



# Grains entiers

## Qu'est-ce qu'un grain entier ?

Les grains entiers sont les graines des graminées céréalières. Les exemples inclus du blé, de l'orge, de l'avoine, du riz brun et sauvage, du sarrasin, du quinoa, du seigle, du boulgour et du maïs. Ces graines peuvent être utilisées dans leur forme complète, fissurées ou moulues pour obtenir une farine contenant l'intégralité du grain ou de graine. Les grains entiers comprennent les trois parties de noyau (ou graine) du grain : le son, le germe et l'endosperme.

**Son** - est la couche extérieure du grain. Il fournit la plus grande quantité de fibres des trois parties et contient des vitamines B, des minéraux et une petite quantité de protéines.

**L'endosperme** - est la plus grande partie du grain entier et contient la couche intermédiaire de glucides amylacés, de petites quantités de protéines, de fibres et de vitamines.

**Le germe** - est la plus petite partie de la graine. Il contient des graisses saines, des protéines, des vitamines B, de la vitamine E et des minéraux.

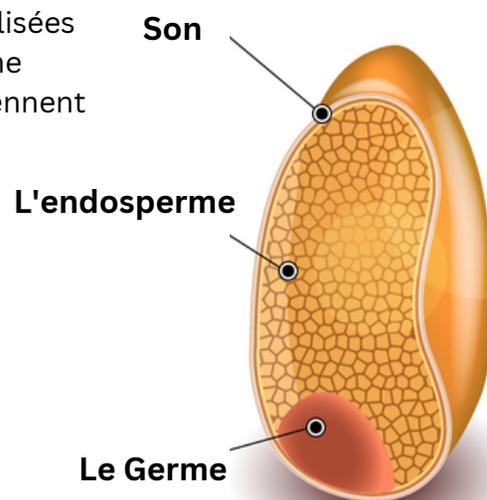


Image de [www.whataboutwheat.ca](http://www.whataboutwheat.ca)

## Pourquoi les grains entiers sont-ils si importants ?



Les grains sont plus riches en fibres, vitamines et minéraux que les grains raffinés et enrichies. Les fibres sont comme le balai de notre système digestif. Elles le maintiennent propre et balayé. Les fibres sont également la nourriture des bonnes bactéries de notre système digestif.

## Saviez-vous ?

- Les farines fabriquées à partir d'autres grains, comme la farine de riz, d'avoine ou de maïs, ne sont pas tenues par la loi d'être enrichies ou fortifiées. Vérifiez l'étiquette pour vous en assurer.
- Un produit étiqueté "multigrains" signifie simplement une farine qui contient de nombreux grains différents. Multigrains ne signifie pas grains entiers. Consultez la liste des ingrédients et cherchez le mot "entier" avant le type de grain.

# Farine de blé assortie

Faites correspondre la farine de blé à sa définition !

1. Cette farine contient le son, le germe et l'endosperme.
2. Il manque à cette farine 5 % du grain, y compris la majeure partie du germe et une partie du son. Cela permet de réduire le rancissement tout en prolongeant la durée de conservation et la saveur.
3. Cette farine contient l'endosperme avec une grande partie du son et du germe retiré. Ce processus élimine la plupart des fibres, une partie des protéines et une grande partie des vitamines et des minéraux du blé.
4. Cette Farine est fortifiée avec des plus élevés quantités de nutriment, démontrées de fournir les effets bénéfiques sur la santé. Au Canada, cette farine est enrichie en thiamine (vitamine B1), riboflavine (vitamine B2), niacine (vitamine B3), acide folique et fer. Cependant, la farine de blé enrichie ne contient pas tous les autres nutriments et les fibres que l'on trouve dans les grains entiers.

Farine de blé enrichie

Farine de blé entier

Farine de blé raffinée

Farine 100 % céréales complètes/Farine 100 % blé complet

Réponses : Farine de blé enrichie = 4, farine de blé complet = 2, farine de blé raffinée = 3, farine 100 % céréales complètes/100 % farine de blé complet = 1

## Activité - Lire les étiquettes des produits alimentaires

Apprendre à lire une étiquette alimentaire fait partie de la littératie alimentaire. Savoir comment trouver des informations nutritionnelles fiables et comment les interpréter améliore l'efficacité personnelle et la confiance avec la nourriture. Cela fait également partie du programme d'études sur l'alimentation saine de la 5e année. Consultez ces liens pour savoir comment lire les étiquettes des produits alimentaires.

### Santé Canada

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/video/food-nutrition/start-with-serving-size.html>

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/understanding-food-labels/ingredient-list.html>

### Les diététistes du Canada

<https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Nutrition-Labeling/Understanding-Food-Labels-in-Canada.aspx> **Étiquette alimentaire interactive**

[https://inspection.canada.ca/active/video/label5\\_eng.html](https://inspection.canada.ca/active/video/label5_eng.html)

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 cup (250 ml) pour 1 tasse (250 ml)	
Calories 110	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 26 g	
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 22 g	22 %
Protein / Protéines 2 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 0 mg	0 %

\*5% or less is a little, 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup