



PRODUITS CÉRÉALIERS

Atelier thématique



À préparer :

- ✓ Liste de présences
- ✓ Cartes d'aliments « Produits céréaliers »
- ✓ Atelier « Lecture d'étiquettes nutritionnelles », en référence
- ✓ Affiches de l'atelier :
 - Guide alimentaire canadien
 - Produits céréaliers
 - Contenu nutritif
 - Anatomie d'un grain entier
 - Guide d'achat
- ✓ Documents à remettre aux participants :
 - Recettes suggérées
 - Liste de critères pour aliments populaires (Atelier : Lecture d'étiquettes nutritionnelles)
 - Pour + de fibres alimentaires...



PRODUITS CÉRÉALIERS

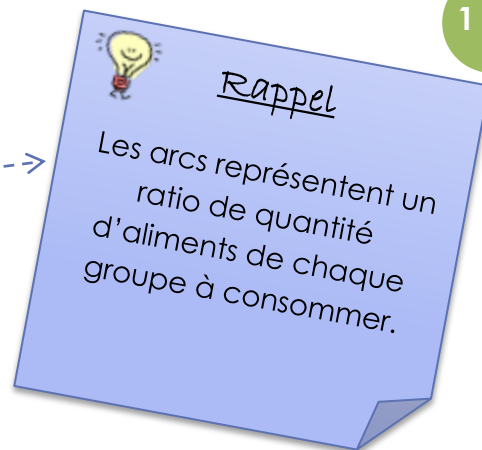
Atelier thématique

A) Introduction au groupe alimentaire des PRODUITS CÉRÉALIERS

→ Présenter l'affiche « Guide alimentaire canadien »

- Le groupe alimentaire « Produits céréaliers » correspond au 2^e plus grand arc du Guide alimentaire Canadien. Qu'est-ce que cela signifie?

- Les produits céréaliers sont classés selon :
 - ✓ Leur origine botanique
 - ✓ Leur profil nutritionnel
 - ✓ La façon dont ils sont consommés



1

Quand je vais au marché...



À tour de rôle, les participants identifient un produit céréalier. L'objectif de cette activité est de démontrer la grande diversité de ce groupe alimentaire. L'accent ne doit donc pas être mis sur la qualité nutritionnelle des aliments, qui sera vue plus tard.

Suggestions :

- ✓ Pour des groupes d'aliments (pain, riz, pâtes alimentaires), amener les participants à spécifier davantage. Exemples :
 - Riz étuvé, riz basmati, riz au jasmin, riz brun, riz sauvage
 - Pain multigrain, pain à l'avoine, pain baguette, pain blanc enrichi en fibres
 - Nouilles aux œufs, pâtes fraîches, spaghetti au blé entier
- ✓ Utiliser les cartes d'aliments si nécessaire pour décrire certains aliments moins connus.
- ✓ Utiliser l'affiche « PRODUITS CÉRÉALIERS » pour faire un bilan de l'activité.



Questions fréquentes :

Maïs : produit céréalier ou légume?

Le maïs est une céréale, mais selon la façon dont il est consommé, il sera considéré comme un produit céréalier ou un légume.

- ✓ Le maïs en épi ou en grain (frais, surgelé, conserve) est servi en accompagnement, en salade ou incorporé à un mets, tel un légume.
- ✓ Le maïs soufflé et les produits dérivés de la farine de maïs sont considérés comme un produit céréalier.



2

Qu'est-ce qu'un féculent?



Un féculent est un aliment riche en AMIDON.
L'amidon est un sucre complexe, qui constitue la réserve d'énergie des végétaux. Les produits céréaliers et certains légumes (pommes de terre, maïs, courges) sont riches en amidon et peuvent être considérés comme des féculents.



B) Profil nutritionnel des produits céréaliers

→ Présenter l'affiche « CONTENU NUTRITIF »

En 2004, Statistique Canada a publié une étude démontrant que les produits céréaliers étaient le groupe alimentaire le plus consommé par les canadiens, petits et grands. Que contient ce populaire groupe d'aliments?

Rappel

Se référer au
« Guide de
formation » pour les
rôles et fonctions
des nutriments.

3

NUTRIMENT	CARACTÉRISTIQUES
Glucides (sucres complexes)	Le point commun de tous les produits céréaliers : une quantité importante d'amidon, un glucide complexe. C'est une grande source d'énergie pour l'organisme.
Fibres alimentaires	Tous les membres de cette famille contiennent à l'origine une grande quantité de fibres alimentaires. <u>Plusieurs produits céréaliers raffinés peuvent à l'inverse ne contenir aucune fibre alimentaire.</u>
Vitamines, minéraux	Source de vitamines du groupe B et de plusieurs minéraux.

