

CAHIER D'ACTIVITÉS  
DE L'ÉLÈVE

SANTÉ ET PRÉPARATION  
POUR LA VIE (7 À 9)

Des  
**Aliments**  
— pour —  
**Moi**

Tirer parti du *Guide alimentaire  
canadien* pour planifier des  
repas et des collations

Ce cahier appartient à :

\_\_\_\_\_

Éducation **Nutrition**<sup>MC</sup>

Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada



# TABLE DES MATIÈRES

SURVOL DES LEÇONS.....	2
LEÇON 1 : LES COMPOSANTES ESSENTIELLES DES REPAS ET DES COLLATIONS .....	3
LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ .....	8
LEÇON 3 : LES FACTEURS QUI INFLUENT SUR LES CHOIX ALIMENTAIRES .....	10
LEÇON 4 : MISSION CAMION-RESTAURANT.....	17

Le programme « Des aliments pour moi » a pour but de répondre à la question suivante : comment tirer parti du *Guide alimentaire canadien* (GAC) pour la planification et la création de repas et de collations agréables?

## SURVOL DES LEÇONS

### LEÇON 1 : LES COMPOSANTES ESSENTIELLES DES REPAS ET DES COLLATIONS

Entraîne-toi à créer des repas et des collations qui comportent des aliments de l'assiette du GAC.

---

### LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ

Étudie dans quelle mesure le choix d'une variété de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés aide ton organisme à obtenir les nutriments dont il a besoin.

---

### LEÇON 3 : LES FACTEURS QUI INFLUENT SUR LES CHOIX ALIMENTAIRES

Examine l'incidence de divers facteurs liés aux besoins personnels et aux ressources disponibles sur tes choix alimentaires.

---

### LEÇON 4 : MISSION CAMION-RESTAURANT

Mets en pratique tes connaissances relatives à l'assiette du GAC, à la sélection d'une variété d'aliments et aux facteurs qui influencent les choix alimentaires afin de composer le menu d'un camion-restaurant.

# LEÇON 1 : LES COMPOSANTES ESSENTIELLES DES REPAS ET DES COLLATIONS

Entraîne-toi à créer des repas et des collations qui comportent des aliments de l'assiette du GAC.

## ACTIVITÉ : DES REPAS ET DES COLLATIONS SUR MESURE

### COLLATIONS

Regarde chacune des collations qui figurent à l'écran et coche les aliments du *Guide alimentaire canadien* (GAC) que tu y vois. Légende : LF = légumes et fruits; AGE = aliments à grains entiers; AP = aliments protéinés.

1. Ajouterais-tu d'autres aliments à cette collation afin qu'elle contienne des aliments d'au moins deux catégories (légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés)?
2. Remplacerais-tu certains aliments par d'autres que tu aimes davantage, tout en gardant des aliments d'au moins deux des trois catégories?
3. Ajouterais-tu quelque chose d'autre à cette collation afin de la rendre encore plus savoureuse?

Collation 1 : Des tranches de fromage



- LF
- AGE
- AP

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Collation 2 : Des légumes avec du houmous



- LF
- AGE
- AP

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

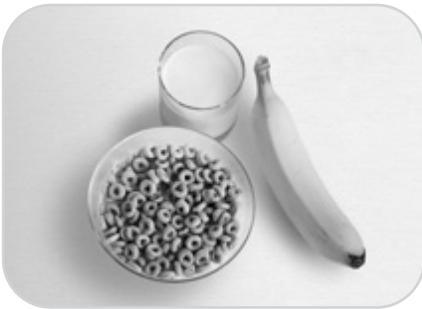
# REPAS

Regarde chacun des plats qui figurent à l'écran et coche les aliments du GAC que tu y vois.

Légende : LF = légumes et fruits; AGE = aliments à grains entiers; AP = aliments protéinés.

1. Ajouterais-tu d'autres aliments à ce repas afin qu'il contienne au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
2. Remplacerais-tu certains aliments par d'autres que tu aimes davantage, tout en gardant au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
3. Ajouterais-tu quelque chose d'autre à ce repas afin de le rendre encore plus savoureux?

Déjeuner 1 : Des céréales avec du lait et une banane



- LF
- AGE
- AP

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Déjeuner 2 : Un lait frappé (lait, yogourt et mélange de baies)



- LF
- AGE
- AP

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# REPAS

Regarde chacun des plats qui figurent à l'écran et coche les aliments du GAC que tu y vois.

