



Cahier de l'enseignant

CUISINER POUR MANGER MIEUX



La Tablée
des Chefs



Commission
scolaire
de Montréal



Commission scolaire
de la Pointe-de-l'Île



Commission scolaire English-Montréal
English Montreal School Board



CONTENU

Introduction	5
Atelier 1 : L'assiette équilibrée	23
Atelier 2 : Cuisiner ou manger au resto?	45
Atelier 3 : Lire les étiquettes nutritionnelles	57
Atelier 4 : Les saines habitudes de vie-Le déjeuner	77
Atelier 5 : Planifier pour économiser	95
Atelier 6 : Des achats judicieux à l'épicerie.....	113
Atelier 7 : L'ABC de la boîte à lunch.....	137
Atelier 8 : Visite à l'épicerie	151
Atelier 9 : Ajouter de la variété dans son assiette.....	167
Atelier 10 : Un repas entre amis.....	181
Pour aller plus loin	195

Cette initiative est rendue possible grâce au soutien
et à l'appui financier de Québec en Forme.



The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records in a business setting. It highlights how proper record-keeping can help in identifying trends, making informed decisions, and ensuring compliance with various regulations. The text emphasizes that records should be organized systematically and stored securely to prevent loss or damage.

Next, the document addresses the challenges of data management in the digital age. With the increasing volume of data generated by businesses, it becomes crucial to have robust systems in place for data storage, retrieval, and security. The author suggests investing in reliable hardware and software solutions to manage this data effectively.

The third section focuses on the role of technology in streamlining business operations. It explores how automation and digital tools can reduce manual errors, save time, and improve overall efficiency. Examples of such technologies include accounting software, customer relationship management (CRM) systems, and project management tools.

Finally, the document concludes by stressing the importance of continuous learning and adaptation. As the business landscape evolves, it is essential for organizations to stay updated with the latest trends and technologies. Regular training and development programs for employees can help in building a skilled workforce capable of navigating the complexities of the modern market.

Cuisiner pour manger mieux

Ce guide et les documents qui l'accompagnent sont la propriété des commissions scolaires de l'île de Montréal et de *La table des Chefs*. Aucun passage ne peut être modifié ou utilisé à des fins autres qu'éducatives.

La reproduction de ce document est autorisée à condition de contenir ces trois premières pages. Aucune modification pouvant altérer l'intégrité de l'œuvre ne peut être apportée sans le consentement écrit de la Commission scolaire de Montréal. Le masculin est utilisé sans aucune discrimination, mais uniquement dans le but d'alléger le texte.

Des images utilisées dans ce document ont été reproduites avec l'autorisation des Éditions Grand Duc, une division du Groupe Éducalivres inc. (principalement les pages 5, 6, 7 et 18 du cahier de l'élève). D'autres images ont été utilisées avec l'autorisation de la Commission scolaire de Montréal. Les autres images utilisées proviennent du monde du préscolaire et du logiciel *Microsoft* avec la licence.

Mise en contexte

L'adoption de saines habitudes alimentaires contribue à la réussite scolaire et au maintien d'une santé optimale. De plus, l'acquisition des techniques culinaires par les jeunes leur permet de développer leur autonomie alimentaire et financière à long terme. Certains élèves pourraient également découvrir, en participant à ces activités, un intérêt pour la cuisine et éventuellement en faire leur métier.

Intention éducative

Ces activités permettront aux élèves d'acquérir, grâce à la réalisation de recettes, les techniques culinaires de base et d'apprendre les notions d'une saine alimentation qui leur permettront d'adopter de saines habitudes de vie.

Ressources complémentaires

- Cahier de l'élève
- Cahier du cuisinier
- Règles d'hygiène et de salubrité:
Guide du manipulateur d'aliments:
<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Pages/Details-publication.aspx?nom=Guidemanipulateur5.pdf>
- Guide alimentaire canadien
- Guide pratique du panier d'épicerie, comment choisir les meilleurs produits en alliant plaisir et santé, Collection protégez-vous, 2010
- Bien manger à bon compte, ACEF Lanaudière,
<http://www.consommateur.qc.ca/acef-lan/publications/>
- Définitions des différents éléments nutritifs (fibres, lipides, glucides, etc.):
<http://www.extenso.org/>
- Dictionnaire culinaire, guide des aliments:
www.servicevie.com (voir le bas de la page)

Dossier électronique destiné à l'enseignant

- Présentations PowerPoint pour animation
- Outils pour la visite du supermarché (lettre-type pour le gérant, consignes et règles à suivre)
- Fiches de l'élève pour impression
- Liste de sites Internet pertinents
- Liste d'épicerie pour la maison
- Liste de vocabulaire avec suggestions de vidéos
- Banque de photos en lien avec le vocabulaire
- Banque de recettes
- Etc.

Sources

- Activités élaborées par la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys

<h2>Équipe</h2>	
Promoteur du projet	<ul style="list-style-type: none"> • <i>La tablée des Chefs</i>, financé par Québec en forme
Conception et rédaction	<ul style="list-style-type: none"> • Marie-Pierre Drolet, nutritionniste, Commission scolaire de Montréal (CSDM) [cahier de l'enseignant et cahier de l'élève] • Julie Cantoro, chef enseignante et formatrice, <i>La tablée des Chefs</i> [cahier du cuisinier]
Collaboratrices à la rédaction	<ul style="list-style-type: none"> • Zoé-Isabelle Côté, conseillère pédagogique, Écoles et milieux en santé, Commission scolaire Pointe-de-l'Île (CSPI)
Comité de consultation	<ul style="list-style-type: none"> • Jean-François Archambault, directeur général et fondateur de <i>La tablée des Chefs</i> • Sylvie Beaudry, nutritionniste, Commission scolaire English-Montréal • Patrick Emedy, chef adjoint, <i>La tablée des Chefs</i> • Johanne Groleau, nutritionniste, Commission scolaire Marguerite-Bourgeoy • Sylvie-Anne Guertin, coordonnatrice de la formation culinaire, <i>La tablée des Chefs</i> • Claire Pelletier, directrice adjointe, Services corporatifs, CSDM • Valérie Vivier, agente de développement – projets régionaux, Québec en forme • Rotem Ayalon, conseillère en alimentation, Québec en forme
Comité d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"> • Nathalie Ratté, nutritionniste, Direction de santé publique de Montréal • Stéphanie Tremblay, nutritionniste, Direction de santé publique de Montréal
Collaboratrices	<ul style="list-style-type: none"> • Stéphanie Benoit, nutritionniste, Commission scolaire Marguerite-Bourgeoy • Sylvie Mélançon, conseillère pédagogique, CSPI • Céline Robert, conseillère pédagogique, Formation préparatoire au travail, CSDM
Projet-pilote (phase 1) Année scolaire 2011-2012	<ul style="list-style-type: none"> • Daouda Cissé et Paul Quinty, enseignants en Formation préparatoire au travail École Louis-Joseph-Papineau, Commission scolaire de Montréal (ateliers 1, 3 et 7) • Jean-Paul Désilets, cuisinier, Commission scolaire de Montréal
Projet-pilote (phase 2) Année scolaire 2012-2013	<ul style="list-style-type: none"> • Nathalie Labrecque, enseignante, École Chomedey-Maisonnette, CSDM • Valérie Malo, enseignante, École Édouard Mont-Petit, CSDM • Jean Préfontaine, enseignant, École Louis-Joseph-Papineau, CSDM • Mathieu Saulnier, enseignant et Johanne Minna, enseignante, École secondaire Monseigneur-Richard Édifice Rhéaume, CSMB • Audrey Desbiens et Nathalie Tremblay, enseignantes, École secondaire Saint-Laurent Édifice Cardinal, CSMB • Lise Kuhn, enseignante, Commission scolaire English-Montréal (CSEM) • Jennifer Saggars, Anna Maria Condo, Amanda Corber, enseignantes, LINKS, CSEM • Maria Triassi, enseignante, École secondaire d'Anjou, CSPI • Martine Pomerleau et Karine Dastous, enseignantes, École secondaire Antoine-de-St-Exupéry, CSPI • Les chefs animateurs de <i>La tablée des Chefs</i>: Erik Champoux, Mélissa Clément, Patrick Emedy, Denis Giroux, Vladimir Jean Baptiste, Bertrand Lacour, Francine Lafond, Alexandre Loiseau.
Révision 2012-2013	<ul style="list-style-type: none"> • Marie-Pierre Drolet, nutritionniste, Commission scolaire de Montréal (CSDM) [cahier de l'enseignant et cahier de l'élève] • Zoé-Isabelle Côté, conseillère pédagogique Écoles et milieux en santé, (CSPI) [cahier de l'enseignant et cahier de l'élève] • Patrick Emedy, chef-formateur, <i>La tablée des Chefs</i> [cahier du cuisinier] • Mélissa Clément, Chef-formatrice, <i>La tablée des Chefs</i> [cahier du cuisinier]
Révision linguistique	<ul style="list-style-type: none"> • Sophie Reid-Triantafyllos, réviseuse linguistique, CSDM
Traduction	<ul style="list-style-type: none"> • Pamela Yiptong, nutritionniste, CSEM et Giuliana Di Quinzio, nutritionniste, CSEM
Graphisme	<ul style="list-style-type: none"> • G branding & design
Évaluation	<ul style="list-style-type: none"> • JFL consultants

Calendrier des ateliers		
ATELIERS	ATELIERS EN CLASSE ET RECETTES	DATE
1 L'assiette équilibrée	Le Guide alimentaire canadien et l'assiette équilibrée	
	Frittata, salade verte et pita de blé entier	
2 Cuisiner ou manger au resto ?	Comprendre la place des aliments nutritifs et de la malbouffe dans une alimentation équilibrée	
	Pizza maison	
3 Lire les étiquettes nutritionnelles	Lire une étiquette nutritionnelle	
	Petits gâteaux à la courgette et chocolat noir	
4 Les saines habitudes de vie – Le déjeuner	Intégrer le déjeuner à ses habitudes de vie	
	Pain doré et lait frappé aux fruits	
5 Planifier pour économiser	Planifier le menu d'une journée et élaborer une liste d'épicerie	
	Cuisses de poulet rôties, purée de pommes de terre et salade de chou crémeuse	
6 Des achats judicieux à l'épicerie	Connaître la bonne méthode pour faire ses achats d'aliments à l'épicerie	
	Soupe-repas du frigo	
7 L'ABC de la boîte à lunch	Cuisiner pour la boîte à lunch	
	-	-
8 Visite à l'épicerie	Visite à l'épicerie (animée par l'enseignant et le cuisinier)	
	Salade de pâtes	
9 Ajouter de la variété dans son assiette	Intégrer différentes sources de protéines à son alimentation	
	Cari de légumes, pois chiches et tofu	
10 Un repas entre amis	Activité de rétroaction et d'évaluation des acquis	
	Fajitas de poulet	

Légende

□ Ateliers en classe

■ Ateliers culinaires

Objectifs principaux		
ATELIERS	LES ATELIERS EN CLASSE PERMETTRONT AUX ÉLÈVES DE :	LES ATELIERS CULINAIRES PERMETTRONT AUX ÉLÈVES DE :
1	<ul style="list-style-type: none"> décrire la composition d'une assiette équilibrée. définir la saine alimentation et le vocabulaire alimentaire de base. 	<ul style="list-style-type: none"> cuisiner une assiette équilibrée. mettre en pratique la coupe des légumes et le lavage des mains et de la vaisselle efficace.
2	<ul style="list-style-type: none"> reconnaître certains avantages de cuisiner à la maison. définir la place des aliments nutritifs et de la malbouffe dans une alimentation équilibrée. 	<ul style="list-style-type: none"> cuisiner des plats connus dans la restauration en version plus santé pour la maison. mettre en pratique la coupe de légumes par l'utilisation des bons outils (rappel).
3	<ul style="list-style-type: none"> analyser les étiquettes nutritionnelles afin de faire le meilleur choix alimentaire. 	<ul style="list-style-type: none"> mettre en pratique la confection de desserts. apprendre comment utiliser les tasses et cuillères à mesurer. lire les étiquettes nutritionnelles afin de faire le meilleur choix alimentaire (rappel).
4	<ul style="list-style-type: none"> établir quelles sont les saines habitudes de vie à adopter et quelques astuces pour y arriver. reconnaître l'importance de déjeuner. 	<ul style="list-style-type: none"> cuisiner des déjeuners simples et rapides.
5	<ul style="list-style-type: none"> produire un menu d'une journée et planifier ses achats alimentaires. 	<ul style="list-style-type: none"> cuisiner une purée de légumes et une vinaigrette maison. rôtir du poulet et vérifier la cuisson. comprendre l'importance de bien conserver les aliments, réviser l'utilisation des outils pour mesurer les ingrédients secs et liquides.
6	<ul style="list-style-type: none"> déterminer les méthodes pour comparer les produits en épicerie et faire les meilleurs achats. 	<ul style="list-style-type: none"> connaître des recettes de base économiques et faciles à transformer selon ses goûts et les aliments disponibles.
7	<ul style="list-style-type: none"> choisir des ingrédients disponibles à la maison afin de cuisiner des salades-repas pour une boîte à lunch équilibrée. 	–
8	<ul style="list-style-type: none"> appliquer les astuces vues en classe pour faire l'achat des ingrédients nécessaires pour cuisiner leur salade-repas. 	<ul style="list-style-type: none"> mettre en pratique la cuisson des pâtes. expérimenter des recettes qu'ils auront créées en classe. déterminer les bonnes méthodes de conservation pour la boîte à lunch.
9	<ul style="list-style-type: none"> explorer les différentes sources de protéines que l'on peut intégrer à son alimentation. reconnaître les bienfaits d'une alimentation équilibrée. 	<ul style="list-style-type: none"> connaître différents légumes, épices et légumineuses.
10	<ul style="list-style-type: none"> réviser les connaissances acquises lors des ateliers. 	<ul style="list-style-type: none"> réviser la coupe et la cuisson de la viande et des légumes. préparer des garnitures à partager. constater le progrès et l'autonomie acquis au cours de l'année.

Atelier préparatoire

ACTIVITÉ D'INTRODUCTION AU PROGRAMME

Avant l'atelier

On ne peut tenir pour acquis que les élèves maîtrisent a priori le vocabulaire, les notions, les concepts et les méthodes de travail nécessaires ou utiles pour chacun des ateliers. L'enseignant devra donc effectuer préalablement une analyse de l'atelier prévu et de ce que celui-ci exige sur le plan des connaissances, des habiletés, etc., pour situer le niveau de défi des diverses tâches. Il tiendra compte de ses élèves (forces, difficultés, troubles ou handicaps) et des apprentissages qu'ils ont déjà réalisés et pourra prévoir les adaptations et parfois même les modifications à apporter à l'activité. Dans certains cas, des capsules d'apprentissage réalisées avant l'atelier

feront toute la différence quant à la capacité des élèves à réaliser la tâche. Par exemple, une capsule sur les mesures de poids avec des objets, un jeu d'élaboration de définitions ou un jeu d'association, des cartes conceptuelles, etc. pourront être utilisés. Du matériel complémentaire pourra aussi constituer une précieuse ressource, par exemple un référentiel sur la signification des abréviations, un petit lexique illustré.

Atelier préparatoire

ACTIVITÉ D'INTRODUCTION AU PROGRAMME

Un mot sur les phases d'enseignement

Pour donner du sens à l'atelier, l'enseignant prendra soin d'en expliquer le but et les objectifs. Il reliera les apprentissages aux compétences que les élèves sont en train de développer dans leur programme d'autonomie et de participation sociale et aux connaissances abordées dans leurs cours.

Lors de l'activation des connaissances antérieures, les jeunes auront l'occasion de se rappeler les apprentissages déjà réalisés. Ils se sentiront ainsi mieux outillés pour aborder l'atelier qu'ils s'apprêtent à vivre et pour donner du sens à la nouvelle information qui leur sera présentée. Ce sera le moment de revenir sur certains mots et certaines notions (ex. sodium, couper des aliments, assiette équilibrée, valeur nutritive...) pour que les jeunes s'expriment sur la compréhension qu'ils en ont.

Tout au long du déroulement des activités, l'enseignant est invité à encourager les interactions, à observer ses élèves, à leur poser des questions sur le sujet de l'atelier, mais aussi sur leur façon de s'y prendre pour résoudre un problème, répondre à une question, atteindre leur but. L'enseignant

aidera chacun à s'approprier de nouveaux mots, à faire des liens, à recourir à ses connaissances pour réaliser la tâche, à s'approprier diverses stratégies, à ajuster ses façons de faire, à sélectionner ce qui est le plus important dans la tâche.

À la fin, un retour sur le déroulement et sur les apprentissages réalisés complétera l'atelier. Ce retour aidera les jeunes à reconnaître leur niveau de maîtrise des nouvelles connaissances, à faire des liens de cause à effet, à mieux retenir l'information. L'enseignant amènera aussi les élèves à discuter de la valeur de leurs nouvelles connaissances.

Par résolution de problèmes ou à l'aide de mises en situation, il les aidera à prévoir la réutilisation des habiletés développées dans la vie réelle, en dehors de la classe, ou à comprendre pourquoi ils ont de la difficulté à changer leurs habitudes.

Atelier préparatoire

Activité d'introduction au programme

PHASE DE PRÉPARATION AUX ATELIERS

Contexte

Les différents ateliers permettront aux élèves de se positionner face à leurs habitudes alimentaires et d'acquérir des compétences pour les améliorer.

Avant le premier atelier en classe

L'enseignant :

1. s'informe de l'expérience en cuisine des élèves, à la maison ou comme emploi. Il échange avec eux sur leur intérêt à bien manger et à cuisiner.
2. demande aux élèves s'ils voient des avantages et des inconvénients à savoir cuisiner et à cuisiner à la maison.
3. demande aux élèves de répondre aux Mythes et réalités (disponible dans le cahier de l'élève et à l'**annexe C**). Ne pas donner les réponses, car ces mythes seront vus au cours de chacun des ateliers. Ce jeu-questionnaire sera repris à l'atelier 10. Prendre soin de récupérer toutes les copies identifiées et les conserver pour le dernier atelier.
4. indique aux élèves qu'ils auront les réponses à toutes ces questions au cours des ateliers en classe et des ateliers culinaires. Les réponses sont également disponibles à l'atelier n° 10 du cahier de l'enseignant.

Intentions

- Susciter l'intérêt de l'élève.
- Déterminer les connaissances des élèves sur la saine alimentation.

Lors du premier atelier culinaire

Avant de commencer à cuisiner avec les élèves, l'enseignant et le cuisinier :

1. invitent les élèves à proposer des règles de sécurité, d'hygiène et de salubrité qui devront être respectées lors des ateliers culinaires.
2. guident les élèves à l'aide des suggestions de l'**annexe A**.
3. démontrent les règles de sécurité par des exemples concrets pour s'assurer que les jeunes comprennent bien.
4. présentent la liste des tâches qui sera disponible à chaque atelier (**annexe B**). Cette liste pourra être affichée à chaque poste de travail lors des ateliers culinaires.

PHASE DE PRÉPARATION AUX ATELIERS

Pour chaque atelier

L'enseignant :

1. prévoit le matériel pour les ateliers en classe.
2. imprime, pour chaque élève, une copie des recettes pour les ateliers culinaires.
3. lit la recette avec les élèves avant l'atelier culinaire.

Note

Penser à commander une copie du Guide alimentaire canadien pour chaque élève sur le site Internet de Santé Canada (gratuit, prévoir quelques semaines pour la réception).

Annexe A

RÈGLES DE LA CUISINE À DÉTERMINER PAR LES PARTICIPANTS

Pourquoi établir des règles en cuisine ?

Il est recommandé d'établir des règles en collaboration avec les élèves afin qu'ils soient davantage conscientisés à l'importance de respecter ces règles.

1. Les règles d'**hygiène et de salubrité** permettent de cuisiner et de déguster des aliments exempts de bactéries (se laver les mains, laver les surfaces avec de l'eau chaude et du savon) et de cheveux (porter un filet).
2. Les règles d'**organisation** assurent aux élèves d'avoir le temps de cuisiner et de cuire les aliments, considérant que le temps est limité.
3. Les règles de **sécurité** permettent d'éviter les incidents qui peuvent survenir avec l'utilisation de certains équipements (brûlure, coupure, chute, etc.).
4. Les règles de **climat** garantissent que le plaisir est au rendez-vous et que tous les élèves participent à la confection des plats.

Annexe A

RÈGLES DE LA CUISINE À DÉTERMINER PAR LES PARTICIPANTS

Suggestion de règles en cuisine

Hygiène et salubrité

1. Toujours porter un filet à cheveux et un tablier.
2. Toujours se laver les mains avant de cuisiner, après avoir touché à de la viande crue, après s'être mouché, après être allé aux toilettes.
3. Laisser les aliments à température ambiante le moins longtemps possible.
4. Nettoyer et ranger l'équipement et le matériel utilisés lors de l'atelier.
5. Nettoyer les surfaces de travail avec de l'eau chaude et un détergent approprié après les ateliers.
6. S'assurer que son poste de travail est propre avant de partir.

Sécurité

7. Ne pas courir dans la cuisine.
8. Se déplacer le moins possible avec des couteaux et tenir le couteau le long du corps, la lame vers le sol lors de déplacements. Essuyer le plancher immédiatement lorsque des liquides ou des aliments tombent par terre.
9. Porter des mitaines de four pour retirer les plats du four.

Organisation

10. Déposer ses effets personnels à l'endroit indiqué par l'animateur.
11. Choisir une tâche dans la liste affichée en avant de la classe.
12. Lire la recette en attendant que tous les participants soient arrivés.

Climat

13. Toujours faire preuve de respect (aucun surnom négatif, entraide, saluer le cuisinier et l'enseignant en arrivant et en quittant, remercier).
14. Contribuer à un climat agréable (collaboration, l'erreur est intéressante; elle nous apprend toujours quelque chose).

Annexe B

TÂCHES DES PARTICIPANTS

Atelier culinaire

Voici les tâches à faire lors de chaque atelier culinaire :

Note

Si un participant termine sa tâche avant les autres, il peut aider à d'autres tâches.

Tâches
Laver la vaisselle
Essuyer la vaisselle
Ranger la vaisselle et les ustensiles
Laver les comptoirs
Passer le balai
Ranger les ingrédients
Ranger les filets et les tabliers
Étendre les linges à vaisselle (ou les mettre au lavage)
Rincer et étendre les guenilles utilisées pour nettoyer les surfaces
Autre :
Autre :

Annexe C

MYTHES ET RÉALITÉS

Questions	VRAI	FAUX
1. Une bonne méthode pour perdre du poids est de sauter des repas (par exemple, ne pas déjeuner ou ne pas dîner).		
2. Une salade verte est toujours un bon dîner.		
3. Une boisson ou une collation sucrée (par exemple : tablette de chocolat) juste avant de faire du sport nous donne de l'énergie.		
4. Si je n'ai pas le temps de déjeuner, il est préférable de ne pas manger plutôt que de manger trop rapidement (par exemple, manger dans l'autobus en route vers l'école).		
5. Un hamburger est un repas santé.		
6. Manger avant de se coucher peut mener à l'obésité.		
7. Les fruits et légumes congelés sont aussi bons pour la santé que les fruits et légumes frais.		
8. Cuisiner ses repas, c'est compliqué et ça coûte cher.		

