

# Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

## Cuisinez plus souvent



# Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

## Cuisinez plus souvent

Cette leçon est conçue pour être faite seule ou dans le cadre de la série de leçons d'*Une découverte guidée du Guide alimentaire canadien*.

Pour télécharger les autres leçons, rendez-vous au

[ÉducationNutrition.ca](http://ÉducationNutrition.ca).

## VUE D'ENSEMBLE

Le *Guide alimentaire canadien* (GAC), qui a été élaboré par Santé Canada, est un ensemble de ressources en ligne qui renferme des directives sur les habitudes alimentaires sous forme de vidéos, de recettes et de conseils. Vous pouvez explorer de nombreux éléments du GAC avec vos élèves, notamment les choix d'aliments et les habitudes alimentaires. Cette leçon guidera les élèves à travers la section du GAC intitulée **Cuisinez plus souvent**.

Le cahier d'activités de l'élève permet aux élèves d'établir des liens entre leurs expériences et les recommandations du GAC. Pour réaliser cette activité, les élèves auront besoin d'un accès à Internet et d'un appareil (par exemple un ordinateur de bureau, un ordinateur portable ou une tablette) afin de pouvoir consulter le GAC en ligne. L'activité peut être effectuée seul, en binômes, en petits groupes ou avec toute la classe, selon le format de votre classe.

*Remarque : Le langage utilisé dans le GAC et repris dans ce cahier est indiqué par ce style.*



## Principaux objectifs d'apprentissage

- Relever et appliquer les recommandations du GAC concernant la planification et la préparation des repas et des collations.
- Relever les compétences alimentaires nécessaires à la préparation de divers repas et collations.

## Matériel

- Cahier d'activités de l'élève (PDF à remplir ou copie imprimée)
- Appareil électronique (ordinateur de bureau, ordinateur portable ou tablette) avec accès à Internet
- Accès au site Web du *Guide alimentaire canadien* : [Canada.ca/GuideAlimentaire](http://Canada.ca/GuideAlimentaire)

## UTILISATION DE CETTE RESSOURCE EN CLASSE

Cette ressource peut être utilisée de plusieurs façons, selon les besoins de votre classe et les ressources à disposition :

- **Individuellement** : Chaque élève remplit le cahier d'activités seul à l'aide d'un ordinateur connecté à Internet.
- **En binômes ou en petits groupes** : Répartissez les élèves en binômes ou en petits groupes. Fournissez à chaque groupe un ordinateur connecté à Internet. Chaque élève peut remplir son propre cahier, mais il est aussi possible d'attribuer une seule ressource à tout le groupe.
- **Avec toute la classe ou en grands groupes** : Fournissez à chaque élève un cahier d'activités à remplir. En groupe, naviguez sur le site Web en vous servant d'un seul ordinateur.
- **Dans un milieu d'apprentissage en ligne** : Fournissez à chaque élève le PDF à remplir seul à la maison. Corrigez les réponses et effectuez les discussions lorsque la classe se réunit en ligne.

***Dans le présent guide de l'enseignant, les réponses suggérées figurent en italique.***



# INFORMATION DE BASE À L'INTENTION DU PERSONNEL ENSEIGNANT

## PARLER D'ALIMENTATION AVEC LES ÉLÈVES

Le personnel enseignant sait à quel point il est important d'instaurer un climat de classe sûr et respectueux. Par conséquent, pensez de quelle manière ce principe s'applique aux messages que vous transmettez relativement aux aliments et à l'alimentation. Vous pouvez aider les élèves à se détendre et à se sentir en confiance en parlant de tous les aliments de façon inclusive, plutôt qu'en qualifiant ces derniers de « bons » ou de « mauvais ». Ces conversations neutres éliminent tout jugement vis-à-vis des aliments ou de la personne qui les mange.

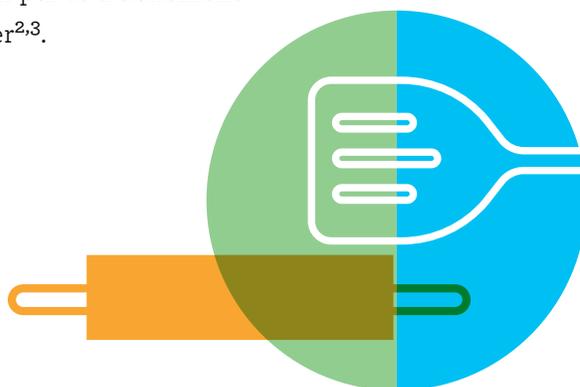
### Rôles des aliments dans la nutrition et la vie

Les aliments sont bien plus que de simples nutriments. Toutefois, il arrive souvent que les aliments qui ne correspondent pas à une catégorie précise du GAC soient considérés comme non essentiels, voire comme de la « malbouffe ».