Légende : LF = légumes et fruits; AGE = aliments à grains entiers; AP = aliments protéinés.

1. Ajouterais-tu d'autres aliments à ce repas afin qu'il contienne au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
2. Remplacerais-tu certains aliments par d'autres que tu aimes davantage, tout en gardant au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
3. Ajouterais-tu quelque chose d'autre à ce repas afin de le rendre encore plus savoureux?

Dîner 1 : Un sauté de légumes, du riz brun et un verre d'eau



- LF
- AGE
- AP

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dîner 2 : Un pita de falafels avec des légumes et du tzatziki, une pomme et un verre d'eau



- LF
- AGE
- AP

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# REPAS

Regarde chacun des plats qui figurent à l'écran et coche les aliments du GAC que tu y vois.

Légende : LF = légumes et fruits; AGE = aliments à grains entiers; AP = aliments protéinés.

1. Ajouterais-tu d'autres aliments à ce repas afin qu'il contienne au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
2. Remplacerais-tu certains aliments par d'autres que tu aimes davantage, tout en gardant au moins un légume ou fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné?
3. Ajouterais-tu quelque chose d'autre à ce repas afin de le rendre encore plus savoureux?

Souper 1 : Une pizza sur pita avec du poulet et du fromage, et un verre d'eau



- LF
- AGE
- AP

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Souper 2 : Du poisson cuit au four; du couscous de grains entiers; de la courge, des haricots et du maïs cuits; un biscuit; et un verre de lait



- LF
- AGE
- AP

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. Selon ce que tu as appris aujourd'hui, que pourrais-tu essayer la prochaine fois que tu planifieras une collation?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Selon ce que tu as appris aujourd'hui, que pourrais-tu essayer la prochaine fois que tu planifieras un repas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ

Étudie dans quelle mesure le choix d'une variété de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés aide ton organisme à obtenir les nutriments dont il a besoin.

### ACTIVITÉ : PROFILS D'ALIMENT

Ton enseignant ou enseignante va te confier une série d'aliments, que tu devras étudier au moyen de graphiques d'information nutritionnelle.

1. À quelle catégorie du *Guide alimentaire canadien* ces aliments appartiennent-ils : légumes et fruits, aliments à grains entiers ou aliments protéinés?

2. Dans le tableau ci-dessous, énumère les trois principaux nutriments contenus dans chaque aliment, en les classant du pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) le plus élevé au plus faible.

En cas d'égalité, écris tous les nutriments qui comportent le même pourcentage. Indique également l'allégation relative aux protéines pour cet aliment.

ALIMENT	TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS	% VQ	ALLÉGATION RELATIVE AUX PROTÉINES
	1.		<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2.		<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3.		<input type="radio"/> Faible teneur en protéines
	1.		<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2.		<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3.		<input type="radio"/> Faible teneur en protéines
	1.		<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2.		<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3.		<input type="radio"/> Faible teneur en protéines

ALIMENT	TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS	% VQ	ALLÉGATION RELATIVE AUX PROTÉINES
	1.		<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2.		<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3.		<input type="radio"/> Faible teneur en protéines
	1.		<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2.		<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3.		<input type="radio"/> Faible teneur en protéines
	1.		<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2.		<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3.		<input type="radio"/> Faible teneur en protéines

3. Les trois principaux nutriments de chaque aliment sont-ils différents?  Oui  Non

4. Pourquoi penses-tu qu'il est important de manger une variété de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés?

---



---

5. Quelles sont les difficultés qui peuvent survenir pour consommer une variété d'aliments? Comment pourrait-on les résoudre?

---



---



---



---



---

# LEÇON 3 : LES FACTEURS QUI INFLUENT SUR LES CHOIX ALIMENTAIRES

Examine l'incidence de divers facteurs liés aux besoins personnels et aux ressources disponibles sur tes choix alimentaires.

## ACTIVITÉ : CECI OU CELA

Cette activité ne comporte pas de bonne ni de mauvaise réponse. Le but de celle-ci est de nous faire réfléchir à certaines des raisons qui motivent nos choix alimentaires.

### SCÉNARIO

On t'a envoyé à l'épicerie avec 20 dollars pour acheter de quoi confectionner un déjeuner pour ta famille de quatre personnes\*. Tu décides de préparer des rôties au beurre d'arachide accompagnées de fruits et de lait, tout en appliquant tes connaissances liées au *Guide alimentaire canadien* (GAC) et le principe de la variété. Sur ta liste d'épicerie, tu écris « pain », « beurre d'arachides », « pommes » et « lait ».