En résumé, les produits
céréaliers à grains entiers
sont...

- ✓ Riches en :
 - énergie (glucides)
 - fibres alimentaires
 - vitamines et minéraux
- ✓ Pauvres en lipides

PENSEZ-Y!

Malgré un profil nutritionnel avantageux, le pain et les pâtes alimentaires se retrouvent souvent au banc des accusés de la prise de poids. Pourtant, ce n'est pas l'aliment qui est à blâmer mais plutôt la quantité consommée et sa garniture...





C) Grains entiers, comment s'y retrouver

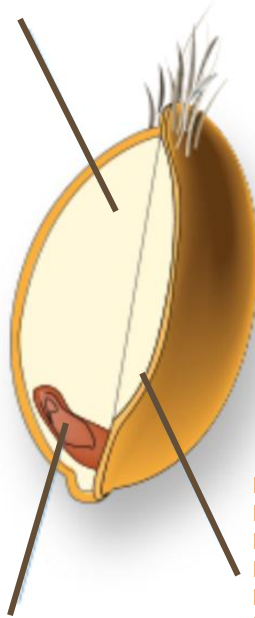
→ Présenter l'affiche « ANATOMIE D'UN GRAIN ENTIER »

Le guide alimentaire canadien suggère de consommer au moins la moitié des portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers. Mais pour cela, il est important de comprendre les composantes d'un grain entier, pour ensuite être en mesure de faire des choix éclairés.

4

Un grain de blé sous la loupe...

L'**ENDOSPERME** est la partie principale du grain. Il contient des glucides, de l'amidon et des protéines, le gluten. Ce sont ces molécules qui composent la farine blanche.



Le **GERME** est la plus petite portion du grain (moins de 5 %) mais non la moindre! Il contient des lipides insaturés (à privilégier), des vitamines et des minéraux.

Le **SON** est la couche externe du grain, qui est souvent éliminée lors du raffinage du grain. Le son est constitué majoritairement de fibres alimentaires.

Saviez-vous que...

L'avoine roulée, communément appelée « gruau », est un grain entier? La préparation du grain d'avoine pour la consommation ne nécessite pas de raffinage. La coupe des flocons en différentes grosseur (avoine rapide, avoine à l'ancienne) influence peu sa valeur nutritive.





Petit guide du meunier!

La majorité des produits céréaliers disponibles sur le marché sont fabriqués à partir de farine de blé. Il existe plusieurs variétés au rayon de la farine et d'un point de vue nutritionnel, elles ne sont pas toutes équivalentes...

5

Farines 101

La **farine intégrale ou moulue sur pierre** contient toutes les parties du grain et se conserve généralement moins longtemps, puisqu'on y trouve le germe, qui est plus vulnérable à l'oxydation. Cette farine est la plus complète et la plus nutritive!

La **farine de blé entier** contient au moins 95 % du grain de blé, en raison d'une exigence de la loi canadienne. Le son et l'endosperme sont donc généralement conservés, mais non le germe.

La **farine blanche** n'a plus de son ni de germe. Santé Canada exige qu'elle soit enrichie avec les vitamines et les minéraux qu'on retrouve naturellement dans les grains de blé entier. Pour lui donner sa couleur blanche, on fait appel à des agents de blanchiment qui, une fois passés à l'eau, ne sont présents qu'à l'état de traces.

La **farine blanche non blanchie**, pour sa part, ne contient pas non plus de son ni de germe, mais elle n'a pas été traitée avec des agents de blanchiment. Elle a donc une teinte plutôt jaunâtre, à cause de la présence de caroténoïdes (vitamine A).

La **farine à pâtisserie ou à gâteaux** est une farine blanche faite presque uniquement à partir de blé tendre. Elle contient donc moins de gluten, et c'est pourquoi on l'utilise pour faire des gâteaux à la pâte plus légère.

Source : extenso.org, visité le 6 mars 2012.

Pensez-y!

L'indication « farine de blé » dans la liste d'ingrédients peut porter à confusion. Il s'agit tout simplement de farine blanche, issue du blé, mais qui ne contient ni le germe, ni le son...



