

Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

Prenez vos repas en bonne compagnie



Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

7^e À 9^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

Selon toi, quels sont cinq avantages de prendre les repas en bonne compagnie? Il peut s'agir d'exemples donnés par le *Guide alimentaire canadien* ou de tes propres idées.

2

Selon toi, qu'est-ce qui donne éventuellement lieu à ces avantages? Élabore une hypothèse.

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.* À quel moment préfères-tu manger en compagnie d'autres personnes? Ce peut être à l'occasion de l'un de tes repas quotidiens, d'une fête spéciale ou dans le cadre d'une tradition hebdomadaire que tu affectionnes tout particulièrement.

Lis la section *Comment prendre plus souvent des repas en bonne compagnie* et réponds aux questions suivantes.

4 Tu es responsable de la planification d'un déjeuner de classe pour 20 élèves. Tu décides de préparer des laits frappés et des rôties avec la classe, de sorte que tout le monde puisse participer. Tu tiens compte du message de Santé Canada selon lequel *la solution [pour prendre des repas en bonne compagnie plus souvent] réside souvent dans la planification*. Certaines des étapes que tu devras suivre sont énumérées ci-dessous. Numérote les étapes dans un ordre qui soit logique pour tes camarades et toi-même.



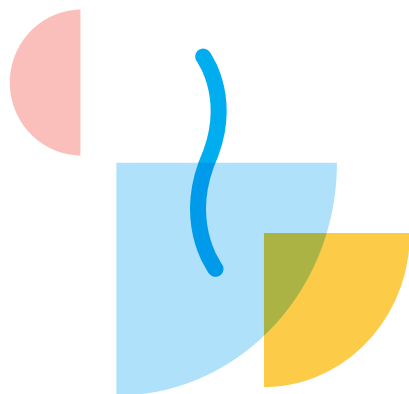
- Dresser une liste d'épicerie.
- Apprêter les tables, en mettant des verres et des serviettes.
- Inviter les camarades au déjeuner.
- Laver et couper des fruits et légumes frais (si tu en sers).
- Déterminer les allergies des élèves.
- Rassembler les ingrédients, qui se trouvent dans le réfrigérateur, le congélateur et le garde-manger.
- Réunir les mélangeurs et les grille-pains que tu utiliseras en classe.
- Choisir une recette de lait frappé.
- Faire tes achats avec un adulte.
- Décider avec ton enseignant ou enseignante du meilleur jour où tenir le déjeuner de classe.
- Augmenter proportionnellement les quantités d'ingrédients afin de pouvoir nourrir tout le monde.

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**.

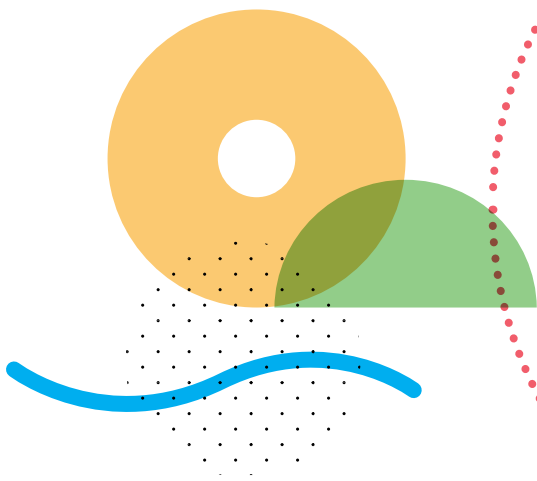
5

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

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

8 Avec qui aimerais-tu partager ce repas?

9 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)?

Réfléchis à la façon dont tu devrais éventuellement modifier le repas afin de pouvoir le partager avec d'autres personnes :

10 Avec combien de personnes souhaites-tu partager ton repas ?

11 Combien de portions la recette donne-t-elle?

12 Devras-tu modifier les quantités d'ingrédients indiquées par la recette pour faire en sorte que tout le monde puisse en profiter? Oui Non



ACTIVITÉ FACULTATIVE : POURSUIVEZ L'APPRENTISSAGE

On t'a demandé d'apporter un plat pour un dîner de fête auquel participeront 20 camarades de classe. Tu décides de préparer la recette de lait frappé appelée « Bonheur banane et baies », accompagnée de rôties. Tu dois établir la quantité de chaque ingrédient dont tu auras besoin pour nourrir 20 personnes.

Pour déterminer les quantités d'ingrédients nécessaires, commence par trouver le facteur de multiplication, puis multiplie chaque quantité par ce chiffre. Utilise le tableau suivant pour t'aider.

Nom de la recette : Bonheur banane et baies avec rôties et beurre d'arachides

Portions : 2

Facteur de multiplication : $20 \div$ _____ portions = _____

Nom de l'ingrédient	Quantité de l'ingrédient dans la recette (donne assez pour deux personnes)	Quantité nécessaire pour la fête de classe (quantité de l'ingrédient \times facteur de multiplication)
Mélange de baies congelées	250 ml (1 tasse)	
Lait	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)	
Yogourt	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)	
Banane	1	
Extrait de vanille	5 ml (1 c. à café)	
Pain	2 tranches	
Beurre d'arachides	30 ml (2 c. à soupe)	