*Mais que serait un cari sans curcuma ou sans chili? Une salade sans sauce?*

*Pensez combien un biscuit moelleux ou des croustilles peuvent ajouter de la saveur et de la texture à un repas.*

Aucun de ces ingrédients ou de ces aliments n'appartient à une catégorie donnée, mais chacun d'entre eux présente des avantages. Santé Canada n'appuie d'ailleurs pas le fait de qualifier les aliments de « sains » ou de « malsains »<sup>1</sup>. Décrire un aliment comme « malsain » ou le traiter de « malbouffe » peut en effet nuire à la relation qu'un enfant entretient avec la nourriture, de même qu'avec les personnes qui la lui fournissent. En revanche, l'intégration d'une variété d'aliments contribue à une relation positive avec la nourriture, et elle tient compte du fait que des facteurs comme les goûts, la culture et les traditions alimentaires jouent un rôle dans les choix alimentaires des élèves. Ce point de vue est communiqué dans le GAC et dans les Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation par le truchement des conseils qu'ils prodiguent pour avoir plaisir à manger<sup>2,3</sup>.





## Facteurs qui influent sur les choix alimentaires

Le document *Une découverte guidée du Guide alimentaire canadien* a pour but d'aider les élèves à explorer les recommandations de Santé Canada, à appliquer ces dernières à des expériences concrètes et à prendre des décisions alimentaires adaptées à leurs besoins et à leurs ressources.

Les choix alimentaires peuvent reposer sur de nombreux facteurs, notamment les goûts, la faim, les traditions alimentaires, les aliments à disposition et la santé. La capacité des élèves et des personnes qui prennent soin d'eux à répondre à ces besoins dépend de leur accès à des ressources comme l'argent, le temps, l'espace et l'équipement, ainsi que de leurs habiletés et du soutien dont ils disposent. Ces facteurs, au même titre que beaucoup d'autres, exercent une incidence sur les aliments que les élèves mangent à l'école.

Si vous avez des préoccupations concernant les choix alimentaires d'un élève, réfléchissez aux causes sous-jacentes possibles, plutôt que de commenter les qualités nutritives des aliments en question. Des éléments de stress familiaux, par exemple, comme un trouble médical, peuvent nuire à la capacité d'un parent de se rendre à l'épicerie ou de préparer les repas. Tout comme vous, les parents et les autres personnes qui prennent soin des enfants font de leur mieux pour subvenir aux besoins de ces derniers. Vous pouvez aider les familles en favorisant un milieu sûr à l'école et en encourageant l'apprentissage expérientiel de la nutrition en classe.

Si vous avez des raisons de croire qu'une famille manque de nourriture, nous vous recommandons de parler au conseiller ou à la conseillère pédagogique de votre école afin de faciliter une conversation avec la famille sur les mesures d'aide dont elle pourrait bénéficier. Cette conversation doit être tenue avec les adultes, sans inclure les enfants.

## Diminuer le risque de préjudice

Bien que la présente ressource comporte des discussions sur les nutriments et les bienfaits d'une alimentation variée, nous vous encourageons à adopter une attitude neutre à l'égard de tous les aliments auxquels vous exposez les élèves, ainsi qu'au cours de vos conversations au sujet de ces aliments, afin de maintenir et de favoriser une relation positive avec la nourriture. Nous vous recommandons de prêter attention à la façon dont vous communiquez ces messages et d'éviter certaines méthodes, comme le fait de contrôler ou de surveiller les aliments consommés, afin de réduire au minimum le risque d'apparition des troubles du comportement alimentaire associés à ces pratiques<sup>4</sup>.