### PARTIE 1 : CHOISIS LES ALIMENTS

Passe en revue chaque section des tableaux et fais un crochet à côté de l'option que tu préfères (p. ex. du pain multigrain plutôt que du pain de grains entiers). Réfléchis aux trois facteurs qui ont le plus influencé ta décision. Si tu choisis un aliment différent de ceux qui sont présentés, cherche le prix en ligne ou dans une circulaire d'épicerie et inscris-le.

---

#### \*Remarques :

- Le prix des aliments est fondé sur les prix indiqués dans trois grandes épiceries d'Edmonton (Alberta) en janvier 2021.
- Il peut y avoir de grandes différences dans le prix et la disponibilité de certains aliments dans les collectivités éloignées. Envisage d'utiliser les sections « Autre » de l'activité pour aborder ce sujet.

# PAIN MULTIGRAIN *OU* PAIN DE GRAINS ENTIERS

FACTEUR	Pain multigrain	<i>ou</i> Pain de grains entiers
<b>GOÛT</b>	As-tu déjà essayé cet aliment? Si oui, l'as-tu aimé? Si non, voudrais-tu l'essayer?	As-tu déjà essayé cet aliment? Si oui, l'as-tu aimé? Si non, voudrais-tu l'essayer?
<b>COÛT<sup>1</sup></b>	3,15 \$/miche (0,20 \$ par tranche)	3,58 \$/miche (0,22 \$ par tranche)
<b>GUIDE ALIMENTAIRE EN BREF<sup>2</sup></b>	Le pain multigrain est considéré par le GAC comme un aliment à grains entiers uniquement si la liste de ses ingrédients contient les mots « grains entiers » précédés du nom du grain (par exemple de l'avoine à grains entiers). Ce pain n'est pas fait de grains entiers (voir les ingrédients ci-après).	Le pain de grains entiers fait partie de la catégorie des aliments à grains entiers du GAC.
<b>INGRÉDIENTS<sup>3</sup></b>	Farine de blé enrichie, eau, mélange de grains entiers et de graines (graines de lin, graines de lin moulues, flocons d'orge, flocons d'avoine, flocons de seigle, flocons de triticale, semoule de maïs, millet, graines de tournesol, farine de riz brun, farine de sarrasin, graines de sésame), levure, sucre, gluten de blé, huile de soya et/ou de canola, sel, mélasse de cuisine, lécithine de soya, enzymes, couleur caramel, acide ascorbique.	Farine de blé à grains entiers comprenant le germe, eau, sucre, levure, huile végétale (canola ou soya), gluten de blé, vinaigre, sel, propionate de calcium, acide sorbique, lécithine de soya.
<b>AUTRE</b>	Si tu souffres de la maladie coeliaque, par exemple, tu dois penser à te procurer des produits sans gluten au moment d'acheter du pain.	
<p><b>Sélectionne l'aliment que tu choisirais :</b></p> <p><input type="radio"/> Pain multigrain</p> <p><input type="radio"/> Pain de grains entiers</p> <p><input type="radio"/> Autre (s'il y a lieu) _____</p> <p><b>Quels sont les trois principaux facteurs dont tu as tenu compte pour choisir un aliment plutôt qu'un autre?</b></p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>		

<sup>1</sup>**Coût :** Garde à l'esprit qu'un accès fiable à une quantité suffisante d'aliments abordables et acceptables peut constituer un critère plus susceptible de dicter le choix du consommateur que le goût, la variété ou la nutrition.

<sup>2</sup>**Guide alimentaire en bref :** D'après Santé Canada, « Les aliments de blé entier ou multigrains ne sont pas nécessairement des aliments à grains entiers. Certains aliments peuvent ressembler à des produits à grains entiers, notamment en raison de leur couleur, mais ils n'en sont pas. Consultez la liste des ingrédients et choisissez les aliments dont les premiers ingrédients contiennent les mots "grains entiers" précédés du nom du grain », par exemple :

- avoine à grains entiers;
- blé à grains entiers.

(Santé Canada. 2020. Mangez des aliments à grains entiers. [guide-alimentaire.canada.ca](http://guide-alimentaire.canada.ca). Consulté le 18 janv. 2021.)