D) Guide d'achat des produits céréaliers

→ Utiliser les affiches « GUIDE D'ACHAT »

La très grande diversité de ce groupe alimentaire est un avantage pour le consommateur : il existe des produits qui possèdent une excellente valeur nutritive et un goût savoureux. Par contre, ces produits côtoient également des aliments pauvres du point du vue nutritionnel, mais très attrayants. Comment s'y retrouver au supermarché pour faire les meilleurs choix?

6



Présenter le « guide d'achat » des produits céréaliers. Utiliser l'atelier « Lecture d'étiquettes nutritionnelles » pour apporter des informations supplémentaires pertinentes, telles les étapes de sélection pour faire un choix éclairé.

- Discuter du mythe alimentaire suivant :

ÉTAPE	ACTIONS
MYTHE	VRAI OU FAUX : Un pain multigrain est nécessairement plus riche en fibres alimentaires qu'un pain de blé entier.
Les FAITS	✓ La farine est le principal ingrédient du pain. Pour qu'il contienne un maximum de fibres alimentaires, la farine de blé « entier » ou d'une autre céréale entière, doit être le 1^{er} ingrédient. ✓ Les grains ajoutent principalement de la saveur et de la texture au pain. Ils n'affectent pas significativement sa valeur nutritive. Ainsi, un nombre élevé de grains n'est pas automatiquement synonyme d'un pain à haute valeur nutritive. ✓ Un pain multigrain peut être composé de farine blanche; il aura alors une faible teneur en fibres alimentaires.
RÉPONSE	FAUX. Un pain doit être composé de farine de grains <u>entiers</u> pour qu'il y ait des fibres alimentaires. Seul un coup d'œil à la liste d'ingrédients ou au tableau de la valeur nutritive vous fournira l'information.



E) Dégustations et recettes suggérées



Qu'ils accompagnent un repas ou constituent une collation, les produits céréaliers sont présents à tous les repas. Identifier dans les recettes et dégustations suggérées des idées pratiques pour mettre en valeur la consommation de grains entiers chez vos participants.

7



SUGGESTIONS DU CHEF!

DÉGUSTATIONS

Partez à la découverte...

- ✓ Faire cuire du millet, du quinoa, de l'orge, du couscous ou du bulghur tel qu'indiqué sur l'emballage. Déguster chaud ou froid, selon l'équipement dont vous disposez
- ✓ Faire goûter différentes variétés et formats de pain de grains entiers (avoine, seigle, blé entier, ...)

RECETTES

- ✓ Chips de pita
- ✓ Muffins aux carottes
- ✓ Biscuits choco-banane
- ✓ Pâte à pizza maison
- ✓ Salade de couscous

Vous ne disposez pas de l'équipement nécessaire pour cuisiner?

Distribuer tout de même des copies de ces recettes ou de vos recettes favorites contenant des produits céréaliers moins connus.

Vos participants seront ravis!



F) Augmenter sa consommation de fibres alimentaires, c'est possible!

→ Distribuer le document « POUR + DE FIBRES ALIMENTAIRES... »

Manger du pain de blé entier ne fait pas partie de vos traditions familiales? Il n'est pas trop tard pour changer vos habitudes. La grande diversité de produits céréaliers disponibles sur les tablettes permet à tous d'y trouver son compte côté saveur... Distribuer le document « Pour + de fibres alimentaires... » et favoriser la discussion.

Vous pouvez en profiter pour échanger vos trucs, astuces, recettes et expériences afin de mettre ces aliments en valeur et aussi, au menu à tous les jours!



Guide Alimentaire canadien



Les produits céréaliers sont classés selon :

- ✓ Leur origine botanique
- ✓ Leur profil nutritionnel
- ✓ La façon dont ils sont consommés



PRODUITS CÉRÉALIERS

- ✓ Pain tranché
- ✓ Bagel
- ✓ Gaufre
- ✓ Muffin anglais
- ✓ Pita
- ✓ Tortilla
- ✓ Baguette française



- ✓ Muffin
- ✓ Crêpe
- ✓ Biscuit
- ✓ Barre de céréales

- ✓ Céréale chaude (gruau, crème de blé, etc.)
- ✓ Céréale froide



- ✓ Couscous
- ✓ Bulghur
- ✓ Orge
- ✓ Pâtes alimentaires
- ✓ Quinoa
- ✓ Millet
- ✓ Riz



