

## SESSION 5

**Plus de couleur :  
variez *ET* économisez !**



NUTRITION  
RESOURCE  
CENTRE  
CENTRE DE  
RESSOURCES  
EN NUTRITION



cancer care | action cancer  
ontario | ontario



Canadian  
Cancer  
Society | Société  
canadienne  
du cancer



FONDATION  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
DE L'ONTARIO

À la conquête de solutions.

# Qu'est-ce que c'est ?

Cette session examinera deux opinions qui empêchent les gens de manger plus de légumes et de fruits : le prix et la disponibilité. Les activités et les discussions mettront en doute les croyances des participantes relativement à ces obstacles. Les participantes identifieront les choix à faible coût et les choix saisonniers et régionaux. Les compétences et les stratégies développées pendant cette session continueront à aider les participantes à croire qu'elles peuvent effectuer des changements et consommer de 7 à 8 portions du Guide alimentaire de légumes et de fruits chaque jour.

De plus, cette session permet aux participantes d'examiner leur progrès jusqu'à date. Elles examineront les succès et les défis qu'elles ont affrontés pour atteindre leurs objectifs personnels. En étudiant ce qui les appuie et ce qui représente des obstacles, les participantes identifieront des stratégies additionnelles pour atteindre et maintenir leurs objectifs. Cette activité comprendra aussi l'établissement d'objectifs personnels et des récompenses.

## Objectifs

À la fin de la cinquième session, les participantes seront en mesure de :

- 1) Identifier et choisir des légumes et des fruits à faible coût.
- 2) Identifier et choisir des choix de légumes et de fruits saisonniers et régionaux.
- 3) Identifier les succès et les défis liés aux objectifs personnels établis tout au long du programme.
- 4) Identifier et utiliser les stratégies pour atteindre et maintenir les objectifs personnels.

# Préparatifs de la cinquième session

Pour vous préparer à la session :

- ▶ Lisez les sections suivantes du Guide d'animation :
  - Les légumes et les fruits sont abordables.
  - Les légumes et les fruits sont sans danger.
- ▶ Afin de vous préparer à l'activité 3, vous devrez trouver le prix des articles du transparent 4. Visitez votre épicerie pour trouver les prix. Utilisez la feuille de collecte des prix pour inscrire le prix des divers aliments. Utilisez la feuille de calcul pour calculer le prix par portion. Cela vous aidera à établir une comparaison exacte des prix. (Ces formules se trouvent dans la section de la documentation de la Session 5.) Écrivez les prix sur le transparent avec un stylo pour transparent.
- ▶ Photocopiez le texte des transparents sur des transparents ou bien préparez des diapositives avec Power Point (sur le CD-ROM).
- ▶ Prenez les dispositions nécessaires pour avoir accès à un rétroprojecteur pour des transparents ou une présentation de diapositives Power Point.
- ▶ Photocopiez toute la documentation dont vous aurez besoin. Faites des trous dans la documentation afin que les participantes puissent les ajouter à leur cartable.
- ▶ Si vous désirez effectuer une brève évaluation de la session d'aujourd'hui, préparez un formulaire d'évaluation. Faites des photocopies.
- ▶ Choisissez une recette parmi le choix de recettes compris dans le Guide d'animation, et préparez-la.
- ▶ Rassemblez tout le matériel dont vous aurez besoin.
  - Insignes d'identité
  - Formulaires de présence
  - Bien manger avec le Guide alimentaire canadien
  - Toute la documentation pour cette session
  - Tous les transparents pour cette session, y compris un rétroprojecteur et des stylos
  - Chevalet de conférence et marqueurs
  - Stylos et crayons pour les participantes
  - Vaisselle, ustensiles et autres articles pour servir la collation
  - Formulaire(s) d'évaluation (facultatif)
  - Récompenses
- ▶ Si vous choisissez de demander aux participantes d'aider à préparer la collation pour les sessions futures, apportez le Formulaire d'inscription – pause-collation légume/fruit.
- ▶ Préparez la pièce.
  - Placez les tables et les chaises de façon à créer une atmosphère invitante et détendue. Les femmes sentiront qu'elles font partie d'un groupe si elles sont assises autour d'une table ou si les chaises sont placées en cercle ou en demi-cercle.
  - Choisissez un endroit où servir la collation.

## SESSION 5

Préparez une trousse pour la Session 5 qui comprend tout le matériel nécessaire. La prochaine fois que vous présenterez le programme, tout sera déjà prêt.