<sup>3</sup>**Ingrédients :** Les additifs alimentaires, de même que certaines vitamines et certains minéraux, sont assujettis au *Règlement sur les aliments et drogues* du Canada. On peut les consommer en toute sécurité, même si leur nom est inhabituel ou difficile à prononcer. Santé Canada stipule que tout additif alimentaire « doit être de qualité, efficace et sans danger pour la santé des consommateurs lorsque utilisé conformément aux Listes. » (Santé Canada. 2016. Additifs alimentaires. [canada.ca/fr/sante-canada](http://canada.ca/fr/sante-canada). Consulté le 18 janv. 2021.)

- Lécithine de soya : fabriquée à partir de soya; comporte des propriétés émulsifiantes (empêche l'huile de se séparer du mélange).
- Acide ascorbique : vitamine C; agit comme agent de conservation pour empêcher le pain de se gâter.
- Propionate de calcium : agit comme agent de conservation pour empêcher le pain de se gâter.
- Acide sorbique : agit comme agent de conservation pour empêcher le pain de se gâter.

# BEURRE D'ARACHIDES OU BEURRE D'ARACHIDES NATUREL

FACTEUR	Beurre d'arachides	ou	Beurre d'arachides naturel
<b>GOÛT</b>	As-tu déjà essayé cet aliment? Si oui, l'as-tu aimé? Si non, voudrais-tu l'essayer?		As-tu déjà essayé cet aliment? Si oui, l'as-tu aimé? Si non, voudrais-tu l'essayer?
<b>COÛT<sup>1</sup></b>	5,31 \$/1 kg (0,08 \$ pour 15 g, soit 1 c. à soupe)		7,08 \$/1 kg (0,11 \$ pour 15 g, soit 1 c. à soupe)
<b>INGRÉDIENTS<sup>2</sup></b>	Arachides grillées de choix, huile de soya, maltodextrine de maïs, sucre, huile végétale hydrogénée (graines de coton et huile de colza), sel, monoglycérides et diglycérides.		Composé à 100 % d'arachides grillées de choix.
<b>PRÉPARATION</b>	Aucune préparation nécessaire. Les stabilisants contenus dans les ingrédients du beurre d'arachides font en sorte qu'aucune séparation du mélange ne se produise.		Remuer avant utilisation. L'huile naturellement présente dans les arachides se sépare des matières solides et doit être réincorporée au mélange avant utilisation.
<b>AUTRE</b>	Si tu souffres d'une allergie aux arachides, par exemple, tu dois penser à te procurer une tartinade de noix ou de graines différente.		

**Sélectionne l'aliment que tu choisirais**

Beurre d'arachides

Beurre d'arachides naturel

Autre (s'il y a lieu) \_\_\_\_\_

**Quels sont les trois principaux facteurs dont tu as tenu compte pour choisir un aliment plutôt qu'un autre?**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<sup>1</sup>**Coût** : Garde à l'esprit qu'un accès fiable à une quantité suffisante d'aliments abordables et acceptables peut constituer un critère plus susceptible de dicter le choix du consommateur que le goût, la variété ou la nutrition.

<sup>2</sup>**Ingrédients** : Les additifs alimentaires, de même que certaines vitamines et certains minéraux, sont assujettis au *Règlement sur les aliments et drogues* du Canada. On peut les consommer en toute sécurité, même si leur nom est inhabituel ou difficile à prononcer. Santé Canada stipule que tout additif alimentaire « doit être de qualité, efficace et sans danger pour la santé des consommateurs lorsque utilisé conformément aux Listes. » (Santé Canada. 2016. Additifs alimentaires. [canada.ca/fr/sante-canada](http://canada.ca/fr/sante-canada). Consulté le 18 janv. 2021.)

- Maltodextrine : fabriquée à partir de glucides; épaissit les aliments et prolonge leur durée de vie.
- Monoglycérides et diglycérides : type de graisse; comporte des propriétés émulsifiantes (empêche l'huile de se séparer du mélange).