Nommer un avantage de cuisiner à la maison :



ATELIER N°1

**L'ASSIETTE
ÉQUILIBRÉE**

Atelier n° 1

L'assiette équilibrée

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER EN CLASSE

Objectifs de l'atelier

L'atelier permettra aux élèves de :

- décrire la composition d'une assiette équilibrée;
- définir la saine alimentation et le vocabulaire alimentaire de base.

Résumé de l'activité

- Dans le cadre de cet atelier, les élèves devront voter pour les dix meilleures raisons de bien manger.
- Ils seront amenés à revoir les groupes du Guide alimentaire canadien. Une des activités suggérées est de créer leur propre guide alimentaire personnalisé.
- Par la suite, ils pourront évaluer si leur dernier repas comprenait un aliment de chacun des groupes alimentaires.
- Finalement, ils pourront appliquer la stratégie de l'assiette équilibrée, une méthode simple et efficace pour s'assurer que chacun de leur repas est nutritif.

Atelier n° 1

L'assiette équilibrée

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Introduction

Dans cet atelier, les élèves apprendront le vocabulaire de base en alimentation et le contenu d'une assiette équilibrée. Afin de manger sainement, il peut être complexe de calculer le nombre de portions de fruits et de légumes, de lait et substituts, de produits céréaliers ainsi que le nombre de portions de viandes et substituts que l'on consomme chaque jour. **L'assiette équilibrée est une méthode plus simple et efficace pour que chaque repas soit nutritif.**

Liens avec le programme autonome et participation sociale

Compétence 1:

- Situer l'objectif à atteindre dans une situation : reconnaître le besoin à combler en fonction de son bien-être.

Contenu de formation : santé

- Identification des éléments qui constituent un régime alimentaire équilibré.
- Identification d'une stratégie pour avoir une alimentation équilibrée.

Préparation de l'atelier

1. Apposer sur un mur **l'affiche « Pourquoi bien manger », annexe 1.1.**
2. Imprimer **l'annexe 1.2** ou préparer un projecteur pour la présenter sur un écran. Cette annexe est disponible en version PDF dans le dossier électronique et dans le cahier de l'élève.
3. Imprimer **l'annexe 1.3** en couleurs ou utiliser la version PDF dans le dossier électronique pour projeter les images à l'écran.

Message clé

Il y a quatre groupes d'aliments à consommer pour demeurer en santé : fruits et légumes, produits céréaliers, lait et substituts et viandes et substituts.

Stratégie

Une **assiette équilibrée** contient les quatre groupes alimentaires : un produit céréalier + une viande ou un substitut + des fruits ou des légumes + du lait ou un substitut.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase de préparation

(mettre l'eau à la bouche — sens de la tâche):

1. Demander aux élèves :

- Est-ce important de bien manger ? Pourquoi est-il important de bien manger ?
- Que signifie bien manger pour eux ? Pour vous ? Peuvent-ils donner des exemples ?

Noter les exemples au tableau.

2. Inviter les élèves à écrire leur réponse sur des papiers autocollants.

3. Dévoiler le « Top 10 » et placer ces dix réponses sur le personnage (**annexe 1.1**).

Voir la page suivante.

Pourquoi bien manger ?

ÉLÉMENTS DE RÉPONSES

Une saine alimentation permet :		
	TOP 10	NOTES POUR L'ENSEIGNANT
1	De garder ses intestins et son cœur en santé	<ul style="list-style-type: none"> • Les fibres (fruits, légumes et produits céréaliers à grains entiers) permettent un bon fonctionnement des intestins. • Consommer des matières grasses en quantité modérée préserve la santé du cœur et des vaisseaux sanguins.
2	Une croissance maximale (selon son code génétique) et en santé	<ul style="list-style-type: none"> • Manger une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires permet de consommer tous les éléments nutritifs essentiels à une croissance en santé (vitamines, minéraux, glucides, protéines et matières grasses).
3	La santé des os (croissance d'os solides)	<ul style="list-style-type: none"> • Le groupe alimentaire du lait et substituts procure du calcium et de la vitamine D au corps.
4	La fabrication d'anticorps pour aider le corps à se défendre contre les virus	<ul style="list-style-type: none"> • La consommation de protéines (viandes et substituts et lait et substituts) est essentielle à la fabrication d'anticorps.
5	De conserver un niveau d'énergie durable	<ul style="list-style-type: none"> • Les fruits, les produits céréaliers et le lait et substituts procurent au corps les glucides dont il a besoin pour être énergique. • De plus, les fibres et les protéines permettent d'être rassasié plus longtemps, donc de garder un bon niveau d'énergie.
6	De se concentrer plus longtemps	<ul style="list-style-type: none"> • L'énergie et les vitamines contenues dans tous les groupes alimentaires permettent de garder un bon niveau d'énergie et de concentration.
7	La croissance et la contraction de muscles	<ul style="list-style-type: none"> • Les muscles sont majoritairement constitués de protéines. Celles-ci se trouvent essentiellement dans les viandes et substituts et dans le lait et substituts.
8	De prendre soin de sa peau	<ul style="list-style-type: none"> • La peau, les cheveux et les ongles sont composés, entre autres, de protéines.
9	De conserver un poids santé (poids naturel selon son code génétique)	<ul style="list-style-type: none"> • Les fibres et les protéines permettent d'être rassasié plus longtemps et ainsi de garder un bon équilibre.
10	Pour le plaisir des sens	<ul style="list-style-type: none"> • Les fruits et légumes amènent de la couleur dans nos assiettes. • Les épices et les herbes y contribuent aussi. • Les produits céréaliers amènent de la texture à nos recettes.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER - PREMIÈRE PARTIE

Phase de réalisation

1. Demander aux élèves :

- Quelles sont leurs connaissances sur les 4 groupes alimentaires. Noter leurs réponses au tableau.
 - Que pensent-ils apprendre de nouveau à ce sujet ?
2. Revoir les quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien et le nombre de portions dont les élèves ont besoin selon leur âge. Offrir une copie du Guide alimentaire à tous les élèves.
- Demander aux élèves : Pourquoi le nombre de portions change selon l'âge ? Et selon le sexe ?

