

# Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

## Savourez vos aliments



# Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

7<sup>e</sup> À 9<sup>e</sup>  
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](https://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 parcours la page Web :**

1

Quels sont cinq avantages de savourer ses aliments? Il peut s'agir d'exemples du *Guide alimentaire canadien* ou de tes propres idées.

Le *Guide alimentaire canadien* fait référence à une **attitude saine par rapport aux aliments**, ce qui consiste à :

- Se sentir à l'aise et détendu relativement aux repas et à l'alimentation.
- Réfléchir à son alimentation de temps à autre, mais être capable de s'adapter aux événements du moment.
- N'éprouver aucune gêne à consommer la nourriture qu'on aime, qu'on trouve satisfaisante et qui permet de se sustenter, peu importe le type ou la quantité<sup>6,7</sup>.

Adapté de Satter E. *Eating competence: definition and evidence for the Satter eating competence model. Journal of Nutrition Education and Behavior* 2007;39:142-153.

2 En quoi cette définition ressemble-t-elle à ce que tu as entendu au sujet d'une « alimentation saine » dans le passé, ou en quoi s'en éloigne-t-elle?

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 Pour manger avec plaisir, plusieurs aspects entrent en jeu. Le *Guide alimentaire canadien* en présente quatre : **tes goûts, ta culture, ton budget et ton mode de vie**. Trouve un exemple illustrant chacun d'entre eux.

- **GOÛT**

- **CULTURE**

- **BUDGET**

- **MODE DE VIE** (temps alloué aux repas, habitudes alimentaires telles que le végétarisme, allergies, etc.)

## PARTIE 2 : TRADITIONS ALIMENTAIRES ET CULTURELLE

Dans la barre d'outils de gauche, clique sur *Intègrez les traditions alimentaires et culturelles*.  
Lis cette section et réponds aux questions suivantes.

5 Compte tenu de ce que tu sais au sujet des traditions, qu'est-ce qu'une tradition alimentaire, selon toi? Élabore ta propre définition.

6 D'après toi, quelle incidence les traditions alimentaires de ta famille et de ta communauté ont-elles sur tes propres traditions alimentaires?

7 Hormis la nourriture elle-même, quels aspects d'une expérience alimentaire pourraient être importants?



## PARTIE 3 : 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**.

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

9 Pourquoi as-tu choisi cette recette?

10 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

- 11 Un repas complet peut comprendre d'autres aliments que ceux de l'assiette du *Guide alimentaire canadien* (p. ex. des boissons, une entrée ou un dessert). Ajouterais-tu quelque chose à ton repas, de sorte qu'il contribue à répondre à tes besoins?

### CULTURE

- 12 Si tu devais partager ce repas avec ta famille ou des membres de ta communauté...
- Avec qui aimerais-tu le partager?
  - À quelle occasion aimerais-tu le partager?
  - Comment pourrais-tu rendre l'expérience mémorable?



## BUDGET

- 13 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

14 Si tu servais ce repas à un ami végétarien, faudrait-il que tu le modifies afin qu'il ait plaisir à le manger?  Oui  Non

- Si tu as répondu oui, que ferais-tu pour rendre ce repas végétarien?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Si tu as répondu non, quel aliment protéiné végétarien contient le repas, ou lequel pourrais-tu ajouter?