## POMMES *OU* COMPOTE DE POMMES (SANS SUCRE AJOUTÉ)

FACTEUR	Pommes	<i>ou</i>	Compote de pommes (sans sucre ajouté)
<b>GOÛT</b>	As-tu déjà essayé cet aliment? Si oui, l'as-tu aimé? Si non, voudrais-tu l'essayer?		As-tu déjà essayé cet aliment? Si oui, l'as-tu aimé? Si non, voudrais-tu l'essayer?
<b>COÛT<sup>1</sup></b>	4,52 \$/1 kg (0,88 \$ par pomme)		2,54 \$/650 ml (0,49 \$ pour 125 ml, soit ½ tasse)
<b>SAISONNALITÉ<sup>2</sup></b>	Les pommes sont de saison au moment de faire ton choix.		La compote de pommes est fabriquée à partir de pommes que l'on cueille à pleine maturité et que l'on transforme peu de jours après afin d'en conserver les nutriments et la saveur.
<b>PRODUCTION</b>	À côté des pommes se trouve un panneau sur lequel figure une photo d'un agriculteur qui cultive des pommes et les livre au magasin.		L'emballage de la compote de pommes porte la mention « Produit du Canada ».
<b>AUTRE</b>	Tu pourrais, par exemple, attacher de l'importance à choisir des aliments biologiques au moment d'acheter des fruits et des légumes.		
<p>Sélectionne l'aliment que tu choisirais :</p> <p><input type="radio"/> Pommes</p> <p><input type="radio"/> Compote de pommes (sans sucre ajouté)</p> <p><input type="radio"/> Autre (s'il y a lieu) _____</p> <p>Quels sont les trois principaux facteurs dont tu as tenu compte pour choisir un aliment plutôt qu'un autre?</p> <p>1. _____</p> <p>_____</p> <p>2. _____</p> <p>_____</p> <p>3. _____</p> <p>_____</p>			

<sup>1</sup>**Coût** : Garde à l'esprit qu'un accès fiable à une quantité suffisante d'aliments abordables et acceptables peut constituer un critère plus susceptible de dicter le choix du consommateur que le goût, la variété ou la nutrition.

<sup>2</sup>**Saisonnalité** : Les légumes et les fruits congelés et en conserve représentent des options saines et pratiques. Leur préparation exige souvent moins de temps, et ils sont tout aussi nutritifs que les légumes et les fruits frais.

<sup>3</sup>**Biologique** : Le fait de choisir des aliments biologiques ou produits selon des méthodes traditionnelles est une décision personnelle. Selon Santé Canada, « rien n'indique que la consommation d'aliments issus de cultures traditionnelles pose des risques pour la santé liés aux résidus de pesticides ni que les aliments biologiques sont plus sûrs pour la consommation. » (Santé Canada. 2021. Pesticides et salubrité des aliments. [canada.ca/fr/sante-canada](https://canada.ca/fr/sante-canada). Consulté le 18 janv. 2021.) Il faut également noter que les aliments biologiques, au même titre que les aliments issus de cultures traditionnelles, sont traités au moyen de pesticides lorsque c'est nécessaire.

## LAIT 1 % *OU* BOISSON D'AMANDE (ENRICHIE, SANS SUCRE AJOUTÉ)

FACTEUR	Lait 1 %	<i>ou</i> Boisson d'amande (enrichie, sans sucre ajouté)
<b>GOÛT</b>	As-tu déjà essayé cet aliment? Si oui, l'as-tu aimé? Si non, voudrais-tu l'essayer?	As-tu déjà essayé cet aliment? Si oui, l'as-tu aimé? Si non, voudrais-tu l'essayer?
<b>COÛT<sup>1</sup></b>	3,88 \$/2 l (0,49 \$ pour 250 ml, soit 1 tasse)	4,50 \$/2 l (0,56 \$ pour 250 ml, soit 1 tasse)
<b>GUIDE ALIMENTAIRE EN BREF<sup>2</sup></b>	Le lait appartient à la catégorie des aliments protéinés du GAC.	Les boissons d'amande ne contiennent pas assez de protéines pour faire partie de la catégorie des aliments protéinés du GAC. Elles ne font pas non plus partie de la catégorie des légumes et des fruits ni de celle des aliments à grains entiers.
<b>PRODUCTION</b>	Le lait est produit et traité localement au Canada, puis livré aux épiceries.	Les amandes sont cultivées à l'extérieur du Canada puis transformées en boissons d'amande, qui sont livrées aux épiceries.
<b>AUTRE</b>	Si tu souffres d'une intolérance au lactose, par exemple, tu pourrais opter pour du lait sans lactose.	