# Grandes lignes de la session

## En avant 10 minutes

## Accessoires de travail

- ▶ Souhaitez la bienvenue aux participantes et remerciez-les d'être venues.
- ▶ Donnez-leur une récompense.
- ▶ Demandez aux femmes de partager tout changement qu'elles ont apporté à leurs habitudes alimentaires.
- ▶ Informez les participantes qu'elles n'auront plus à remplir la liste de contrôle. Certaines pourront choisir de continuer à l'utiliser. Distribuez des copies de la liste à ces femmes.
- ▶ Demandez aux participantes de parler de leurs succès et des difficultés qu'elles ont éprouvées à atteindre leurs objectifs personnels. Félicitez celles qui ont réussi. Réassurez celles qui n'ont pas réussi. Rappelez-leur qu'elles rencontreront des obstacles. Aidez-les à explorer d'autres façons d'atteindre leur objectif. Encouragez-les à continuer à essayer.
- ▶ Examinez l'ordre du jour de la session d'aujourd'hui.

Liste de contrôle des légumes et des fruits

Établissement d'un objectif personnel

Ordre du jour

Feuille de présence  
Insignes d'identité  
Récompenses  
*Documentation :*  
Liste de contrôle des légumes et des fruits

*Transparent 1 :*  
Ordre du jour :  
Plus de couleur :  
variez et économisez !

## Brise-glace 10 minutes

## Accessoires de travail

- Accueil
- ▶ Rappelez aux participantes la discussion de la session précédente visant à aider la famille à aimer les légumes et les fruits.
  - ▶ Demandez aux participantes si elles aimeraient partager leur progrès visant à aider leur famille à aimer les légumes et les fruits :
    - Vous êtes-vous souvenu des rôles ?
      - Les parents sont responsables de ce qu'ils donnent à manger à leurs enfants.
      - Les enfants sont responsables de ce qu'ils mangent et s'ils mangent.
    - Quelles stratégies avez-vous essayées ?
    - Quels ont été certains de vos succès ?
    - Quels ont été certaines de vos difficultés ?
  - ▶ Encouragez les femmes à parler de la façon dont elles affronteraient les problèmes rencontrés.

# ÉLÉMENTS de réflexion

## Les étoiles des légumes et des fruits



Pour la prochaine activité, si les participantes ne savent pas quels légumes et fruits nommer pour la liste des 10 meilleurs, demandez-leur simplement de penser à la couleur. Les légumes vert foncé et orange et les fruits orangés sont riches en nutriments et en phytochimiques qui luttent contre la maladie.

Consultez la section *Profiter des nombreux bienfaits des légumes et des fruits pour la santé* du Guide d'animation pour obtenir de l'information sur les antioxydants et les phytochimiques.

À titre d'information : Le folate est le nom de l'acide folique que l'on trouve dans la nourriture. L'acide folique se retrouve dans les suppléments vitaminiques.

### Les étoiles des légumes et des fruits 15 minutes

Accessoires de travail

Tous les légumes et les fruits sont nourrissants

- ▶ Demandez aux participantes quels légumes et fruits elles croient être parmi les 10 plus nourrissants.
- ▶ Écrivez ce qu'elles disent sur un chevalet de conférence. Encouragez les participantes à discuter des raisons pour lesquelles ces légumes et fruits sont nourrissants. Une fois que vous aurez une liste, comparez-la à la liste des 10 meilleurs sur le transparent.
- ▶ Expliquez que tous les légumes et tous les fruits sont remplis de valeur nutritive.
  - Tous les légumes et les fruits contiennent plusieurs nutriments.
  - La plupart sont faibles en gras et riches en fibres.

Le secret est de choisir une variété de légumes et de fruits. De cette manière, votre corps obtiendra tous les nutriments différents. Cela aide à une bonne santé.

Rappelez aux participantes que le Guide alimentaire canadien encourage les gens à manger au moins un légume vert foncé et un légume orangé par jour. Les légumes vert foncé sont riches en acide folique, tandis que les légumes orangés et quelques fruits orangés sont riches en caroténoïdes, comme le bêta-carotène.

Qu'est-ce qui rend certains légumes et fruits encore meilleurs ?

