

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), 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 « Prenez vos repas en bonne compagnie ».

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 (p. ex. un ordinateur de bureau, un ordinateur portable ou une tablette) afin de pouvoir consulter le GAC en ligne. L'activité peut être effectuée de façon indépendante, en binômes, en petits groupes ou avec toute la classe.

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.
- Définir les étapes de la planification et de la préparation des repas pris en bonne compagnie.
- Adapter les recettes de sorte qu'elles suffisent à nourrir des groupes de tailles diverses.

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 u 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

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.

Exemples :

- *Tisser ou renforcer les liens avec d'autres personnes.*
- *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.*
- *Goûter de nouveaux aliments.*
- *Discuter avec les amis et les membres de la famille.*
- *Apprendre de nouvelles compétences alimentaires au contact des amis et des membres de la famille.*
- *Créer de nouvelles traditions alimentaires.*

2

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

Les élèves peuvent réfléchir aux raisons qui, de leur point de vue, expliquent les avantages de prendre les repas en bonne compagnie.

Exemples :

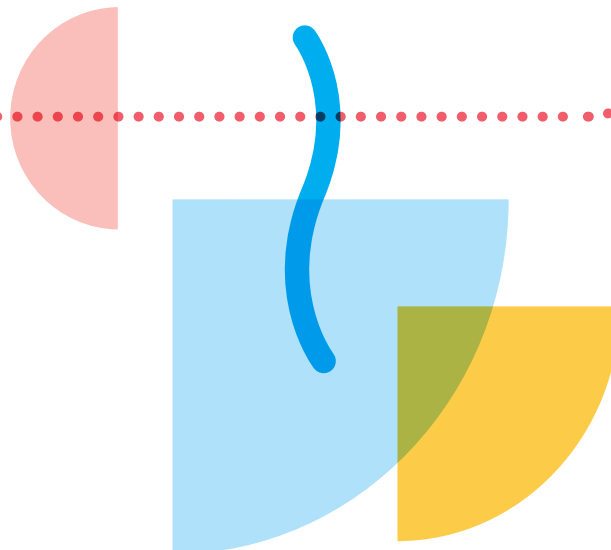
- *Quand nous mangeons en bonne compagnie, nous prenons le temps de nouer et d'entretenir des liens avec les amis et les membres de la famille.*
- *Les traditions familiales sont souvent liées à la nourriture et aux fêtes qui impliquent la présence de nourriture. Les repas en commun nous permettent d'échanger sur nos traditions et celles des autres, et d'en apprendre plus à leur sujet.*
- *Le fait de voir d'autres personnes manger des aliments auxquels nous ne sommes pas accoutumés rend ces aliments plus sécuritaires à nos yeux et nous incite davantage à les goûter.*

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.

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*



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.



Il se peut que les élèves numérotent ces étapes différemment de ce qui est suggéré, et c'est correct. Ce pourrait être l'occasion de discuter des façons d'adapter la planification en fonction des besoins uniques de votre classe.

- 6 Dresser une liste d'épicerie.
- 11 Apprêter les tables, en mettant des verres et des serviettes.
- 2 Inviter les camarades au déjeuner.
- 9 Laver et couper des fruits et légumes frais (si tu en sers).
- 3 Déterminer les allergies des élèves.
- 10 Rassembler les ingrédients, qui se trouvent dans le réfrigérateur, le congélateur et le garde-manger.
- 8 Réunir les mélangeurs et les grille-pains que tu utiliseras en classe.
- 4 Choisir une recette de lait frappé.
- 7 Faire tes achats avec un adulte.
- 1 Décider avec ton enseignant ou enseignante du meilleur jour où tenir le déjeuner de classe.
- 5 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.

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.*

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.)?

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

8 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

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)?

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.

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 ?

Les élèves peuvent réfléchir au nombre de personnes avec qui ils souhaiteraient partager ce repas. Il peut s'agir de beaucoup de personnes ou de très peu.

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

Les élèves peuvent consulter la section « Portions » de leur recette pour déterminer le nombre de portions données par la recette de base. Cette section se trouve en dessous des mentions « Temps de préparation » et « Temps de cuisson » sur la page Web de la recette.

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**

Les élèves peuvent comparer le nombre de portions données par la recette au nombre de personnes avec qui ils souhaitent partager le repas.



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 : $20 \div 2$ portions = 10

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)	2,5 l (10 tasses)
Lait	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)	1,25 l (5 tasses)
Yogourt	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)	1,25 l (5 tasses)
Banane	1	10
Extrait de vanille	5 ml (1 c. à café)	50 ml (10 c. à café)
Pain	2 tranches	20 tranches (environ 1 miche)
Beurre d'arachides	30 ml (2 c. à soupe)	300 ml (20 c. à soupe)

Pour voir la recette de ce lait frappé et en découvrir d'autres, consultez la page Laites frappés 2 au EducationNutrition.ca.

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. Consulté le 18 janv. 2021.
3. Santé Canada. 2020. Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation. 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.