Sélectionne l'aliment que tu choisiras :

- Lait 1 %  
 Boisson d'amande (enrichie, sans sucre ajouté)  
 Autre (s'il y a lieu) \_\_\_\_\_

Quels sont les trois principaux facteurs dont tu as tenu compte pour choisir un aliment plutôt qu'un autre?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

<sup>1</sup>**Coût** : Garde à l'esprit qu'un accès fiable à une quantité suffisante d'aliments abordables et acceptables peut constituer un critère plus susceptible de dicter le choix du consommateur que le goût, la variété ou la nutrition.

<sup>2</sup>**Guide alimentaire en bref** : Les boissons de soya enrichies sans sucre ajouté sont les seules boissons d'origine végétale qui font partie de la catégorie des aliments protéinés du GAC. (Santé Canada. 2020. Mangez des aliments protéinés. [guide-alimentaire.canada.ca](https://www.guide-alimentaire.canada.ca). Consulté le 28 oct. 2020.) Les autres boissons d'origine végétale ne font partie d'aucune des catégories du GAC (légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés).

## PARTIE 2 : CALCULE LE COÛT TOTAL DU DÉJEUNER

SÉLECTIONNE LES ALIMENTS QUE TU AS CHOISIS ET DÉTERMINE LE COÛT DE TON DÉJEUNER

- Pain multigrain – 3,15 \$/miche
- Pain de grains entiers – 3,58 \$/miche
- Autre (nom de l'aliment et prix) : \_\_\_\_\_

- Beurre d'arachides – 5,31 \$/1 kg
- Beurre d'arachides naturel – 7,08 \$/1 kg
- Autre (nom de l'aliment et prix) : \_\_\_\_\_

- Pommes – 4,52 \$/1 kg
- Compote de pommes (sans sucre ajouté) – 2,54 \$/650 ml
- Autre (nom de l'aliment et prix) : \_\_\_\_\_

- Lait 1 % – 3,88 \$/2 l
- Boisson d'amande (enrichie, sans sucre ajouté) 4,50 \$/2 l
- Autre (nom de l'aliment et prix) : \_\_\_\_\_

COÛT TOTAL : \_\_\_\_\_

### PARTIE 3 : RÉFLÉCHIS AUX FACTEURS QUI ONT INFLUÉ SUR TES CHOIX ALIMENTAIRES

1. As-tu réussi à ne pas dépasser ton budget de 20 dollars? Sinon, explique pourquoi. \_\_\_\_\_

---

---

2. Quels sont les principaux facteurs dont tu as tenu compte pour effectuer tes choix d'aliments? \_\_\_\_\_

---

---

---

3. Nomme un facteur qui pourrait influencer tes décisions alimentaires et qui n'a pas été mentionné. \_\_\_\_\_

---

---

---

4. Ton déjeuner comporte-t-il au moins un légume ou un fruit, un aliment à grains entiers et un aliment protéiné? Sinon, que pourrais-tu ajouter? \_\_\_\_\_

---

---

5. Y a-t-il d'autres aliments que tu ajouterais ou changerais afin de rendre le plat plus agréable? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

# LEÇON 4 : MISSION CAMION-RESTAURANT

Mets en pratique tes connaissances relatives à l'assiette du GAC, à la sélection d'une variété d'aliments et aux facteurs qui influencent les choix alimentaires afin de composer le menu d'un camion-restaurant.