## PARTIE 1 :

# EXPLORATION SUR LE WEB

- Présentez le *Guide alimentaire canadien* (GAC) au moyen du PDF du *Guide alimentaire en bref* (à consulter au [Canada.ca/GuideAlimentaire](https://Canada.ca/GuideAlimentaire) ou à télécharger au [guide-alimentaire.canada.ca/artifacts/CFG-snapshot-FR.pdf](https://guide-alimentaire.canada.ca/artifacts/CFG-snapshot-FR.pdf)).
- Le GAC est bien plus que des photos d'aliments sur une assiette. L'image de l'assiette et tous les onglets à gauche de cette page Web font partie du GAC. Au bas de la page du *Guide alimentaire en bref*, la mention « Découvrez votre guide alimentaire au [Canada.ca/GuideAlimentaire](https://Canada.ca/GuideAlimentaire) » dirige les lecteurs vers le site Web où se trouve la version complète du GAC.
- À partir de la page [Canada.ca/GuideAlimentaire](https://Canada.ca/GuideAlimentaire), demandez aux élèves de cliquer sur l'onglet **Habitudes alimentaires** à gauche, puis sur **Cuisinez plus souvent**. C'est le sujet que vous allez explorer aujourd'hui.
- Demandez aux élèves de remplir la première section de leur cahier d'activités, soit dans le fichier PDF, soit dans le document imprimé. Nous vous recommandons de remplir le cahier d'activités dans l'ordre dans lequel il est présenté et de faire des pauses pour tenir des discussions avec toute la classe, afin que les élèves puissent profiter pleinement de l'apprentissage de ce sujet.

## QUESTIONS :

On peut lire dans le *Guide alimentaire canadien* (GAC) : **Lorsque vous cuisinez et préparez les aliments, vous favorisez de saines habitudes alimentaires. Cuisiner vous permet d'acquérir de nouvelles compétences.**

1 Peux-tu penser à un avantage d'apprendre à cuisiner?

- *Acquérir de nouvelles compétences de manière sûre comme remuer, mélanger, couper, hacher, trancher, râper et utiliser un ouvre-boîte, une éplucheuse, un four et un four à micro-ondes.*
- *Planifier et préparer des repas et des collations avec les ressources dont on dispose (p. ex. tenir compte d'un budget, d'ingrédients, de l'accès aux ressources).*
- *Préparer des aliments que tu aimes manger.*

2

Dans la liste suivante, coche les compétences que tu as acquises et qui t'aident à préparer des aliments. Encerle une compétence ou plus que tu aimerais acquérir. Tu peux ajouter au bas de la liste d'autres compétences que tu possèdes déjà ou que tu aimerais acquérir.

*C'est l'occasion pour les élèves de réfléchir à ce qu'ils savent déjà et à ce qu'ils souhaiteraient apprendre.*

- Laver des fruits et des légumes
- Utiliser une essoreuse à salade
- Se servir d'une éplucheuse
- Utiliser un mélangeur
- Se servir d'un ouvre-boîte
- Mesurer des ingrédients à l'aide de cuillères à mesurer
- Découper des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce
- Couper de la viande et des légumes et les enfiler sur une brochette
- Suivre une recette
- Râper du fromage à l'aide d'une râpe
- Faire cuire un œuf
- Dresser une liste d'épicerie
- Utiliser un fouet
- Couper des fruits et des légumes à l'aide d'un couteau
- Utiliser des tasses graduées pour travailler avec des fractions
- Apprendre comment s'occuper de plantes en pot ou dans un jardin
- S'exercer à faire des multiplications pour modifier les quantités d'une recette
- Trancher du pain avec un couteau à pain
- Utiliser des tasses graduées pour travailler avec des fractions

Autres compétences que je possède : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Autres compétences que j'aimerais acquérir : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 Le *Guide alimentaire canadien* (GAC) recommande d’être **créatif et de transformer les restes pour en faire un tout nouveau repas**. Donne un exemple permettant de cuisiner une fois et de manger deux fois.

- **Faire cuire le double de la quantité de riz pour son sauté et utiliser ce qui en reste pour cuisiner un riz pilaf.**
- **Faire cuire le double de la quantité nécessaire de poulet ou de dinde hachés et conserver ce qui reste pour faire une salade au poulet, des enchiladas, du chili ou une sauce à spaghetti.**
- **Opter pour des saveurs simples afin de pouvoir utiliser les aliments pour plusieurs repas.**
  - **Par exemple, un simple chili un soir devient des tacos le lendemain et une sauce pour des spaghettis le jour d’après.**

4 Lis chaque scénario et pense à deux repas ou à deux collations basés sur des restes de nourriture ou d’ingrédients.

Un exemple est fourni dans le premier scénario.

Pour le souper mardi dernier, Tony a aidé son grand-père à préparer des tacos au bœuf haché. Avant d’ajouter l’assaisonnement à la viande cuite, Tony a remarqué qu’il aurait probablement trop de viande pour le souper et en a donc mis de côté.

Comment pourrait-il apprêter les restes de bœuf haché pour en faire un autre repas ou une collation?

### Spaghetti avec sauce à la viande

Autres exemples :

- Soupe au hamburger
- Chili
- Sloppy Joes
- Ajout à des nachos

Angela préparait son lunch du lendemain pour l’école. Elle a tranché du cheddar pour son sandwich et s’est rendu compte qu’elle en avait trop.

