



## Outils, jeux et sites internet

### Outils

#### ACEF Lanaudière

<http://www.consommateur.qc.ca/acef-lan/publications/>



Bien manger à bon compte : 1\$

---

Les Producteurs laitiers du Canada, <http://www.savoirlaitier.ca/materiel-educatif> ou

<http://resourcecenter.dairygoodness.ca/Request-for-material.aspx?NavID=426&CultureCode=fr>



L'alimentation des enfants 2 à 5 ans, **Gratuit**

Mission5421 : À la découverte de l'île du Paradis, **Gratuit**

ou [www.educationnutrition.org](http://www.educationnutrition.org)

- Le calcul-assiette;
- Le planimenu;
- Le guide d'alimentation pour les enfants d'âge préscolaire;
- Guide pratique...et sympathique (idée collation et lunch);
- Les liquides;
- La nutrition au cœur de l'action.

ou

Ateliers gratuits offerts pour les jeunes avec réservation via le site internet (à venir):

<http://www.educationnutrition.org/programmes-education/ateliers/inscription/inscription-petite-enfance.aspx>

**Ministère de la santé et des services sociaux**

<http://msssa4.msss.gouv.qc.ca/fr/document/publication.nsf/961885cb24e4e9fd85256b1e00641a29/46b56e62ccb0abe785256fa900736645?OpenDocument>



Lunch de toutes les couleurs, **Gratuit**

---

**Cartable "Comment cuisiner sans sa maman"**

<http://pdhenforme.com>



**Document d'animation d'ateliers touchant la saine alimentation chez les jeunes de 10 et plus**

Cet outil peut être utilisé par les animatrices comme outil de sensibilisation auprès des jeunes.

Le document regroupe tous les renseignements nécessaires à la planification, l'appropriation du contenu nutritionnel et du contenu de sécurité alimentaire, l'organisation et l'animation des 10 ateliers

**La version électronique du guide est disponible sur le site internet**

La version papier du cartable est gratuite à l'achat de **20 guides au prix unitaire de 8\$** [paysdenhaut@regroupement.quebecenforme.org](mailto:paysdenhaut@regroupement.quebecenforme.org)

---

**Les cuisines collectives "Bouchée-Double"**

[boucheedouble@cgocable.ca](mailto:boucheedouble@cgocable.ca)



**Document d'animation d'ateliers touchant la saine alimentation chez les jeunes**

Cet outil peut être utilisé par les animatrices des cuisines collectives comme outil de sensibilisation auprès des jeunes.

Le document regroupe 5 ateliers dont les thèmes sont :

- La boîte à lunch et les collations
- Les fruits et légumes
- Les produits céréaliers
- Les viandes et substituts
- Les produits laitiers

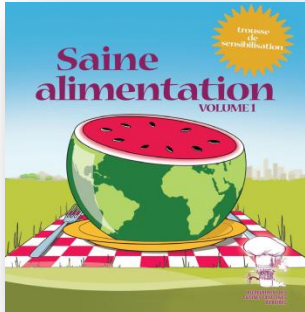
Chaque thème comprend la fiche guide pour l'animatrice, la documentation, les recettes et les jeux adaptés aux groupes d'âges visés.

Un cédérom est joint au document.

**Contenu du document sur clé USB de la Trousse REGAL, Version papier : 20 \$**

## Regroupement des cuisines collectives du Québec

<http://www.rccq.org/>



Un outil qui permet, entre autres, de répondre aux questions suivantes :

- ◆ Comment manger plus de fruits et de légumes de qualité ?
- ◆ Comment avoir accès à des plats de qualité à des prix accessibles ?
- ◆ Comment comprendre l'impact des aliments sur les émotions ?

Plus de 500 pages d'information ont été élaborées grâce aux réflexions et aux besoins exprimés par les participantEs des cuisines collectives. Chaque thème vous offre de l'information, des outils éducatifs, des activités ludiques, une bibliographie et des références. Cette trousse se prête bien à des animations de groupe puisqu'elle a été développée dans un objectif d'éducation populaire.

**Neuf thèmes sont abordés :**

- ◆ La saine alimentation
- ◆ Les fruits et les légumes - Nutrition
  - ◆ La saine alimentation accessible - Économique
  - ◆ La planète dans votre assiette - Environnement
- ◆ Ma relation à l'alimentation - Moi et l'alimentation
- ◆ Bien choisir ses aliments
- ◆ Étiquettes des aliments
  - ◆ Assiette verte
  - ◆ Alternatives à la viande

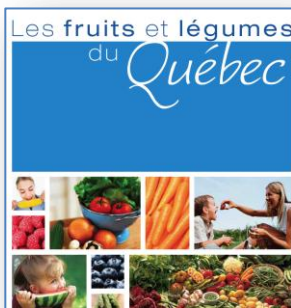
Vous y retrouverez également deux affiches, un jeu de cartes ainsi que des aimants AIDE-MÉMOIRE.

---

Trousse saine alimentation : **50 \$ membre, 90 \$ non-membre**

**Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et Alimentation du Québec (MAPAQ)**, nombreuses publications par thèmes et sujets.

