

Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

7^e À 9^e
ANNÉE

Cuisinez plus souvent

VUE D'ENSEMBLE

Le *Guide alimentaire canadien* (GAC) est une ressource sur le Web qui renferme des directives sur les habitudes alimentaires sous forme de vidéos, de recettes et de conseils. Vous connaissez peut-être l'image de l'assiette du GAC, mais ce n'est qu'un élément du *Guide*. Aujourd'hui, nous allons explorer les recommandations visant à planifier et préparer des repas et des collations.

Remarque : Le langage utilisé dans le Guide alimentaire canadien et repris dans ce cahier est indiqué par ce style.



EXPLORATION SUR LE WEB

· Accède au Guide alimentaire canadien ([Canada.ca/Guide alimentaire](https://Canada.ca/Guide%20alimentaire)) ou  télécharge-le au guide-alimentaire.canada.ca/artifacts/CFG-snapshot-FR.pdf.

· Clique sur l'onglet *Habitudes alimentaires* à gauche, puis sur *Cuisinez plus souvent*. C'est le sujet que tu vas explorer aujourd'hui.

Réponds aux questions suivantes à mesure que tu parcoures la page Web :

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?

2 Quelles sont deux recettes que tu sais faire?
(par exemple, rôtie avec du beurre d'arachide, sandwich au fromage fondant, biscuits maison)

Le *Guide alimentaire canadien* suggère d'explorer différentes façons de cuisiner. Clique sur le logo du *Guide alimentaire canadien* dans le coin supérieur gauche pour retourner à l'écran principal. Dans la barre d'outils de gauche, clique sur *Conseils*. Sous le titre *Planification des repas, cuisine et choix santé*, fais défiler les images jusqu'à parvenir à *Méthodes de cuisson saines* puis compare les méthodes en question.

3 Dans la liste suivante, coche les méthodes de cuisson que tu as apprises (c'est correct si tu n'en as apprises aucune jusqu'à maintenant). Encercele trois méthodes que tu aimerais apprendre. Si tu connais déjà toutes les méthodes, choisis les trois que tu connais le moins bien ou ajoute la tienne au bas de la liste.

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="radio"/> <i>Au four</i> | <input type="radio"/> <i>Pochage</i> | <input type="radio"/> <i>À la vapeur</i> |
| <input type="radio"/> <i>Au grilloir</i> | <input type="radio"/> <i>À l'autocuiseur</i> | <input type="radio"/> <i>À la sauteuse</i> |
| <input type="radio"/> <i>Sur le gril</i> | <input type="radio"/> <i>Rôtissage</i> | <input type="radio"/> <i>Sans cuisson</i> |
| <input type="radio"/> <i>Au four
micro-ondes</i> | <input type="radio"/> <i>À la mijoteuse</i> | |

Autres méthodes de cuisson que je connais

Autres méthodes de cuisson que j'aimerais apprendre

4 Remplis ce qui suit pour les trois méthodes que tu aimerais apprendre :

Définis la compétence alimentaire.

1. _____

2. _____

3. _____

Nomme un aliment que tu aimerais préparer à l'aide de cette méthode.

1. _____
2. _____
3. _____

Comment pourrais-tu commencer à acquérir cette compétence?

1. _____
2. _____
3. _____

Clique sur le logo du *Guide alimentaire canadien* dans le coin supérieur gauche pour retourner à l'écran principal. Dans la barre d'outils à gauche, clique sur *Habitudes alimentaires*, puis *Prévoyez ce que vous allez manger*. Fais défiler jusqu'au milieu de la page. Dans la section *Lectures complémentaires*, clique sur *Planification des repas*.

5 Quelles sont les quatre étapes de la planification des repas suggérées par le *Guide alimentaire canadien*?

1

3

2

4

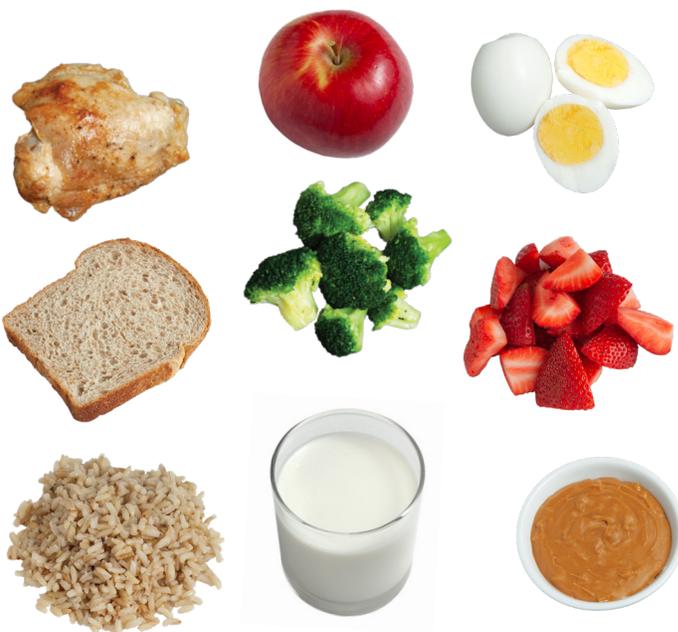
6

On t'a demandé de préparer ton dîner et ta collation pour apporter à l'école demain. Aucun membre de ta famille n'ira à l'épicerie avant la fin de la semaine et tu dois utiliser les aliments dont tu disposes, soit :