- ▶ Expliquez que cette liste des 10 meilleurs comprend des légumes et des fruits particulièrement riches en
  - vitamines antioxydantes (vitamine C & bêta-carotène)
  - phytochimiques
  - folates
  - fibres
- ▶ Utilisez le transparent 3 pour définir ces termes. Discutez de la façon dont chacun favorise la santé et prévient la maladie.
- ▶ Distribuez le document sur les 10 meilleurs. Examinez chaque légume et chaque fruit. Pour chacun, surlignez les bienfaits du point de vue nutrition et santé ainsi que les idées de recettes.
- ▶ Encouragez les participantes à partager d'autres idées sur l'achat, la conservation et la préparation de ces légumes et fruits.

Chevalet de conférence, marqueurs

Transparent 2 : Les étoiles des légumes et des fruits

Transparent 3 : Qu'est-ce qui constitue une étoile chez les légumes et les fruits ?

## Les étoiles des légumes et des fruits (suite)

Accessoires de travail

### Valeur nutritive

- ▶ Distribuez le document. Montrez aux participantes comment trouver l'information. Certaines femmes pourraient avoir besoin d'aide à comprendre le tableau.
- ▶ Donnez aux participantes quelques instants pour comparer la valeur nutritive de certains légumes et fruits.
- ▶ Indiquez des légumes et des fruits particulièrement riches en certains nutriments. Par exemple :
  - Choux de Bruxelles, 7 grammes de fibres
  - Patates douces, 2374 grammes de bêta-carotène
  - Poivrons rouges, 227 milligrammes de vitamine C
  - Épinards, 109 microgrammes de folate

Si les participantes sont intéressées à obtenir plus de détails sur les nutriments dans les légumes et les fruits, elle peuvent consulter le Fichier canadien sur les éléments nutritifs, qui se trouve sur le site de Santé Canada. Consultez la section Ressources du Guide d'animation pour plus d'information.

*Documentation :*  
Les étoiles des légumes et des fruits : les 10 meilleurs  
*Documentation :*  
Valeur nutritive des légumes et des fruits

## Explorez les choix : Variez et économisez ! 30 minutes

Accessoires de travail

### Obstacles communs (prix et disponibilité)

- ▶ Commencez cette activité en demandant
  - « Combien d'entre vous croyez qu'il est trop coûteux de manger de 7 à 8 portions du Guide alimentaire de légumes et de fruits chaque jour ? » Explorez les raisons pour lesquelles les gens croient qu'il est trop coûteux de manger des légumes et des fruits.
- ▶ Posez une deuxième série de questions aux participantes :
  - Combien d'entre vous croyez qu'il est difficile de manger de 7 à 8 portions de légumes et de fruits chaque jour parce qu'il n'y a pas beaucoup d'aliments frais à votre disposition ?
  - Le choix est-il limité en raison de la saison ?
  - Y a-t-il peu de choix d'aliments frais où vous demeurez ?
- ▶ Expliquez que le prix et la disponibilité sont deux raisons communes données par les gens pour ne pas manger plus de légumes et de fruits. Expliquez ensuite que la session d'aujourd'hui mettra en doute ces croyances. On démontrera qu'il est possible de manger de 7 à 8 portions de légumes et de fruits lorsqu'il y a peu de produits disponibles et sans dépenser plus d'argent.

*Documentation :*  
La consommation de légumes et de fruits est-elle trop coûteuse ?  
Comparons...  
*Transparent 4 :*  
La consommation de légumes et de fruits est-elle trop coûteuse ?  
Comparons...

**Comparaison des prix**

- ▶ Distribuez la documentation. Utilisez le transparent 4 pour comparer le prix des légumes et des fruits avec d'autres aliments moins nourrissants. Si vous avez eu le temps d'aller à votre épicerie avant cette session, inscrivez les prix sur le transparent à partir de la feuille de collecte des prix et de la feuille de calcul. Si vous n'avez pas réussi à effectuer cette recherche, utilisez la feuille fournissant des exemples de prix et fournie avec la documentation de cette session. Vous pouvez aussi demander aux participantes d'estimer les prix.

**Analyse prix/avantage**

- ▶ Parlez des avantages du point de vue coût des légumes et des fruits. Certaines personnes croient que les légumes et les fruits sont plus coûteux que les aliments moins nourrissants. Cependant, la valeur des légumes et des fruits est supérieure. Voici quelques points pour vous aider à expliquer cela :
  - Les légumes et les fruits peuvent souvent être utilisés pour plus d'un repas ou d'une collation. Par exemple, un sac de mini-carottes, un sac de légumes surgelés ou une boîte de fruits nourriront plus d'une personne et peuvent être utilisés de diverses manières.
  - Les légumes et les fruits sont remplis de nutriments et offrent plusieurs bienfaits pour la santé. Les aliments comme les boissons gazeuses, le café, le chocolat et les croustilles sont peut-être un peu moins coûteux mais n'offrent que des calories vides.
  - Les légumes et les fruits sont tout aussi commodes que les aliments emballés prêts-à-servir. Par exemple, une banane est aussi facile à prendre en sortant qu'une barre céréalière.