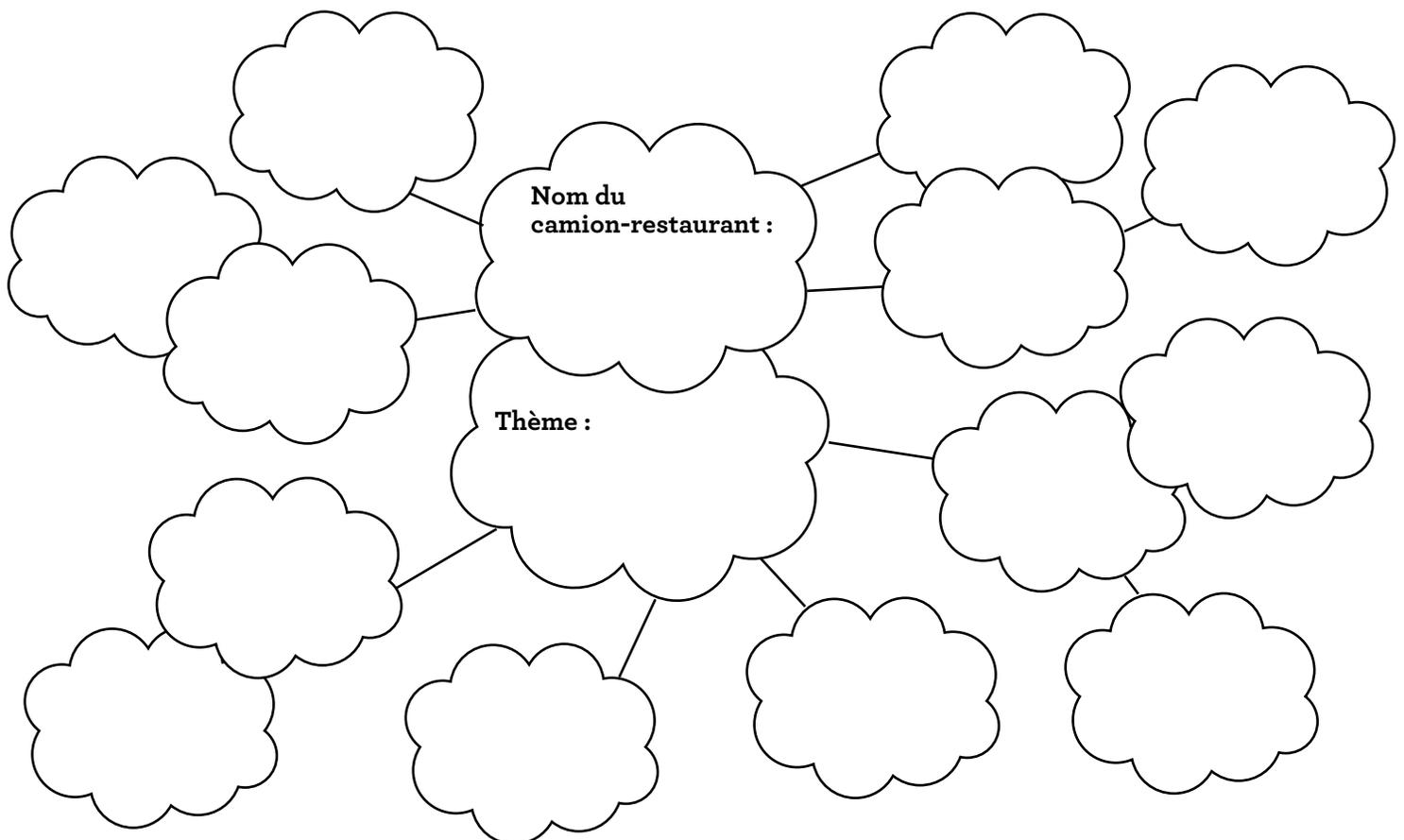
## ACTIVITÉ : MISSION CAMION-RESTAURANT

Cette activité comporte quatre composantes. Remplis chacune des parties dans l'ordre indiqué.

Félicitations! Tu as décidé d'ouvrir un camion-restaurant. En appliquant ce que tu as appris au cours des leçons 1 à 3, effectue cette activité pour préparer le lancement de ta nouvelle entreprise!

### PARTIE 1 : FAIS PREUVE DE CRÉATIVITÉ

Réfléchis à un nom et à un thème uniques pour ton camion-restaurant. Utilise autant de bulles que nécessaire.



## PARTIE 2 : ÉLABORE UN MENU

Crée trois plats uniques que ton camion-restaurant servira. Au moment de faire le choix des trois mets en question, sers-toi de ce que tu as appris du *Guide alimentaire canadien* au sujet de la planification des repas. Écris ensuite une description alléchante pour chacun d'entre eux afin d'inciter les clients à les essayer.

Plat 1 : \_\_\_\_\_

Description sur le menu : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### INGRÉDIENTS

Légumes et fruits	Aliments à grains entiers	Aliments protéinés	Sauces et accompagnements

Plat 2 : \_\_\_\_\_

Description sur le menu : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### INGRÉDIENTS

Légumes et fruits	Aliments à grains entiers	Aliments protéinés	Sauces et accompagnements

Plat 3 : \_\_\_\_\_

Description sur le menu : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### INGRÉDIENTS

Légumes et fruits	Aliments à grains entiers	Aliments protéinés	Sauces et accompagnements

## PARTIE 3 : CRÉE UNE VARIANTE

Certains de tes clients peuvent avoir des préférences ou des besoins alimentaires particuliers en raison d'allergies ou d'intolérances, de pratiques culturelles, ou encore selon les aliments qu'ils aiment ou n'aiment pas.

