

# 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 et décrire diverses méthodes de cuisson et compétences alimentaires.
- Effectuer une planification afin de préparer des repas à l'aide d'aliments du GAC.

## Matériel

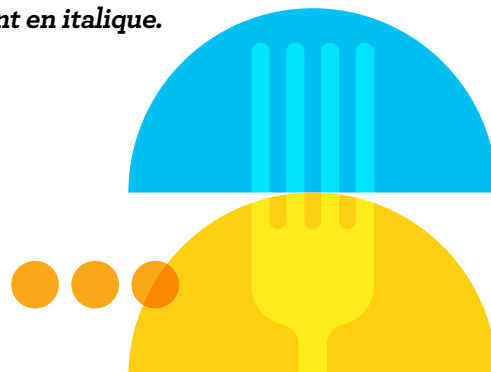
- Cahier d'activités de l'élève (PDF à remplir ou copie imprimée)
- Appareil électronique (ordinateur de bureau, ordinateur portable ou tablette) avec accès à Internet
- Accès au site Web du Guide alimentaire canadien : [Canada.ca/GuideAlimentaire](http://Canada.ca/GuideAlimentaire)

## 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.*
- *Avoir un choix d'ingrédients, notamment des fruits, des légumes, des aliments à grains entiers, des aliments protéinés, des sauces et des assaisonnements.*
- *Préparer des aliments que tu aimes manger.*
- *Économiser de l'argent.*

2 Quelles sont deux recettes que tu sais faire?

(par exemple, rôtie avec du beurre d'arachide, sandwich au fromage fondant, biscuits maison)

Exemples :

- *rôtie avec du beurre d'arachide*
- *sandwich au fromage fondant*
- *biscuits maison*
- *cari de poulet*

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). Encerle 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.

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

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <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

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

Définis la compétence alimentaire.

- **La cuisson au four** utilise la chaleur sèche pour cuire les aliments lentement et uniformément.
- **La cuisson au grilloir** utilise une température très élevée pendant une courte période afin de cuire les aliments rapidement et uniformément. Vous pouvez utiliser cette méthode en plaçant les aliments sur la grille supérieure ou en utilisant un four grille-pain.
- **La cuisson sur le gril** se fait généralement sur le gril d'un barbecue, mais elle peut aussi se faire sur une plaque ou un poêlon.
- **Le pochage** consiste à faire mijoter la nourriture dans une casserole contenant de l'eau ou du bouillon pour faire cuire la nourriture rapidement.
- **La cuisson à l'autocuiseur** utilise la vapeur sous pression contenue dans un récipient hermétique pour cuire les aliments. Cette méthode permet de faire cuire les aliments très rapidement.
- **La cuisson au four micro-ondes** consiste à réchauffer la nourriture par l'agitation rapide des molécules d'eau qu'elle contient. Les aliments sont ainsi réchauffés très rapidement.
- **Le rôti** se fait normalement au four et nécessite souvent de l'huile. Cette méthode est semblable à la cuisson au four, mais se fait à une température de départ élevée pour rendre la surface des aliments croustillante. On abaisse ensuite la température jusqu'à ce que les aliments soient cuits.
- **La cuisson à la mijoteuse** permet de cuire les aliments lentement à basse température.
- **La cuisson à la vapeur** se fait généralement dans un panier vapeur (avec des trous) sur la cuisinière ou au four micro-ondes. Faites bouillir l'eau pour créer de la vapeur. Déposez les aliments dans le panier vapeur, puis mettez le couvercle pour emprisonner la vapeur.
- **La cuisson à la sauteuse** est une méthode de cuisson rapide de tranches minces ou de petits morceaux d'aliments. La méthode consiste à frire les aliments en utilisant une petite quantité d'huile, de bouillon de légumes ou d'eau.
- **La méthode sans cuisson** consiste à combiner différents aliments.

Si les élèves indiquent d'autres compétences qu'ils aimeraient acquérir, encouragez-les à faire une recherche sur des sites de bonne réputation comme ceux de [Santé Canada](#), [Découvrez les aliments](#) et [ATCO Blue Flame Kitchen](#).





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

- *Les élèves peuvent se servir des exemples fournis dans le GAC ou lancer des idées de nouveaux repas préparés à l'aide de ces méthodes de cuisson.*

Comment pourrais-tu commencer à acquérir cette compétence?

*Exemples :*

- *M'exercer avec des membres de ma famille ou des amis.*
- *Regarder des vidéos en ligne.*
- *Suivre des cours de cuisine à l'école.*

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 Décidez de ce que vous allez manger.

3 Faites l'épicerie.

2 Faites votre liste d'épicerie.

4 Commencez à cuisiner.

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.

*Exemples de dîner :*

- Parfait au yogourt (yogourt, mélange de baies et céréales)
- Sandwich à la purée de pois chiches et à la laitue
- Sandwich à la salade de thon (thon, mayonnaise, pain)
- Restes de nouilles avec sauce tomate, brocoli et fromage
- Sandwich au beurre de noix avec une pomme

*Exemples de collations :*

- Lait frappé avec des fruits congelés et du lait
- Tranche de pain avec du beurre de noix et de la cannelle
- Poires en conserve et yogourt
- Pomme et fromage

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

*Les élèves peuvent ajouter un ingrédient d'une catégorie du GAC ou un autre aliment (par exemple une sauce, un dessert ou une boisson).*

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?

