

Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

Prenez vos repas en bonne compagnie



Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

Prenez vos repas en bonne compagnie

Cette leçon est conçue pour être effectuée dans le cadre de la série de leçons d'*Une découverte guidée du Guide alimentaire canadien*. Nous vous encourageons fortement à terminer la leçon intitulée « L'assiette du *Guide alimentaire canadien* », de même que les autres leçons, avant de débiter. Pour télécharger les autres leçons, rendez-vous au ÉducationNutrition.ca.

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**.



Principaux objectifs d'apprentissage

- Déterminer les avantages de prendre les repas en bonne compagnie.
- Appliquer les concepts du GAC au moment de planifier les repas pris en bonne compagnie.
- Définir les étapes de la planification et de la préparation des repas pris en bonne compagnie.

Matériel

- Cahier d'activités de l'élève (PDF à remplir ou copie imprimée)
- Appareil électronique avec accès à Internet
- Accès au site Web du Guide alimentaire canadien : 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** : Fournissez à chaque groupe un ordinateur connecté à Internet. Chaque élève peut remplir son propre cahier, mais il est aussi possible d'attribuer un seul cahier à tout le groupe.
- **Avec toute la classe ou en grands groupes** : Fournissez à chaque élève un cahier d'activités à remplir. Avec toute la classe ou en grand 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

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 »¹. 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^{2,3}.

Facteurs qui influent sur les choix alimentaires

La série *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 personnes qui s'occupent des enfants font de leur mieux pour subvenir aux besoins de ces derniers. Vous pouvez cependant 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 élèves.

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 des messages de santé 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.

PARTIE I : EXPLORATION SUR LE WEB

- Présentez le *Guide alimentaire canadien* au moyen du PDF du *Guide alimentaire* en bref (à consulter au Canada.ca/GuideAlimentaire ou à télécharger au 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, appelée « *Guide alimentaire* en bref », et tous les onglets dans la partie gauche de la page Web du *Guide alimentaire* en bref font partie du GAC. Au bas de la page du *Guide alimentaire* en bref, la mention *Découvrez votre guide alimentaire au 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, demandez aux élèves de cliquer sur l'onglet *Habitudes alimentaires* à gauche, puis sur *Prenez vos repas en bonne compagnie*. C'est le sujet que vous allez explorer aujourd'hui.
- Demandez aux élèves de remplir soit le fichier PDF, soit le cahier d'activités imprimé.

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 agréable ;
- profiter de moments agréables ensemble;
- transmettre les traditions alimentaires d'une génération à l'autre et les faire découvrir à d'autres communautés ;
- découvrir de nouveaux 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?

Exemples :

- Transmettre de nouvelles idées de recette.
- Discuter avec les amis et les membres de la famille.
- Créer de nouvelles traditions alimentaires.
- Renforcer nos liens et améliorer nos relations avec d'autres personnes.
- Apprendre des autres.

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.

Exemples :

- Le dîner à l'école avec mes camarades
- Le programme de déjeuner organisé à l'école
- Les dîners familiaux
- Le souper de la Pâque
- Une fête communautaire

b

Avec qui aimes-tu prendre tes repas?

Exemples :

- Les membres de la famille
- Les voisins
- Les amis
- Les membres d'équipes sportives
- Les enseignants

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?

Exemples :

- Invite un ou une camarade de classe à manger son dîner avec toi.
- Demande la permission d'inviter un ami ou une amie à souper chez toi ou d'aller manger chez cette personne.
- Aide à planifier un repas ou une collation que tu mangeras avec ta famille.
- Apporte une collation que tu partageras avec tes amis à l'occasion d'une activité après l'école.

b

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

Les élèves peuvent discuter ensemble de ce qu'ils devraient faire pour planifier le repas en commun. Les réponses varieront en fonction du repas choisi.

Exemples :

- Inviter des amis ou des membres de la famille au repas.
- Prévoir le repas à préparer.
- Dresser une liste d'épicerie.
- Trouver une recette.
- Demander aux invités s'ils souffrent d'allergies alimentaires.

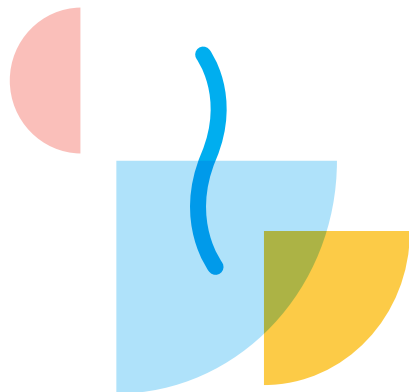
PARTIE 2 : LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN EN PRATIQUE

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.

Les élèves peuvent choisir n'importe quelle recette de la page « Recettes ». Si vous avez déjà effectué une autre leçon de la série « Une découverte guidée », encouragez les élèves à opter pour une recette qu'ils n'ont pas encore choisie.



6

Pourquoi as-tu choisi cette recette?

Exemples :

- *Je n'ai jamais essayé une recette pareille auparavant.*
- *J'ai déjà essayé quelque chose de semblable et j'ai bien aimé le goût.*
- *J'aime l'un des ingrédients de cette recette.*
- *La recette semble facile à suivre.*
- *Je reconnais certains ingrédients.*



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.)?

Les élèves peuvent décider de tenir ce repas au moment de leur choix.

Exemples :

- Souper du vendredi soir avec la famille
- Dîner avec les camarades de classe
- Repas-partage communautaire pendant l'été

b

Avec qui aimerais-tu partager ce repas?

Les élèves peuvent décider de partager ce repas avec le groupe de leur choix.