Réponse : Le nombre de portions de chacun des groupes du Guide alimentaire canadien change avec l'âge, car les besoins des individus changent selon leur période de vie. Par exemple, lors de l'enfance et de l'adolescence, le corps se développe et est en croissance (muscles,

solidité des os qui grandissent), ce qui augmente ses besoins (produits laitiers, entre autres).

Quant aux personnes âgées, elles risquent de souffrir d'ostéoporose si elles ne consomment pas suffisamment de lait et substituts (pour conserver la santé de ses os, les besoins en calcium et en vitamine D sont plus grands).

- Proposer aux élèves de créer leur propre version du Guide alimentaire à l'aide de l'outil « Créer mon guide alimentaire », disponible sur le site Internet de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/myguide-monguide/index-fra.php>.
3. Expliquer aux élèves que le Guide alimentaire canadien est un outil. Il nous **guide** vers une alimentation équilibrée. Il donne des exemples d'aliments nutritifs.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER - DEUXIÈME PARTIE

Phase de préparation

(mettre l'eau à la bouche — sens de la tâche):

1. Faire un retour sur le Guide alimentaire canadien.
Demander aux élèves d'utiliser leur copie du Guide alimentaire ou leur propre version du Guide.
 - Demander aux élèves de noter sur une feuille ce qu'ils ont mangé lors de leur dernier repas.
 - Demander aux élèves si leur repas précédent contenait un aliment de chaque groupe alimentaire.
2. Expliquer aux élèves que calculer tous les aliments que l'on a mangés pendant la journée peut devenir lourd. Un truc, plus facile, est de s'assurer d'avoir une assiette équilibrée à tous les repas.
3. Présenter l'**annexe 1.2** afin de définir ce que représente une assiette équilibrée.
4. Demander aux élèves de trouver les assiettes équilibrées parmi les images de l'**annexe 1.3** et de compléter les assiettes qui ne sont pas complètes. De plus, chaque élève peut composer une assiette équilibrée à partir des aliments qu'il a consommés lors de son dernier repas.



L'assiette équilibrée

est composée d'un aliment
des 4 groupes alimentaires.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER - DEUXIÈME PARTIE

Réponses :

- Repas n° 1: contient des céréales (produits céréaliers), des bleuets (fruits et légumes) et du lait (lait et substituts). Le groupe alimentaire manquant est celui de la viande et substituts. Des noix ou deux œufs en accompagnement pourraient être ajoutés.
 - Repas n° 2: contient les quatre groupes alimentaires (pain, tomate et laitue, viande froide, fromage).
 - Repas n° 3: contient les quatre groupes alimentaires (pâtes, fromage, sauce à la viande et salade).
 - Repas n° 4: contient trois des quatre groupes alimentaires (fruits et légumes, poulet et fromage). Ce repas pourrait être servi avec un pain (produits céréaliers) en accompagnement.
 - Repas n° 5: contient trois des quatre groupes alimentaires (boeuf, légumes et quinoa). Ce repas pourrait être servi avec un dessert à base de lait.
 - Repas n° 6: contient trois des quatre groupes alimentaires (poulet, pain, salade et carottes). Pour compléter ce repas, il est possible d'ajouter quelques cubes de fromage.
 - Repas n° 7: contient trois des quatre groupes alimentaires (œuf, fromage, pâte, salade). Ce repas pourrait être servi avec du riz comme produits céréaliers. La portion de pâte est trop petite pour être considérée comme un produit céréalier.
5. Conclure en expliquant que, si on ajoute des collations et des desserts à base de fruits et légumes, de lait et substituts et de produits céréaliers à grains entiers, selon notre faim, le corps pourra se procurer tous les éléments nutritifs dont il a besoin.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER - DEUXIÈME PARTIE