*Exemples :*

- *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.*
- *Établir un lien plus fort avec ceux qui vous entourent, par exemple avec :*
  - *les différentes générations de la famille.*
  - *d'autres personnes qui partagent votre intérêt.*
- *Séparer les tâches liées à la cuisine et à la préparation des repas (par exemple cuisiner, faire la vaisselle, couper les légumes).*
- *Découvrir de nouvelles recettes.*

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?

*Exemples :*

- *Lancer un projet de jardin communautaire dans votre quartier, où chacun pourra cultiver des légumes frais.*
- *Participer à un échange de recettes avec vos amis.*
- *Faire profiter votre communauté de vos compétences.*
- *Dans de nombreuses communautés, il existe des organismes alimentaires qui cherchent des bénévoles qui aiment cuisiner et transmettre leurs connaissances aux autres.*
- *Aider la personne qui fait les courses à dresser la liste d'épicerie.*
- *Parcourir des livres de recettes et des sites Web pour trouver des recettes qu'on aimerait essayer.*

## 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. 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 :*

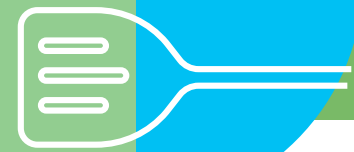
- *Avez-vous déjà mangé ces aliments ensemble?*
- *Si oui, est-ce que cela vous a plu?*
- *Y a-t-il d'autres aliments que vous aimeriez manger avec ce repas?*
- *Y a-t-il des aliments que vous aimeriez supprimer de ce repas pour qu'il vous plaise davantage?*
- *Aimeriez-vous prendre ce repas à un moment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

Vous vous servirez de cet exemple de repas pour parcourir les recommandations du GAC.

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

*Les élèves peuvent déterminer les compétences alimentaires dont ils auraient besoin pour préparer du chili végétarien avec du pain pita, du yogourt et des baies. Des exemples sont fournis plus bas. Certains élèves détermineront différentes compétences ou ne donneront pas tous les exemples, et c'est correct.*

- *Laver les fruits et les légumes.*
- *Utiliser un couteau pour couper les fruits et les légumes.*
- *Se servir d'un ouvre-boîte pour les haricots en conserve.*
- *Faire tremper ou cuire les haricots secs.*
- *Utiliser une râpe pour râper le fromage.*
- *Se servir d'un couteau pour trancher le pain pita.*
- *Utiliser la cuisinière (ou une mijoteuse) pour faire cuire le chili.*
- *Mesurer ou estimer la quantité d'ingrédients.*
- *Suivre une recette.*



- 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?

*Les élèves peuvent déterminer les ingrédients qu'ils devraient chercher dans le réfrigérateur, le congélateur et les armoires de cuisine. Il est possible que certains élèves cherchent un ingrédient à un endroit différent de celui proposé plus bas (par exemple, les baies peuvent être dans le réfrigérateur ou le congélateur, le pain pita à grains entiers peut être dans le réfrigérateur, le congélateur ou les armoires), et c'est correct.*

- **Réfrigérateur** : poivrons, carottes, céleri, fromage, coriandre, yogourt nature
- **Congélateur** : baies, maïs
- **Armoires** : haricots rouges, oignon, tomate, pain pita à grains entiers

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

*Les élèves peuvent explorer n'importe quelle activité liée à l'alimentation et pouvant être intégrée à ce repas.*

*Exemples :*

- *Faire pousser des fruits, des légumes et des fines herbes dans un potager et s'en servir pour la recette.*
- *Aider des membres de la famille à dresser une liste d'épicerie contenant les ingrédients de la recette.*
- *Parcourir des livres de recettes ou des sites Web pour trouver une recette afin de préparer ce repas.*
- *Préparer une grande quantité afin de partager le repas avec des amis.*



- 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?

Exemples :

- Utiliser du cheddar plutôt que de la mozzarella.
- Remplacer les baies par des bananes.
- Mettre le tout dans un petit pain au lieu d'un pain pita.

Pour un plus grand groupe?

Les élèves peuvent se pencher sur la façon d'augmenter les quantités pour un groupe plus important. Ils peuvent également examiner d'autres manières de nourrir un groupe, par exemple en ajoutant plus de plats d'accompagnement, d'entrées ou de desserts.

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

Les élèves peuvent faire part d'une idée de repas ou de collation préparés avec les ingrédients du repas d'origine.

Exemples :

- Utiliser les restes de baies et de yogourt dans un lait frappé.
- Manger les restes de poivron, de carotte et de céleri avec une trempette comme collation.
- Faire des pizzas avec les restes de pain pita.

- 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?

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
- Verre de lait
- Soupe aux tomates
- Salade de fruits avec crème glacée comme dessert