Choisis l'un de tes plats et transforme-le en un mets végétarien ovo-lacto. Il existe différents régimes alimentaires végétariens, mais l'un des plus communs est l'ovo-lacto-végétarisme\*. Les ovo-lacto-végétariens ne mangent pas de viande rouge, de volaille ni de poisson, mais ils consomment des produits laitiers et des œufs.

Si toutes tes recettes sont déjà végétariennes, crée une variante qui répondrait à un besoin alimentaire différent (par exemple une intolérance au lactose ou une allergie aux noix).

Fais en sorte que ta variante comporte des aliments des trois catégories du GAC.

Plat original : \_\_\_\_\_

Nouveau plat : \_\_\_\_\_

Nouvelle description sur le menu : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### INGRÉDIENTS

Légumes et fruits	Aliments à grains entiers	Aliments protéinés	Sauces et accompagnements

Décris les changements que tu as apportés au plat original afin de créer la variante : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\*Découvrez les aliments. 2019. Ce qu'il faut savoir au sujet de la planification d'un régime végétarien sain. [Unlockfood.ca](https://unlockfood.ca). Consulté le 20 janv. 2021.

## PARTIE 4 : TIENS COMPTE DES FACTEURS QUI INFLUENCENT LES CHOIX ALIMENTAIRES

Sélectionne un autre plat. Choisis trois des aliments essentiels utilisés pour le préparer. Énumère les trois facteurs principaux qui ont influencé ta décision d'utiliser chacun de ces aliments, et explique en quoi chaque facteur a influencé ton choix.

Tu peux notamment mentionner le goût de cet aliment, son coût, ses ingrédients, sa préparation, sa méthode de production, une raison tirée du *Guide alimentaire* en bref, ou encore la saisonnalité.

Plat : \_\_\_\_\_

Aliment 1 : \_\_\_\_\_

Facteur 1 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Facteur 2 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Facteur 3 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Aliment 2 :** \_\_\_\_\_

**Facteur 1 :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Facteur 2 :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Facteur 3 :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Aliment 3 :** \_\_\_\_\_

**Facteur 1 :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Facteur 2 :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Facteur 3 :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## QUESTIONS DE RÉFLEXION

1. La santé ou la nutrition faisaient-elles partie des facteurs dont tu as tenu compte au moment de choisir tes ingrédients? Pourquoi?

---

---

---

---

---

2. Quelle difficulté inattendue as-tu rencontrée au moment d'élaborer le menu de ton camion-restaurant? Comment l'as-tu résolue?

---

---

3. Quels facteurs privilégies-tu lorsque tu ne manges pas à la maison?

---

---

---

---

---

# MISSION CAMION-RESTAURANT : ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE FACULTATIVE EN ENGLISH LANGUAGE ARTS, FRENCH LANGUAGE ARTS OU FRANÇAIS LANGUE PREMIÈRE

Crée une courte publicité radiophonique ou vidéo qui informera le public au sujet de ton nouveau camion-restaurant.

## ACTIVITÉ : PUBLICITÉ RADIOPHONIQUE OU VIDÉO

Maintenant que ton camion-restaurant existe, il est temps d'en faire la publicité. Crée une annonce radiophonique ou vidéo de 30 secondes qui informera les gens au sujet de ton nouveau camion-restaurant et qui les incitera à venir essayer tes plats. Tu ne disposes que de 30 secondes, donc planifie avec soin ce que tu vas dire et la façon dont tu vas le faire.

### PARTIE I : PLANIFICATION

Sers-toi des questions ci-dessous pour obtenir des idées d'informations au sujet de ton camion-restaurant que tu communiqueras à ton public cible.

Quelle nourriture sers-tu?  
(Énumère les plats qui figurent aux pages 18 et 19)

En quoi ton camion-restaurant est-il unique?

Quel est le thème de ton camion-restaurant?

Quel est ton slogan?

Comment vas-tu effectuer la publicité?

Pourquoi les clients viendront-ils commander chez toi?





## **PARTIE 4 : RELECTURE**

Une fois que le contenu de ta publicité te semble satisfaisant, assure-toi qu'il est exempt de fautes d'orthographe, de grammaire ou de ponctuation.

## **PARTIE 5 : DIFFUSION**

Enregistre ta publicité radiophonique ou vidéo et montre-la à la classe.