Phase d'intégration

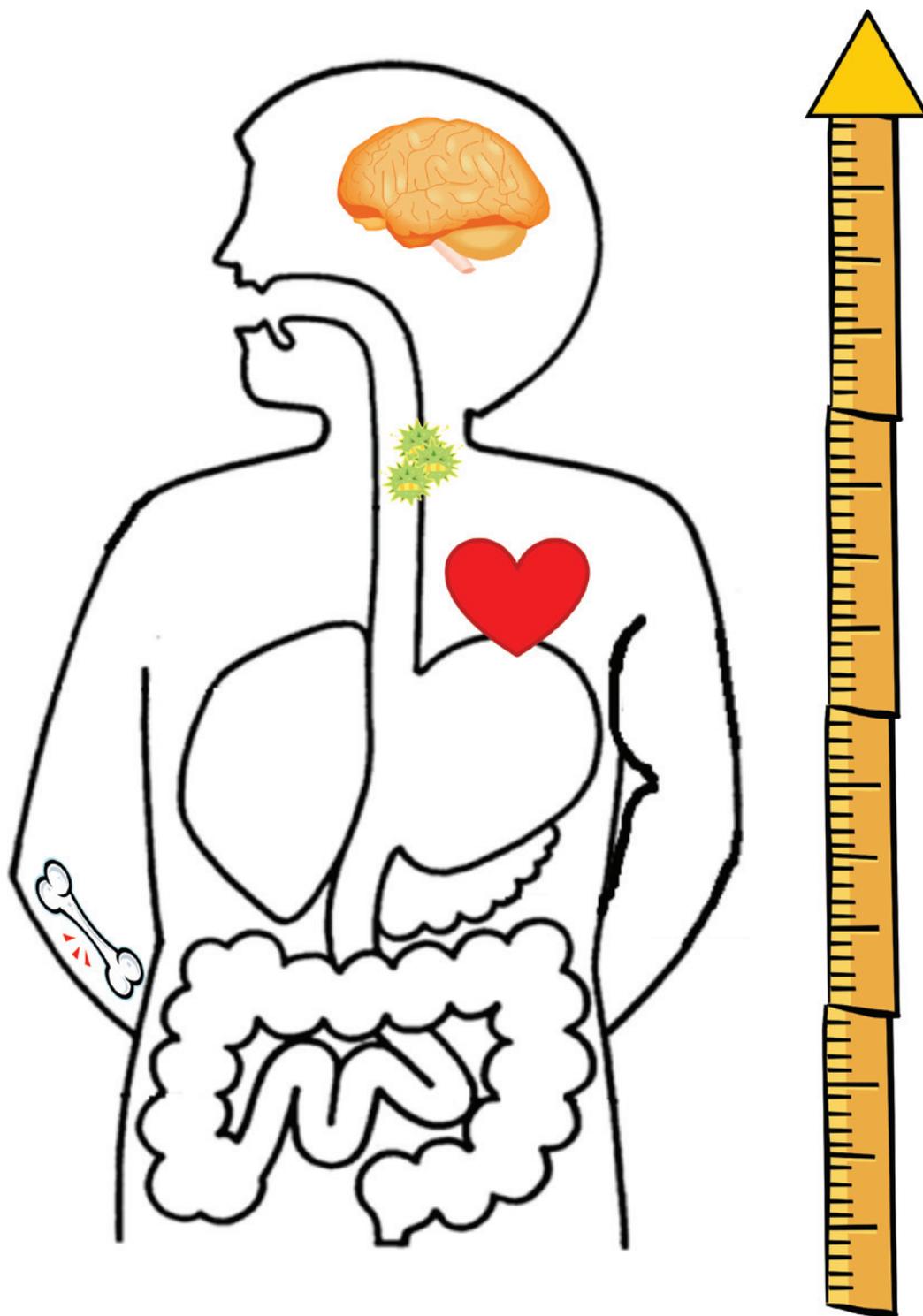
1. Demander aux élèves :
 - De nommer ce qu'ils ont bien compris ou moins bien compris.
 - De nommer ce qu'ils ont retenu d'important (discussion).
 - De dire comment et quand ils utiliseront ce qu'ils ont appris.
 - D'inscrire dans leur cahier de l'élève la stratégie suivante (à utiliser tous les jours):
2. Lire la recette pour l'atelier culinaire avec les élèves (vous trouverez un résumé de l'atelier culinaire après l'annexe 1.3):
 - Expliquer le vocabulaire,
 - Se référer au cahier de l'élève pour le vocabulaire de l'équipement utilisé.
3. Après l'atelier culinaire, les élèves sont invités à classer la recette dans l'onglet approprié [Œuf] de « Mon livre de recettes ».

L'assiette équilibrée

Une assiette équilibrée contient un aliment des quatre groupes alimentaires : un produit céréalier (nommer un exemple :) + une viande ou un substitut (nommer un exemple :) + des fruits ou des légumes (nommer un exemple :) + un aliment du groupe du lait et substituts (nommer un exemple :).

Annexe 1.1

POURQUOI BIEN MANGER ?



Annexe 1.2

UNE ASSIETTE ÉQUILBRÉE

Un aliment des quatre groupes alimentaires



Une portion de produits céréaliers	Une portion de légumes ou de fruits	Du lait aux repas et de l'eau entre les deux !	Une portion de viandes et substituts
<p>Un minimum de 125 ml, ce qui correspond à la grosseur de :</p> 	<p>Un minimum de 125 ml, ce qui correspond à la grosseur de :</p> 	<p>Si tu bois de l'eau à ton repas, pense aux substituts du lait (yogourt, smoothie, lait de soya au chocolat, etc) et aux fruits pour le dessert :</p> 	<p>Un minimum de 60 g à 85 g, ce qui correspond à la grosseur de :</p> 

Annexe 1.3

Repas n° 1

UNE ASSIETTE ÉQUILBRÉE



Lait + céréales + bleuets

Annexe 1.3

Repas n°2

UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



Pain + viandes froides + tomate en tranche + fromage + laitue

Annexe 1.3

Repas n°3

UNE ASSIETTE ÉQUILBRÉE



Sauce à la viande + lasagne + fromage + salade

Annexe 1.3

Repas n° 4

UNE ASSIETTE ÉQUILBRÉE



Salade + poulet + fromage + mandarine + poivron rouge en tranche

Source: Hugues breton, gérant et cuisinier, cafétéria de l'école Georges-Vanier, CSDM

Annexe 1.3

Repas n°5

UNE ASSIETTE ÉQUILBRÉE



Brochette de boeuf + poivron en tranche + quinoa

Source: Hugues breton, gérant et cuisinier, cafétéria de l'école Georges-Vanier, CSDM

Annexe 1.3

Repas n° 6

UNE ASSIETTE ÉQUILBRÉE



Pain hamburger + galette de poulet + laitue + carottes

Annexe 1.3

Repas n°7

UNE ASSIETTE ÉQUILBRÉE



Oeufs + fromage + brocoli + pâte à tarte

Atelier n° 1

L'assiette équilibrée

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER CULINAIRE

Recettes cuisinées

- Frittatas aux légumes
- Salade verte et pita en accompagnement

Objectifs de l'atelier

L'atelier permettra aux élèves de :

- cuisiner un repas complet en un seul plat;
- utiliser la bonne technique de coupe des légumes;
- utiliser une méthode efficace pour le lavage des mains et de la vaisselle.

