



## ***Sois futé, bois santé!*<sup>MC</sup> Ontario – lignes directrices d'utilisation de la calculatrice du Journal de consommation**

**Objectif :** Le rapport du Journal de consommation du programme *Sois futé, bois santé!*<sup>MC</sup> Ontario sert à vous aider à calculer les données sur les boissons de votre classe. Après chaque leçon, vous verrez les types de boissons que choisissent, dans l'ensemble, les élèves de votre classe et pourrez discuter avec eux de l'évolution de leurs choix à mesure qu'ils en apprennent sur les boissons saines.

### **Remarques concernant les quantités de sucre et de caféine**

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC recommande que la consommation de sucres libres, tant chez l'adulte que chez l'enfant, ne dépasse pas 10 % de l'énergie totale (calories)<sup>1</sup>. D'après ces recommandations, le programme *Sois futé, bois santé!*<sup>MC</sup> Ontario recommande donc une quantité quotidienne maximale de 10 cuillères à thé (50 ml) de sucre libre pour les enfants âgés de 7 à 13 ans.

Certaines boissons contiennent des sucres naturels et ajoutés. Les quantités indiquées dans le Journal des boissons reflètent le nombre total de cuillères à thé de sucre et les sucres libres de ces boissons.

Pour déterminer les quantités de sucre et de caféine utilisées dans la *calculatrice du Journal de consommation*, un diététiste professionnel a examiné plusieurs sources, dont les renseignements nutritionnels fournis par les vendeurs de boissons sur Internet, et a vérifié les étiquettes des produits dans des supermarchés locaux. Les boissons ont ensuite été groupées par catégories et formats, puis les quantités moyennes de sucre et de caféine ont été calculées.

### **Tutoriel du Journal de consommation**

Ce tutoriel vous expliquera comment remplir le chiffrier. Reportez-vous au bas de ce document pour obtenir des conseils de « dépannage ».

#### **Utiliser le chiffrier Excel<sup>MD</sup> du Journal de consommation :**

1. Téléchargez le chiffrier Excel au [www.brightbites.ca](http://www.brightbites.ca) et enregistrez-en une copie sur votre ordinateur.
2. Ouvrez le fichier et cliquez sur l'onglet **Jour 1** (Journal des boissons, jour 1) dans le coin inférieur gauche, s'il n'est pas déjà sélectionné. Veuillez noter que ce chiffrier a également été copié pour les jours supplémentaires – voir Jour 2 et Jour 3.
3. En haut du chiffrier, indiquez le nom de l'école, votre nom (enseignant), le ou les niveaux de votre classe, la date de ce Journal de consommation et le nombre d'élèves que vous incluez dans ce journal. Ces renseignements seront utilisés pour les calculs.

<sup>1</sup> Déclaration de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada « Le sucre, les maladies du cœur et l'AVC » : [http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJX8MMIqE/b.9201537/k.9E02/Le\\_sucres\\_les\\_maladies\\_du\\_c339ur\\_et\\_les\\_accidents\\_vasculaires\\_c233r233braux.htm](http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJX8MMIqE/b.9201537/k.9E02/Le_sucres_les_maladies_du_c339ur_et_les_accidents_vasculaires_c233r233braux.htm)

**Remplir votre chiffrier une fois que vos élèves ont rempli celui de leur Journal de consommation :**

1. Cliquez sur l'onglet **Jour 1** dans le coin inférieur gauche pour saisir les données du jour 1.
2. À l'aide de la fiche de suivi du Journal de consommation du premier élève, remplissez les renseignements de la colonne **E1** (élève 1).
3. Reportez le nombre de boissons indiqué par l'élève, en précisant aussi le format. Exemple : Si le premier élève a bu trois verres d'eau de 500 ml, inscrivez 3 dans la cellule C9, sous **E1**, à côté de **M (500 ml)**.
4. Indiquez ensuite les autres boissons différentes qu'il (E1) a consommées. Reportez les valeurs telles qu'il les a indiquées. Par exemple, si l'élève a indiqué avoir bu deux verres d'eau de 250 ml, n'indiquez pas qu'il en a bu un de 500 ml.
5. À l'aide de la fiche du Journal de consommation du deuxième élève, remplissez les renseignements de la colonne E2 (élève 2).
6. Continuez jusqu'à ce que vous ayez saisi chaque fiche du Journal de consommation des élèves dans le chiffrier.
7. Pour les données des jours 2 et 3 du Journal de consommation, utilisez les onglets Jour 2 et Jour 3 respectivement, et répétez les étapes 1 à 6 ci-dessus.

**Le chiffrier calculera automatiquement les totaux :**

- La colonne AG indique le nombre de boissons de chaque type consommées par les élèves de votre classe.
- La colonne AJ indique le nombre total de cuillères à thé de sucre consommées par votre classe pour chaque type de boissons.
- La cellule AJ88 indique le nombre total de cuillères à thé de sucre issues de boissons consommées en une journée par les élèves de votre classe.
- D'autres totaux sont également calculés et figurent dans le chiffrier dans la section Résultats. Les totaux affichés correspondent au jour en question. Les résultats suivants sont calculés :
  - Consommation d'eau (case bleue)
  - Consommation de lait (case blanche)
  - Consommation de boisson gazeuse (case rose)
  - Consommation de caféine (case orange clair)
  - Une comparaison entre la consommation totale de sucre libre et la quantité recommandée (case grise)
  - Consommation totale de sucre (case rouge)
  - Consommation de sucre issu de boissons « à consommer chaque jour », « à consommer parfois » et « à éviter » (case verte)
  - Consommation de sucre issu de jus purs à 100% (case jaune)
  - Consommation de sucre issu de boissons gazeuses (case orange)
  - Consommation de sucre issu de lait nature ou de lait aromatisé (case mauve)

Le chiffrier est conçu pour imprimer uniquement les résultats sur du papier format commercial (8,5 po × 11 po). Cliquez sur Fichier puis Imprimer. Dans Microsoft Excel 2010, vous devriez avoir un aperçu qui vous permettra de vérifier que vous imprimerez seulement les résultats. Si vous souhaitez imprimer tout le chiffrier, vous devrez modifier les paramètres de la zone d'impression.

## Dépannage

Si le chiffrier ne fonctionne pas comme prévu, voici quelques solutions à essayer :

1. Pour obtenir des directives de base sur Excel, rendez-vous à l'adresse suivante :  
<http://office.microsoft.com/en-us/excel/FX100646951033.aspx>
2. Si des cellules n'apparaissent pas à l'écran :
  - a. Veuillez noter qu'il y a des barres de défilement à droite et au bas du chiffrier.
  - b. Des lignes et des colonnes peuvent être masquées. Cliquez dans le coin supérieur gauche du chiffrier, à l'intersection des lettres en-têtes de colonne et des chiffres de ligne, pour sélectionner l'ensemble du document. Cliquez ensuite avec le bouton droit sur n'importe quel chiffre de ligne ou lettre de colonne, et sélectionnez « Afficher ».

## Droits d'auteur et conditions d'utilisation

*Sip Smart!*<sup>™</sup> a été élaboré par la Société de pédiatrie de la Colombie-Britannique, grâce à un financement de la BC Healthy Living Alliance.

La Société ontarienne des professionnel(le)s de nutrition en santé publique est le titulaire de la licence *Sois futé, bois santé! Ontario*<sup>MC</sup>.