Formules remplies :  
 Feuille de collecte des prix  
 Feuille de calcul  
 Feuille d'exemples de prix

Dans certains cas, le prix des légumes et des fruits peut sembler plus élevé. Aidez les participantes à voir que la valeur des légumes et des fruits est beaucoup plus importante en raison de leur bienfaits nutritifs et pour la santé.

## Éléments de réflexion

### Et les gaz ?



Plusieurs personnes se plaignent que les légumes crucifères comme le brocoli, le chou de Bruxelles, le chou et le chou-fleur causent des gaz ! Voici quelques conseils pour aider à réduire les gaz :

- Commencez en mangeant une petite quantité de ces légumes.
- Augmentez graduellement la quantité que vous mangez. Votre corps s'y ajustera.
- Buvez beaucoup de liquides.

Si vous n'avez pas réussi à visiter votre épicerie pour trouver les prix des articles dans cette activité, demandez aux participantes d'estimer les prix. Aidez les participantes à constater que la valeur des légumes et des fruits est beaucoup plus importante que celle des autres aliments.

**Idées :  
disponibilité**

- ▶ Demandez aux participantes si la plupart des légumes et des fruits sur le transparent sont disponibles dans leur localité tout au long de l'année. Discutez des stratégies suivantes pour économiser et augmenter la variété lorsqu'il n'y a pas beaucoup de légumes et de fruits disponibles :
  - Utilisez des légumes et des fruits surgelés ou en conserve.
  - Choisissez du jus d'orange concentré surgelé.
  - Faites congeler vos propres petits fruits en saison.
  - Mettez les légumes et les fruits en conserve.
  - Choisissez différents types d'oranges selon la saison
    - p. ex. mandarines en hiver.

**Idées :  
économiser**

- ▶ Encouragez les femmes à parler des façons d'économiser tout en obtenant autant de légumes et de fruits que possible. Vous pourriez diviser les participantes en petits groupes pour trouver des idées pour le déjeuner, le dîner, le souper et les collations. Voici quelques idées que vous pourriez inclure dans la discussion :
  - Achetez des produits de marque maison.
  - Préparez vos propres bâtonnets de carottes plutôt que d'acheter des mini-carottes.
  - Cultivez votre propre jardin de légumes ou un jardin en conteneurs.
  - Participez à des clubs d'achat d'aliments comme « The Good Food Box ».

## ÉLÉMENTS de réflexion



Rappelez aux participantes que les légumes et les fruits surgelés et en conserve sont aussi des choix sains. En fait, les légumes et les fruits surgelés et en conserve sont emballés et traités lorsqu'ils sont à leur meilleur. La congélation ou la mise en conserve aide à préserver les éléments nutritifs des légumes et des fruits. Réduisez votre consommation de sel en rinçant les légumes en conserve. Évitez le sucre en privilégiant les fruits mis en conserve dans l'eau ou le jus.



**Pourquoi utiliser une liste ?**

**Activité pour la maison**

- ▶ Encouragez les participantes à utiliser les idées qu'elles découvrent lorsqu'elles font l'épicerie. Suggérez aux participantes qu'elles modifient leur liste d'épicerie.
- ▶ Utilisez les transparents 5 et 6 pour montrer combien de légumes et de fruits abordables pourraient être inclus dans la liste. Examinez brièvement des exemples de menus avec ces aliments.
- ▶ Demandez aux participantes de parler des raisons pour lesquelles il est utile de préparer une liste d'épicerie. Utilisez ensuite le transparent 7 pour réviser les avantages d'une liste.
- ▶ *Activité à la maison*  
Remettez aux participantes le document sur la liste d'épicerie. Encouragez-les à utiliser cette formule lorsqu'elles préparent leur prochaine liste d'épicerie.
- ▶ Remettez aux participantes le document Les quatre étapes des repas bon marché. Encouragez-les à essayer certaines des suggestions lorsqu'elles planifient les repas.

*Transparents 5 et 6 :*  
Votre liste d'épicerie a-t-elle besoin d'une métamorphose légume/fruit ?

*Transparent 7 :*  
Pourquoi préparer une liste d'épicerie ?

