

Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

Savourez vos aliments



Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

4^e À 6^e
ANNÉE

Savourez vos aliments

VUE D'ENSEMBLE

Le *Guide alimentaire canadien* (GAC) est une ressource en ligne 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 étudier les recommandations de ce dernier visant à savourer vos aliments.

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 **Habitudes alimentaires** à gauche, puis sur **Savourez vos aliments**. C'est le sujet que tu vas explorer aujourd'hui. .

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

- 1 Remplis les trous ci-après pour décrire les trois avantages de savourer ses aliments, selon le *Guide alimentaire canadien*.
 - _____ les saveurs
 - Être _____ à la découverte de _____ aliments
 - Acquérir une _____ saine par rapport aux aliments



2 Peux-tu trouver des avantages de savourer tes aliments autres que ceux donnés par le *Guide alimentaire canadien*?

3 Le *Guide alimentaire canadien* présente des exemples d'avantages liés au fait d'avoir plaisir à manger, comme **faire connaissance avec les gens qui cultivent ou produisent nos aliments**. Choisis un aliment que tu aimes manger et réfléchis à trois choses que tu pourrais faire pour en savoir plus sur les gens qui le cultivent ou le produisent.

Aliment que j'aime manger : _____

Je pourrais en savoir plus sur les gens qui cultivent ou produisent cet aliment en faisant ce qui suit :

- _____
- _____
- _____

4 Le *Guide alimentaire canadien* présente quatre aspects dont tenir compte pour manger avec plaisir : **tes goûts, ta culture, ton budget et ton mode de vie**. Plusieurs activités liées à l'alimentation figurent ci-après. Lis-les et coche l'aspect auquel elles correspondent. Certaines activités peuvent être associées à plus qu'un seul aspect.

	Goût	Culture	Budget	Mode de vie
Apprendre la recette préférée de ta grand-mère pour la transmettre à tes amis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre de quelle manière on cultive, produit et récolte les aliments au Canada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comparer le prix de deux aliments différents au moment de décider quelle collation acheter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Remplacer la viande par des lentilles dans une recette afin de rendre celle-ci végétarienne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre une nouvelle recette et la préparer avec tes amis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manger tes céréales préférées avec du lait dans le cadre du programme de petit-déjeuner de ton école.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Découvrir un nouveau type de cuisine dans un restaurant local.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Dans la barre d'outils de gauche, clique sur *Intègrez les traditions alimentaires et culturelles*.

5 a) Qu'est-ce qu'une tradition?

5 b) Y a-t-il une tradition que tu aimes?

6 Compte tenu de ce qu'est une tradition, qu'est-ce qu'une tradition alimentaire, selon toi?

7 Remplis les trous ci-après afin de décrire les avantages de *faire en sorte que les traditions alimentaires et culturelles soient partie intégrante d'une saine alimentation*, selon le *Guide alimentaire canadien*.

Faire en sorte que les traditions _____ et _____ soient partie intégrante d'une saine alimentation peut vous permettre :

- *De choisir des aliments qui vous* _____
- *D'accroître vos* _____ *et vos* _____
- *De* _____ *des cultures et des traditions alimentaires*
- *De développer un sentiment d'appartenance à la* _____ *et de favoriser l'établissement de* _____
- *De garder vos* _____ *et vos traditions alimentaires* _____ *en les* _____ *d'une génération à l'autre et en les faisant découvrir à* _____

8 Quel autre avantage de faire en sorte d'intégrer les traditions alimentaires et culturelles pourrais-tu ajouter à cette liste?

9 Pense à une tradition alimentaire que tu aimes.

a) Quand célèbres-tu cette tradition alimentaire?

b) Que manges-tu?

c) Qu'est-ce qui rend cette tradition spéciale pour toi?

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**.

10 Regarde les recettes présentées dans cette page et choisis-en une que tu aimerais préparer.

11 Pourquoi as-tu choisi cette recette?

12 Cette recette comprend-elle des aliments des trois catégories alimentaires? Oui Non

• Si oui, nomme un aliment de chacune des catégories contenu dans la recette.

• Légumes et fruits : _____

• Aliments à grains entiers : _____

• Aliments protéinés : _____

• Si non, quelle catégorie alimentaire manque et que pourrais-tu ajouter pour faire en sorte que ta recette comporte des aliments des trois catégories?

Repense aux quatre aspects dont le *Guide alimentaire canadien* recommande de tenir compte pour avoir plaisir à manger.

GOÛT

13 Que pourrais-tu ajouter, retirer ou remplacer dans cette recette (p. ex. un ingrédient, une boisson ou un plat d'accompagnement) afin qu'elle soit plus savoureuse pour toi?

CULTURE

14 Ta famille a-t-elle une recette semblable que ses membres et toi aimez manger ensemble?

Oui Non

- Si oui, décris en quoi la recette est semblable ou différente, et précise à quel moment vous aimez la manger ensemble.

- Si non, de quelle manière pourrais-tu modifier cette recette de sorte que les membres de ta famille et toi aimeriez la manger ensemble?

Par exemple, tu pourrais servir des croquettes de lentilles en les accompagnant de la trempette au yogourt préférée de ta famille.



BUDGET

- 15 L'achat d'aliments en conserve ou surgelés représente une façon d'économiser de l'argent au moment de faire son épicerie. Lequel des ingrédients de ta recette (s'il y a lieu) remplacerais-tu par un aliment surgelé ou en conserve?

MODE DE VIE

- 16 Si tu apportais ce repas à l'école pour ton dîner, y a-t-il certaines précautions que tu devrais prendre au moment de préparer ta boîte à lunch (p. ex. apporter un contenant isotherme, mettre un pain de glace dans la boîte ou retirer les noix)?