Comment Angela pourrait-elle utiliser le fromage dans un autre repas ou une autre collation?

Exemples :

- Fromage et craquelins
- Ajout à des œufs brouillés
- sandwich au fromage fondant et soupe aux tomates
- Macaroni au fromage
- Ajout à des pâtes
- Tranches de pommes et de fromage

Priya prépare une collation. Elle lave des bleuets et tranche des bananes. Il lui reste des bleuets après avoir mangé.

Comment Priya pourrait-elle utiliser ces fruits dans un autre repas ou une autre collation?

Exemples :

- Mélanger les bleuets avec du lait, du yogourt et de la glace pour faire un lait frappé.
- Préparer un parfait avec des couches de bleuets, de yogourt et de céréales.
- Manger les bleuets avec une rôtie et du beurre d’arachide.

Felipe prépare le dîner pour lui-même et son frère cadet. Le macaroni au fromage est son repas préféré. Après avoir fait cuire le macaroni, il se rend compte qu’il en a trop.

Comment Felipe pourrait-il utiliser les restes de pâtes dans un autre repas ou une autre collation?

Exemples :

- Salade de macaronis
- Ajout à une soupe
- Gratin de macaroni et de brocoli
- Avec de la sauce tomate



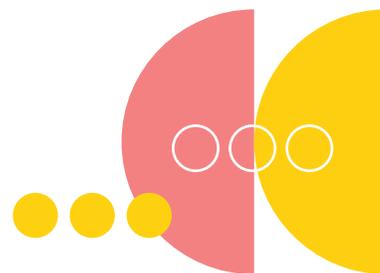
Clique sur la page intitulée *Faites participer les autres* et réponds aux questions suivantes :

5 Énumère trois avantages de faire participer les autres à la planification et à la préparation des repas que donne le *Guide alimentaire canadien* (GAC).

- *Transmettre des traditions culinaires et alimentaires.*
- *Passer des moments précieux en compagnie de vos proches.*

- *Apprendre et transmettre des compétences alimentaires importantes.*
- *Rendre la préparation des repas et des collations plus amusante et moins exigeante.*

- *Découvrir de nouveaux aliments sains que l'on n'aurait pas goûtés en temps normal.*
- *Établir un lien plus fort avec ceux qui vous entourent.*





Le *Guide alimentaire canadien* (GAC) encourage la transmission des traditions culinaires et alimentaires. Les traditions alimentaires peuvent être des aliments, des plats ou des façons de préparer la nourriture que tu manges régulièrement ou lors d'occasions spéciales. Les traditions culinaires peuvent consister à préparer des pierogis une fois par an avec ta baba, manger de la pizza le vendredi soir ou déguster ton repas favori au dîner.

6 Quelle est l'une de tes traditions culinaires ou alimentaires?

*Les élèves peuvent choisir n'importe quelle tradition culinaire des fêtes comme Noël, l'Aïd ou Pessah, ou des traditions plus informelles comme le macaroni du mardi, la soirée pizza en famille ou un dîner qu'ils aiment particulièrement et apportent à l'école.*

7 Qu'est-ce qui rend cette tradition culinaire ou alimentaire significative?

*Les élèves peuvent faire part de leur propre expérience de leurs traditions en expliquant pourquoi elles sont importantes.*

## PARTIE 2 : INGRÉDIENTS DES REPAS

Cette image montre des ingrédients utilisés pour préparer un repas.



Pour enrichir votre connaissance de la provenance des aliments, envisagez de commander les Cartes d'image d'aliment et illustrations pour votre classe à [ÉducationNutrition.ca](http://ÉducationNutrition.ca)



8 Choisis la catégorie à laquelle appartient chaque aliment.

Légumes et fruits

Aliments à grains entiers

Aliments protéinés



Baies (fraises, bleuets, mûres)



Raisin



Beurre d'arachide et/ou arachides



Nectarine



Lait



Melons (cantaloup et melon d'eau)



Pain de grains entiers



Poire

9 Quel repas préparerais-tu avec ces ingrédients?

*Exemples :*

- *Rôtie au beurre d'arachide avec du lait et une salade de fruits.*
- *Rôtie et lait frappé fait avec des fruits, du lait et du beurre d'arachide.*

