

Cette activité illustre :

- Les différentes sources de glucides dans les aliments que nous mangeons.
- Les différents goûts, textures et usages des glucides présents dans les aliments
- L'importance des différents aliments et groupes d'aliments dans notre alimentation

Apportez des exemples de glucides—sources d'énergie provenant des aliments (test de dégustation)

A Glucides complexes (amidon)

- Pain de grains entiers, blé entier 100 % ou blé entier 60 %, pain blanc
- Pain de seigle ou pumpernickel
- Craquelins de blé ou de riz
- Pommes de terre cuites
- Haricots rognons
- Graines de tournesol

B Glucides simples (sucres)

- Fruits comme les pommes ou les oranges
- Sirop de maïs, miel, sucre de table
- Lait

Questions/sujets de discussion :

1. Quelle différence y a-t-il entre les aliments qui contiennent des glucides complexes et ceux qui contiennent des glucides simples ? (p. ex. goût, goût sucré, texture, manière dont ces aliments sont consommés; il y a davantage de nutriments dans les aliments qui contiennent des glucides et qui font partie de l'un des quatre groupes alimentaires que dans certains aliments qui ne contiennent que du sucre ajouté comme les boissons gazeuses ou les friandises)
2. Quels sont les aliments sources de glucides complexes que vous avez consommés hier?
3. Quels sont les aliments sources de glucides simples que vous avez consommés hier?
4. Pouvez-vous nommer d'autres aliments qui fournissent des glucides?
5. Les aliments qui contiennent des glucides font partie de différents groupes alimentaires, selon le Guide canadien de l'alimentation. Demandez aux enfants de placer les aliments contenant des glucides qu'ils ont mangés (ou les exemples qu'ils ont apportés) dans le bon groupe alimentaire. Certains aliments contenant des glucides simples, comme le sirop de maïs, le miel, le sucre de table, le sirop d'érable, les friandises, les boissons gazeuses et les boissons à saveur de fruits font partie des « Autres aliments » et non pas de l'un des quatre groupes alimentaires car ils ne contiennent pas beaucoup d'autres éléments nutritifs.