*Documentation :*  
Votre liste d'épicerie a-t-elle besoin d'une métamorphose légume/fruit ?

Les quatre étapes des repas bon marché

**Auto-réflexion**

- ▶ Distribuez le document.
- ▶ Demandez aux participantes de réviser les objectifs qu'elles se sont fixés au cours des quatre dernières semaines. Demandez-leur d'énumérer leurs objectifs sur la formule.
- ▶ Pour montrer aux femmes comment utiliser cette formule, utilisez l'exemple. Expliquez comment utiliser les échelles d'évaluation. Par exemple, si une personne a réussi à atteindre son objectif seulement quelques fois, elle encerclera « 3 » pour quelques fois. Si une personne est très certaine d'atteindre son objectif un jour, elle encerclera « 5 » (certaine) dans la dernière colonne.
- ▶ Donnez aux participantes quelques minutes pour répondre aux questions sur la formule. Encouragez les femmes à parler entre elles de leur progrès.
- ▶ Si possible, parlez à chaque participante pour l'aider à remplir la formule et discuter de ses succès à date.

*Documentation :*  
Mes succès



## CONSEIL du haricot savant

Les participantes peuvent se rendre compte de leurs succès et des difficultés plus clairement lorsqu'elles examinent leur progrès. Le fait de souligner les succès aidera les femmes à avoir plus confiance en leur capacité de manger plus de légumes et de fruits. Identifier des stratégies pour affronter les difficultés contribue aussi à leur auto-efficacité.

## Pause-collation légume/fruit 15 minutes

Accessoires de travail

### Les 10 meilleurs légumes et fruits

- ▶ Offrez une collation saine avec un légume ou un fruit préparé en suivant une des recettes dans le manuel.
- ▶ Afin de terminer l'activité brise-glace, vous pourriez choisir une recette qui utilise au moins un des 10 meilleurs légumes et fruits.
- ▶ Montrez aux participantes où elles peuvent trouver les recettes dans *Recettes de légumes et de fruits*. Encouragez les femmes à suggérer des recettes qu'elles aimeraient essayer.
- ▶ Vous pourriez utiliser cette pause pour encourager les participantes à partager leurs idées sur l'achat, la conservation et la préparation. Vous pourriez aussi encourager les femmes à parler de la façon dont elles ont augmenté le nombre de portions qu'elles et leur famille mangent.

### Collation

- À partir des recettes dans le cartable

**Nota bene :** Les recettes ne seront pas toutes convenables en raison de l'espace et du temps dont vous disposez.

## Conclusion 10 minutes

Accessoires de travail

### Établir un objectif

- ▶ Distribuez la documentation.
- ▶ Demandez aux participantes de se fixer un petit objectif atteignable cette semaine et de l'écrire sur la documentation. Encouragez les participantes à se récompenser.
- ▶ Si les participantes ont de la difficulté à se fixer un objectif, suggérez qu'elles se fixent un objectif basé sur le thème de la semaine (faire l'épicerie).

### Documentation :

Feuille d'objectif personnel

### Rappels

- ▶ Rappelez aux participantes de préparer une liste d'épicerie en utilisant ce qu'elles ont appris cette semaine. Suggérez qu'elles :
  - utilisent le document *Votre liste d'épicerie a-t-elle besoin d'une métamorphose légume/fruit ?*
  - incluent certains des 10 meilleurs légumes et fruits.
  - recherchent des choix meilleur marché.
  - pensent à d'autres choix s'il n'y a pas trop de variété en raison de la saison ou de l'endroit où elles demeurent.
- ▶ Permettez aux participantes de regarder et/ou d'emprunter des livres de recettes et des recettes de la bibliothèque de prêt.

**Objectif personnel**  
**Thème de la semaine**  
**FAIRE L'ÉPICERIE !**

Exemple :

Ajouter quelques légumes et fruits de plus à ma liste d'épicerie.

### Bibliothèque de prêt :

Livres de recettes et recettes

- Évaluation** ▶ Vous pourriez procéder à une courte évaluation de la session d'aujourd'hui. Préparez un court formulaire d'évaluation ou posez simplement quelques questions :
- Qu'avez-vous aimé aujourd'hui ?
  - Qu'est-ce que vous n'avez pas aimé ?
  - Qu'est-ce qu'on pourrait améliorer ?
  - Quels légumes et fruits aimeriez-vous essayer la prochaine fois ?
- Remerciements** ▶ Remerciez les femmes d'être venues.