Exemples :

- Des membres de la famille élargie
- La classe entière
- Un nouvel ami ou une nouvelle amie à l'école
- Les voisins

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)?

Exemples :

- Saupoudrer le plat de fromage râpé.
- Remplacer les pommes par des fraises.
- Faire cuire le brocoli au four plutôt qu'à la vapeur.
- Accompagner les légumes d'une trempette.

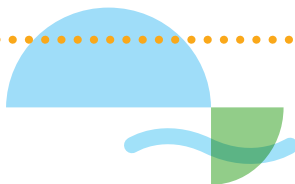
d

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

Les élèves peuvent réfléchir à ce qu'ils devraient faire en vue d'organiser ce repas en commun.

Exemple :

1. Parler à un parent ou à la personne qui s'occupe de moi afin de choisir le meilleur moment pour le repas.
2. Inviter mes voisins à venir souper vendredi soir.
3. Modifier la recette afin de nourrir 10 personnes au lieu de quatre.
4. Dresser une liste d'épicerie.
5. Aller au magasin avec un parent ou la personne qui s'occupe de moi pour acheter les ingrédients.
6. Demander à un parent ou à la personne qui s'occupe de moi de m'aider à préparer la recette.
7. Préparer le plat en suivant la recette.
8. Mettre la table.

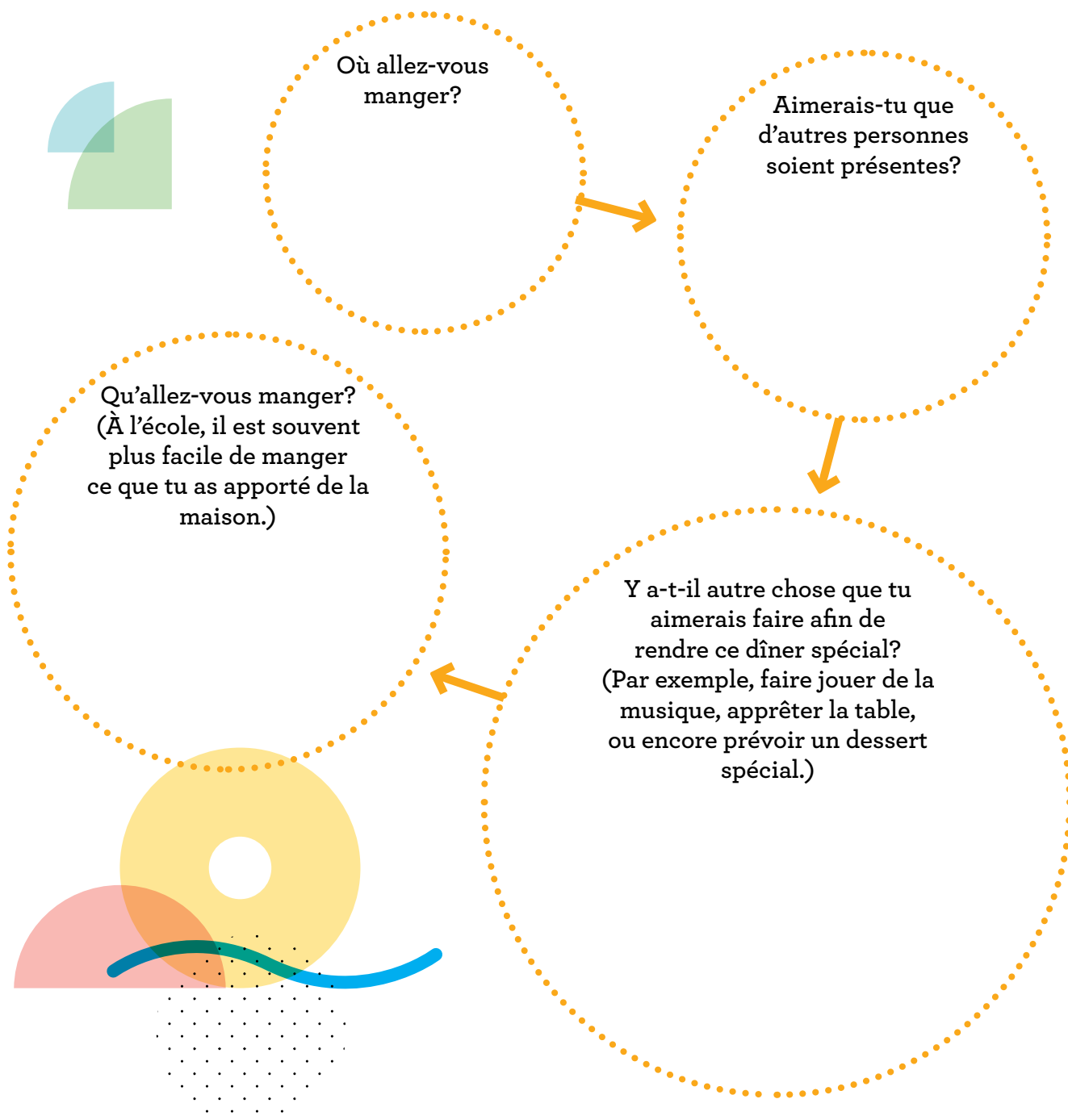


ACTIVITÉ FACULTATIVE : POURSUIVEZ L'APPRENTISSAGE

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 :

Fournissez aux élèves du papier vierge et des craies de cire, des feutres, des crayons, etc. Les élèves peuvent faire preuve d'imagination pour rédiger leur invitation, puis donner celle-ci à un ou une autre élève de l'école. Encouragez-les à inclure une description de leur dîner afin de faire le lien avec les résultats d'apprentissage en littérature.



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. 2020. Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation. [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.

