

Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

Prenez vos repas en bonne compagnie



Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

4^e À 6^e
ANNÉE

Prenez vos repas en bonne compagnie

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 *Guide alimentaire canadien*, mais ce n'est qu'un élément du *Guide*. Aujourd'hui, nous allons explorer les recommandations de ce dernier visant à prendre ses repas en bonne compagnie.

Remarque : Le langage utilisé dans le *Guide alimentaire canadien* et repris dans le présent cahier d'activités est indiqué par **ce style**.



PARTIE I : EXPLORATION SUR LE WEB

Accède au *Guide alimentaire canadien* (Canada.ca/Guidealimentaire).

Clique sur l'onglet *Prenez vos repas en bonne compagnie* à gauche. C'est le sujet que tu vas explorer aujourd'hui.

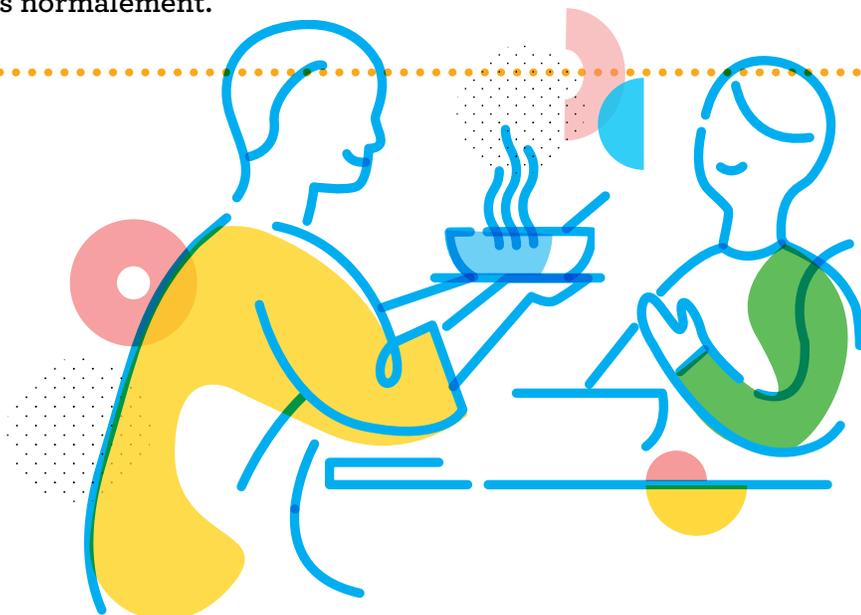
Réponds aux questions suivantes à mesure que tu parcoures la page Web :

1

Le *Guide alimentaire canadien* passe en revue les avantages de prendre ses repas en bonne compagnie. Complète les phrases ci-dessous en remplissant les espaces vides à l'aide de ce qui figure dans le *Guide alimentaire canadien*.

En prenant les repas en bonne compagnie, nous pouvons :

- rendre la vie _____ ;
- profiter de _____ ensemble;
- transmettre les _____ d'une génération à l'autre et les faire découvrir à d'autres _____ ;
- découvrir de _____ aliments sains que nous ne goûterions peut-être pas normalement.





2

Quel est l'un des avantages de manger les repas en bonne compagnie qui n'est pas mentionné par le *Guide alimentaire canadien* et que tu pourrais ajouter?

3

Selon le *Guide alimentaire canadien*, *la nourriture est souvent au cœur des événements spéciaux et des fêtes. Cependant, il ne faut surtout pas limiter les repas en commun aux événements spéciaux.*

a

Quand préfères-tu manger en compagnie d'autres personnes? Il peut s'agir de l'un de tes repas quotidiens, d'une fête spéciale ou d'une tradition hebdomadaire que tu affectionnes tout particulièrement.

b

Avec qui aimes-tu prendre tes repas?

4

Lis la section *Comment prendre plus souvent des repas en bonne compagnie*. Le *Guide alimentaire canadien* indique que *la solution réside souvent dans la planification*. Il fournit ensuite de nombreux exemples de façons de prendre plus souvent des repas en bonne compagnie.

a

Quel autre exemple ajouterais-tu à la liste?

b

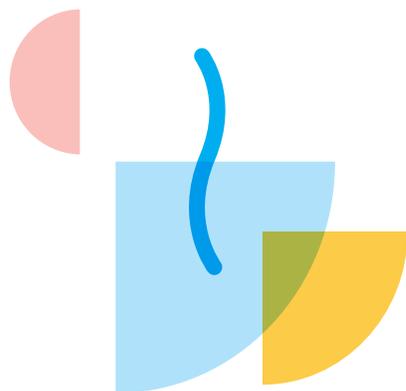
Peux-tu nommer une chose en lien avec cet exemple que tu devrais faire en vue de ce repas en commun?

PARTIE 2 : LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN EN PRATIQUE

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 **Recettes**.

5

Regarde les recettes présentées dans cette page et choisis-en une que tu aimerais faire pour le déjeuner, le dîner ou le souper.



6

Pourquoi as-tu choisi cette recette?



Repense à ce que tu as appris au sujet de la planification de repas en commun. Réponds aux questions suivantes en te basant sur la recette que tu as choisie à la question 5.

7

Si jamais tu planifies de manger ce repas en compagnie d'autres personnes, pense à ce qui suit :

a

À quel moment aimerais-tu tenir ce repas (moment de la journée, journée de la semaine, jour férié ou fête, etc.)?

b

Avec qui aimerais-tu partager ce repas?

c

Changerais-tu un aspect quelconque de cette recette (par exemple en retirant ou en remplaçant un ingrédient, voire en ajoutant un accompagnement, une boisson, un dessert ou une sauce)?

d

Quelles étapes devrais-tu suivre pour planifier ce repas en commun? Réfléchis à la planification du repas ainsi qu'à la préparation des aliments.



ACTIVITÉ FACULTATIVE : POURSUIVEZ L'APPRENTISSAGE

Crée une invitation afin d'inviter un ou une autre élève de ton école à dîner avec toi.

Avant de rédiger ton invitation, réponds aux questions suivantes :