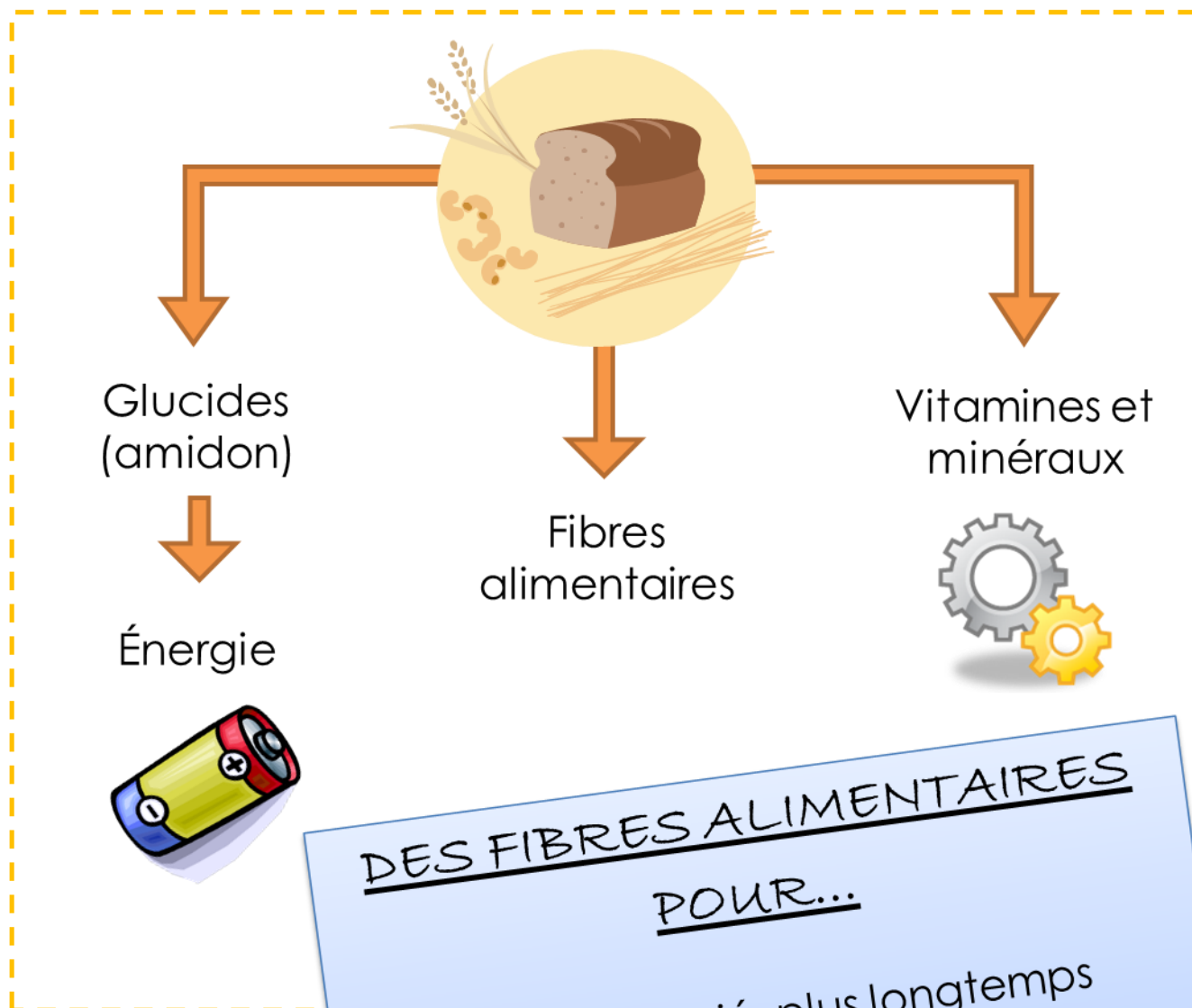
- ✓ Craquelin
- ✓ Galette de seigle (style Ryvita)
- ✓ Maïs soufflé
- ✓ Galette de riz



Le maïs :
Légume ou produit céréalier?
Le maïs est une céréale, mais selon la façon dont il est consommé, il sera considéré comme un produit céréalier ou un légume.



CONTENU NUTRITIF



DES FIBRES ALIMENTAIRES POUR...