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/md/Publications/Pages/publicationsthemmes.aspx>



Commande par internet, **Gratuit**

Vidéos de formation sur l'hygiène et la salubrité des aliments :

L'innocuité : Une recette pas compliquée! [http://www.youtube.com/watch?v=jFejZgwCy\\_o](http://www.youtube.com/watch?v=jFejZgwCy_o)

## Santé Canada

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view\\_eatwell\\_vue\\_bienmang-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang-fra.pdf)

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/pdf/label-etiquet/nutrition/cons/fact-fiche-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/label-etiquet/nutrition/cons/fact-fiche-fra.pdf)



Commande par internet, **Gratuit**

**Manger futé**, outils futés pour ceux qui souhaitent nourrir sainement les jeunes de 0 à 12 ans, Site d'une nutritionniste, membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec

[http://mangerfute.com/component/option,com\\_frontpage/Itemid,1/](http://mangerfute.com/component/option,com_frontpage/Itemid,1/) ou

<http://mangerfute.com/images/stories/pdf/napperonFruit21Nov.pdf>



Livres : Mandoline **19.95 \$**, Napperons version électronique : **Gratuits**

## La terre dans votre assiette

<http://eav.csq.qc.net/terre/>



Ce site a pour objectif de faire connaître aux jeunes du préscolaire, du primaire, du secondaire et du collégial ainsi qu'aux adultes qui les accompagnent les enjeux locaux et internationaux de la production alimentaire et de l'alimentation responsable. Naviguez sur le site afin de découvrir la trousse éducative, le matériel d'animation, les activités pédagogiques, l'actualité agroalimentaire ainsi que de nombreux liens pertinents.

Onglets : Activités éducatives et Trousse éducative, **Gratuits**

## Sites de jeux et activités éducatives

Voici plusieurs sites interactifs ou contenant des informations pour une saine alimentation **pour les jeunes**.

*Répertorié par Jeanne Bédard, étudiante en nutrition niveau 4 et Brigitte Camden, Dt.P, nutritionniste, équipe Jeunesse.*

### Activité du mois de la nutrition 2011

<http://www.pourapprendre.ca/editions/Nutrition/Nutrition.asp>

Savez-vous dans quelles régions du Canada les aliments sont cultivés ou produits? Apprenez des faits peu connus sur les aliments, découvrez des recettes délicieuses et célébrez les aliments de chez nous.

---

Site saines habitudes de vie regroupant les 4 sites suivants :

<http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/index.php?jeux>

Contient aussi 2 autres activités (découverte du goût et jeu sur les 4 saisons, niveau très facile)

#### **1- Mot caché sur les fruits et légume :**

<http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/jeux/jeu.html>

#### **2- Les futés de la propreté**

Es-tu un futé en matière d'hygiène et de salubrité ? Questions et réponses interactives pour en apprendre d'avantage.

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/layouts/PortailMapaq/jeux/jeu1/jeu.html>

#### **3- À quoi tu carbures ?**

Aide Sarah, Karl, Samuel et Sophie à faire de bons choix alimentaire

Site interactif où l'élève choisi un personnage, des repas adéquat en fonction du temps de la journée et du type d'activité qu'il fera. Très intéressant pour sensibiliser le jeune à l'importance de repas ou d'une collation nutritive pour avoir de l'énergie.

<http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/aquoitucarbures/index.html>

#### **4- Sam : Sécurité Alimentaire à la Maison**

Apprends les règles de la sécurité alimentaire à la maison. Questions et réponses interactives pour éviter les intoxications alimentaires.

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/layouts/PortailMapaq/jeux/jeu2/jeu.html>

---

### **Site interactif « Les aventures de Freggie »**

Produit en Ontario. Matériel disponible à travers le Canada. Sections de jeux avec informations sur les légumes et les fruits.

[http://freggietales.ca/index\\_f.html](http://freggietales.ca/index_f.html)

---

### **Site pour construire son propre Guide alimentaire canadien (6 à 12 ans)**

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/myguide-monguide/index-fra.php>

---

### **Site de "Sautons en cœur"**

Jeu simple et interactif où le participant donne au cœur des aliments sains pour lui donner de l'énergie (simple mais rapide)

<http://www.jumpropeforheart.ca/fr/Kids-HeartGame.asp>

---

### **Fédération des producteurs de lait du Québec**

Casses-têtes, jeux, labyrinthes...

<http://www.lait.org/fr/caricatures-et-jeux.php>

---

### **Site Européen**

Site interactif pour les jeunes avec des informations variés pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Visuellement intéressant et informations crédibles.

<http://www.coolfoodplanet.org/fr/kidz/index.htm>

---

### **Sites internet de recettes**

- <http://www.tpdsl.org/index.jsp?p=122>: Bonne Boîte Bonne Bouffe, des bulletins informatifs incluant des recettes.
  - <http://www.tremplinsante.ca/recette> : un site pouvant donner des idées, de l'inspiration pour les ateliers de cuisine jeunesse. Des recettes faciles à faire, simples, rapides et validées.
  - <http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Recettes/Index.aspx>: des recettes santé avec plein d'information sur les fruits et légumes.
  - <http://www.oeuf.ca/recettes/accueilRecettes.php> : des recettes simples et nourrissantes.
  - <http://www.ricardocuisine.com/> : encore plus de recettes...
  - <http://www.recettes.qc.ca/>: les variations d'une même recette...
-