10 Ajouterais-tu ou changerais-tu quelque chose pour que le repas te plaise davantage?

*Les élèves peuvent décider de tout changement ou ajout qui leur plairait.*

*Exemples :*

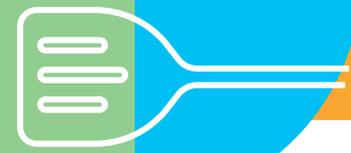
- *Supprimer les fraises. Je ne les aime pas.*
- *Ajouter du beurre pour tartiner sur la rôtie.*
- *Remplacer le pain par des céréales parce que j'aime manger des céréales avec du lait et des fruits le matin.*

11 De quelle compétence aurais-tu besoin pour préparer ton repas?

*Les réponses varieront en fonction des repas créés par les élèves à l'aide de ces ingrédients.*

*Exemples :*

- *Utiliser un mélangeur pour préparer un lait frappé.*
- *Utiliser un grille-pain pour faire une rôtie.*
- *Utiliser un couteau et une planche à découper pour couper et/ou vider des fruits.*
- *Utiliser un couteau et une planche à découper pour trancher du pain.*



## PARTIE 3 :

# LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN EN PRATIQUE

Regarde la vidéo intitulée « *Le Guide alimentaire canadien en pratique* ».

*Cette vidéo se penche sur la façon dont les élèves peuvent avoir recours à leurs compétences alimentaires pour préparer des repas à l'aide de l'assiette du GAC. Elle comprend quatre options de repas. Après avoir présenté chaque repas, la vidéo pose la question suivante : « Quels aliments aimes-tu manger ensemble? ».*

*Si le temps le permet, envisagez d'arrêter momentanément la vidéo et d'animer une discussion de classe. Ces questions peuvent vous aider à orienter la conversation :*

- *Avez-vous déjà mangé ces aliments ensemble?*
- *Si oui, est-ce que cela vous a plu?*
- *Y a-t-il d'autres aliments que vous aimeriez manger avec ce repas?*
- *Y a-t-il des aliments que vous aimeriez supprimer de ce repas pour qu'il vous plaise davantage?*
- *Aimeriez-vous prendre ce repas à un moment particulier de la journée?*
- *Quels sont les autres aliments que vous aimez manger ensemble à ce moment-là de la journée?*

**12** Si tu devais créer ton propre repas pour une vidéo du « Guide alimentaire canadien en pratique », quel repas préparerais-tu? Cherche à inclure au moins un aliment de chaque catégorie d'aliments.

*Les élèves peuvent choisir n'importe quel repas qu'ils aimeraient préparer.*

13 Sers-toi du tableau ci-dessous pour énumérer les ingrédients dans le plat que tu as choisi.

*Les élèves peuvent choisir n'importe quel repas qu'ils aimeraient préparer.*

INGRÉDIENT	À QUELLE CATÉGORIE D'ALIMENTS CET ALIMENT APPARTIENT-IL? (légumes et fruits, aliments à grains entiers, aliments protéinés)

14 Quelle est l'une de tes compétences alimentaires qui t'aiderait à préparer ce repas?

*Pour les questions 14 et 15, les élèves peuvent examiner le repas qu'ils ont choisi et déterminer les compétences dont ils auraient besoin pour le préparer. Il est possible que certains élèves ne possèdent aucune des compétences nécessaires, et c'est correct.*

15 Pour préparer ce repas, y a-t-il des compétences alimentaires que tu dois acquérir, ou aurais-tu besoin de l'aide d'un adulte?

*Il est possible que certains élèves n'aient pas besoin d'acquérir de compétences pour préparer leur repas, et c'est correct.*

16 Un repas complet peut comprendre d'autres aliments que ceux de l'assiette du *Guide alimentaire canadien* (par exemple des boissons, une entrée ou un dessert).  
Ajouterais-tu quelque chose pour compléter ton repas?

*C'est l'occasion pour les élèves de faire preuve de créativité et d'ajouter des aliments selon leurs préférences.*

*Exemples :*

- *Salade grecque pour commencer*
- *Soupe aux tomates*
- *Verre de lait*
- *Salade de fruits avec crème glacée comme dessert*

## RÉFÉRENCES

1. Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition/Direction générale des produits de santé et des aliments. Sept. 2020. Communication personnelle.
2. Santé Canada. 2021. Guide alimentaire canadien. [guide-alimentaire.canada.ca](https://www.guide-alimentaire.canada.ca). Consulté le 18 janv. 2021.
3. Santé Canada. 2021. Guide alimentaire canadien. [guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/](https://www.guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/). Consulté le 18 janv. 2021.
4. Pinhas et coll. Trading health for a healthy weight: the uncharted side of healthy weights initiatives. *Eat Disord* 2013;21:109-116.