- Être rassasié, plus longtemps
- Une meilleure santé intestinale
- Un meilleur contrôle de la glycémie et de la cholestérolémie



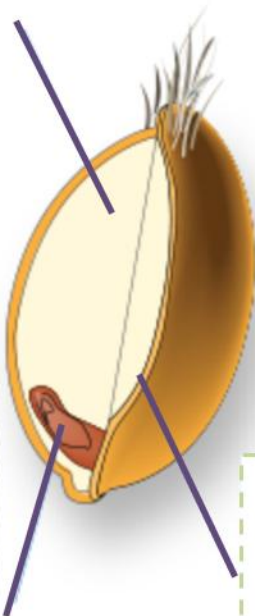
ANATOMIE D'UN GRAIN ENTIER

Un grain de blé sous la loupe...

L'**ENDOSPERME**

contient de l'amidon (sucres complexes) et du gluten (protéines).

Le **GERME** contient des lipides insaturés (à privilégier), des vitamines et des minéraux.



Le **SON** est constitué majoritairement de fibres alimentaires.

Saviez-vous que...

L'avoine roulée, communément appelée « gruau », est un grain entier? La préparation du grain d'avoine pour la consommation ne nécessite pas de raffinage. La coupe des flocons en différentes grosseur (avoine rapide, avoine à l'ancienne) influence peu sa valeur nutritive.



GUIDE D'ACHAT

Aliment	Grains entiers (↑ fibres)	Grain raffiné (↓ fibres)
Blé	Farine blé entier, Bulghur, couscous blé entier	Farine blanche, Semoule, couscous
Orge	Orge mondé	Orge perlé
Riz	Riz brun, Riz sauvage	Riz blanc, Riz instantané, Riz basmati blanc
Autres	Millet, quinoa, avoine (gruau), maïs éclaté	Tapioca

La variété est la clé du succès pour contrer la monotonie!

Prenez garde...
Les pâtes et les riz assaisonnés (en sachet, en boîte, en conserve) sont riches en sodium.





POUR + DE FIBRES ALIMENTAIRES...

La saveur du pain de blé entier ne vous plaît pas?

- Essayez une autre variété ou une autre marque, les recettes et les saveurs varient d'un pain à l'autre.
- Faites l'essai du pain à l'avoine, sa saveur plus douce vous plaira assurément.
- Grillez-le! Tartiné de beurre d'arachides, sa saveur sera amoindrie.

Opération camouflage!

Ajoutez du son d'avoine, du son de blé, de l'avoine (gruau) ou des céréales au son à vos mélanges de...

- Boulettes de viande hachée, pain de viande
- Muffins et biscuits maison
- Chapelures

Moitié-Moitié

- Dans une recette contenant de la farine blanche, remplacez la $\frac{1}{2}$ du volume par de la farine de blé entier.
- Préparez du riz en utilisant un mélange de riz étuvé blanc et de riz étuvé brun, qui demande le même temps de cuisson.

Autres sources de fibres alimentaires

- Les fruits et les légumes (avec la pelure)
- Les légumineuses



Conseil

Pour éviter des effets secondaires indésirables (constipation, ballonnements), augmentez graduellement votre consommation de fibres alimentaires et buvez beaucoup d'eau.



TECHNIQUES DE CUISSON

Pour 250 ml (1 tasse) de céréales sèches	Quantité d'eau en ml (tasse)	Temps de cuisson (en minutes)	Rendement en ml (tasse)
Boullgour	500 (2 tasses)	25-35	625 (2 ½)
Couscous	375 (1 ½)	5, dans l'eau bouillante, hors du feu	1500 (6)
Semoule de maïs	1000 (4)	20-30	750 (3)
Millet	500 (2)	30-40	750 (3)
Orge mondé	750 (3)	90-120	875 (3 ½)
Orge perlé	500 (2)	45	625 (2 ½)
Quinoa	500 (2)	15-20	625 (2 ½)
Riz brun :			
À grains courts	500 (2)	45-60	750 (3)
À grains longs	500 (2)	25-30	750 (3)
Riz blanc :			
À grains longs	500 (2)	20-25	500 (2)
Instantané	250 (1)	5	500 (2)
Riz sauvage	750 (3)	45-50	875 (3 ½)
Riz converté ^{MD}	750 (3)	31	1000 (4)
Riz arborio	350 (1 1/3)	15	750 (3)
Riz basmati blanc	250 (1)	15	1000 (4)
Riz au jasmin	500 (2)	15-20	850 (3 1/3)
Riz texmati :			
Brun	560 (2 ¼)	40	1000 (4)
Blanc	410 (1 2/3)	15	850 (3 1/3)

Prêt en 5 minutes... idéal pour un repas rapide!



Rf. www.nospetitsmangeurs.org, visité le 6 juin 2012