• **Réfrigérateur** : pommes, fromage, poulet cuit, œufs durs, restes de nouilles, laitue, mayonnaise, lait, sauce pour salade, yogourt

• **Congélateur** : brocoli, mélanges de baies, petits pois, pain tranché

• **Armoires** : pois chiches en conserve, poires en conserve, thon en conserve, céréales, cannelle, craquelins, cumin, beurre de noix, poivre, riz, sauce tomate



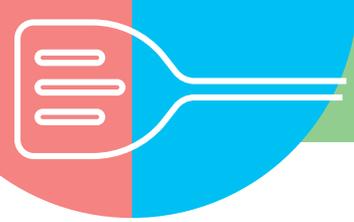
a) Quel dîner et quelle collation pourrais-tu préparer avec ces aliments? Cherche à inclure au moins un aliment de *chaque catégorie du Guide alimentaire canadien* dans ton dîner, et au moins un aliment de deux catégories dans ta collation.

Dîner : _____

Collation : _____

b) Ajouterais-tu quelque chose à la liste d'épicerie de ta famille pour améliorer le goût de ce dîner et de cette collation?

A large, empty rectangular box with a dotted green border, intended for writing answers to question b).



Clique sur le logo du GAC dans le coin supérieur gauche pour retourner à l'écran principal. Dans la barre d'outils à gauche, clique sur *Habitudes alimentaires*, puis sur *Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas*.

7 Le *Guide alimentaire canadien* met en évidence les avantages de faire participer les autres à la préparation des repas. Peux-tu en nommer trois?

1

2

3

8 Le *Guide alimentaire canadien* présente des activités qui sont liées à l'alimentation et ne portent pas uniquement sur le fait de cuisiner. Quel est un exemple d'une telle activité?

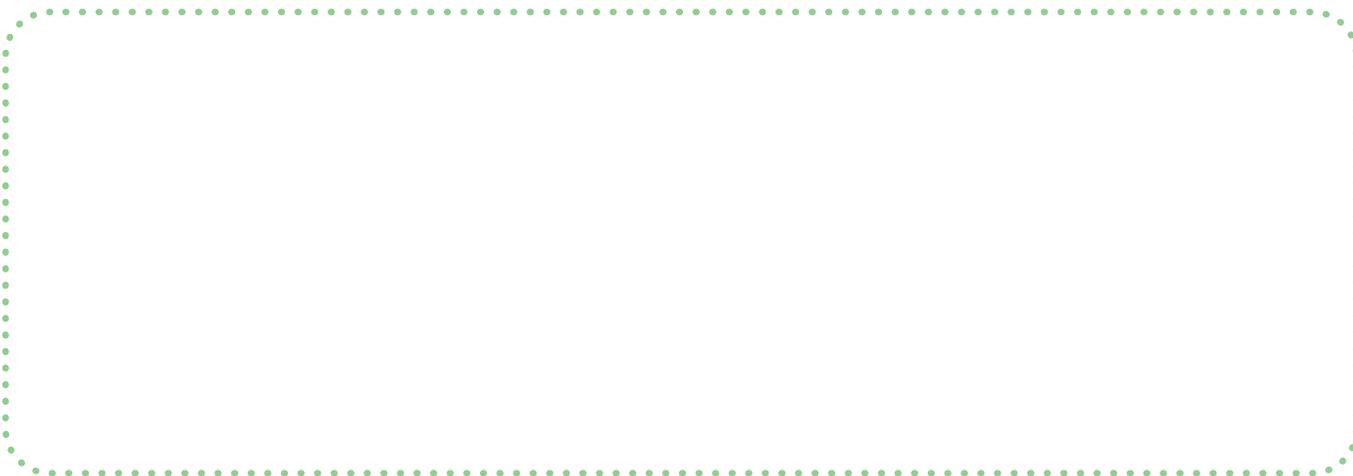
Large dotted green box for writing the answer to question 8.

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN EN PRATIQUE

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

Vous vous servirez de cet exemple de repas pour parcourir les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

9 D'après toi, quelles sont les méthodes de cuisson employées pour préparer ce repas?



10 L'une des étapes que le *Guide alimentaire canadien* suggère pour la planification des repas est de vérifier les aliments qui se trouvent dans le réfrigérateur, le congélateur et les armoires de cuisine avant de faire l'épicerie afin d'éviter que des aliments se gâtent. Que devrais-tu vérifier, et peut-être ajouter à ta liste d'épicerie, avant de préparer ce repas?

Réfrigérateur

Congélateur

Armoires





11 Comment pourrais-tu intégrer une activité liée à l'alimentation dans le cadre de la planification ou de la préparation de ce repas?

A large rectangular area with a dotted green border, intended for writing an answer to question 11.

12 Le *Guide alimentaire canadien* souligne l'importance d'adapter les recettes à nos besoins. Comment pourrais-tu adapter ce repas :

Pour qu'il ait meilleur goût?

A rectangular area with a dotted green border, intended for writing an answer to the first part of question 12.

Pour un plus grand groupe?

A rectangular area with a dotted green border, intended for writing an answer to the second part of question 12.



13 Comment pourrais-tu utiliser les restes de ce repas en faisant preuve de créativité?

14 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?

