.
- **Pensez à la disposition des rayons de votre épicerie.** Divisez votre liste d'épicerie en catégories, selon la disposition des rayons (p. ex., fruits et légumes, boulangerie, poissonnerie, boucherie). Vous éviterez ainsi les va-et-vient inutiles.
- **Pensez au Guide alimentaire canadien.** Essayez de remplir votre panier d'aliments recommandés par le Guide alimentaire canadien, comme des fruits et légumes, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés.
- **Faites vos courses le ventre plein.** Pour éviter les achats impulsifs, n'allez pas à l'épicerie le ventre vide.
- **Gagnez du temps.** Utilisez les services d'épicerie en ligne ou de collecte en voiture lorsqu'ils sont offerts.

Points clés

Rappels à l'intention des athlètes des Olympiques spéciaux :

- L'achat d'aliments variés recommandés par le Guide alimentaire canadien vous aidera à faire le plein d'énergie et à améliorer votre santé.
- Remplissez votre panier d'épicerie de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés.
- Et n'oubliez pas que la planification, comme avant un match ou une journée de compétition, est essentielle pour faire de votre visite en épicerie une expérience réussie.

À distribuer et liens (facultatif) :

Le lien – [Un panier d'épicerie santé – DécouvrezLesAliments](#)

Le lien – [Votre liste de vérification pour l'épicerie – DécouvrezLesAliments](#)

À distribuer – [Bingo en épicerie – Feuille d'activité](#)

Pour en savoir plus sur l'alimentation des athlètes, consultez le [Guide de nutrition de l'athlète en ligne](#)