Messages clé de l'atelier culinaire

Cuisiner des repas contenant plusieurs groupes alimentaires pour composer une assiette équilibrée plus facilement.

Utiliser la bonne technique de coupe permet de cuisiner plus rapidement sans se blesser.

Se laver les mains permet d'éviter de contaminer les aliments que tu cuisines (bactéries).

Explorer le mythe et réalité n°2 (voir l'annexe 10.1 dans le cahier de l'enseignant ou l'annexe C et l'encadré de l'atelier n°1 dans le cahier du cuisinier).

Suggestions de questions de réinvestissement

Pendant l'atelier culinaire, poser les questions suivantes aux élèves :

Questions

- Avez-vous déjà cuisiné une « assiette équilibrée » (un repas contenant les 4 groupes alimentaires) ?
- Qu'est-ce que vous aimeriez apprendre en cuisine ?
- Qu'est-ce qui a été le plus facile dans l'atelier ?
Le plus difficile ?
- Quand pourrez-vous utiliser ce que vous avez appris dans l'atelier culinaire ?
- Est-ce que vous pouvez suggérer des modifications pour la recette présentée ?

Stratégie culinaire

Cuisine avec des doigts propres en araignée !
(hygiène, salubrité et sécurité)

Frittatas aux légumes

2 PORTIONS (4 À 6 UNITÉS)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 à 20 minutes

Ingrédients

- 4 œufs de gros calibre (viandes et substituts)
- ¼ courgette de taille moyenne (légumes et fruits)
- ¼ poivron jaune, orange ou rouge (légumes et fruits)
- 1 oignon vert (légumes et fruits)
- ¼ c. à thé poudre d'ail
- ¾ tasse (187 ml) fromage cheddar râpé (lait et substituts)
- 1 c. à thé (5 ml) vinaigrette italienne
- 2 c. à table (30 ml) lait 2%
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Huiler les moules à muffins, à l'aide d'un pinceau et d'huile de canola. Utiliser un papier brun si n'y a pas de pinceau.
3. Laver les légumes. Hacher (faire une démonstration) ou râper les légumes (poivron, courgette et oignon vert) et les placer dans un bol.
4. Répartir le mélange de légumes dans les moules à muffins.
5. Dans un bol, casser les œufs et les fouetter. Ajouter le sel, le poivre, la vinaigrette, la poudre d'ail et le lait. Mélanger.
6. Ajouter le mélange d'œufs dans les moules à muffins.
7. Placer les moules à muffins au four.
8. Râper le fromage. Réserver.
9. Après 10 minutes de cuisson, ajouter le fromage sur les œufs.
10. Poursuivre la cuisson environ 10 minutes.



ATELIER N°2

CUISINER OU MANGER

— AU —

RESTO?

Atelier n° 2

Cuisiner ou manger au resto?

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER EN CLASSE

Objectifs de l'atelier

L'atelier permettra aux élèves de :

- reconnaître certains avantages de cuisiner à la maison;
- définir la place des aliments nutritifs et de la malbouffe dans une alimentation équilibrée.

Résumé de l'activité

- Dans le cadre de cet atelier, les élèves répondront à un jeu-questionnaire sur l'alimentation à l'aide d'une présentation PowerPoint interactive.
- Ils connaîtront une nouvelle façon de classer les aliments selon leur place dans une alimentation équilibrée (aliments quotidiens, d'occasion et d'exception).
- Par la suite, ils pourront nommer les avantages de cuisiner à la maison et apprendre des astuces pour manger intelligemment au restaurant.
- Finalement, ils pourront appliquer les stratégies suivantes :
 - Tous les aliments peuvent faire partie d'une saine alimentation. Les aliments quotidiens doivent être consommés plus souvent.
 - Écouter sa faim permet de manger les quantités d'aliments dont notre corps a besoin.

Atelier n° 2

Cuisiner ou manger au resto?

CUISINER OU MANGER AU RESTO?

Introduction

Dans cet atelier, les élèves seront amenés à reconnaître les avantages de cuisiner à la maison et examineront des suggestions pour manger intelligemment au restaurant.

Liens avec le programme autonome et participation sociale

Compétence 2 :

- Se faire une première opinion : reconnaître les éléments clés de la situation, prendre conscience des besoins, des intérêts et des valeurs en cause, élaborer une position personnelle.

Contenu de formation : santé

- Évaluation de ses habitudes alimentaires;
- Exploration des facteurs qui ont une incidence sur les choix alimentaires.

Préparation de l'atelier

1. Installer le matériel nécessaire pour projeter la présentation PowerPoint (ordinateur et projecteur).

Message clé

Cuisiner à la maison permet de mieux choisir ce que l'on mange.

Stratégies

Tous les aliments peuvent faire partie d'une saine alimentation. Les aliments quotidiens doivent être consommés plus souvent.

Écouter sa faim permet de manger les quantités d'aliments dont notre corps a besoin.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase de préparation

(mettre l'eau à la bouche — sens de la tâche):

1. À l'aide des questions suivantes, animer une discussion avec les élèves*:
 - Est-ce que vous cuisinez à la maison ?
 - Combien de fois par semaine consommez-vous des repas au restaurant ?
 - Pour ceux qui consomment régulièrement des repas au restaurant, quels sont les restaurants que vous fréquentez le plus et combien peut coûter un repas (dîner et souper) ?
 - D'après vous, est-ce qu'il est plus avantageux (économique, santé, etc.) de manger au restaurant ou de manger à la maison ?
 - Quels sont les avantages de manger à la maison ?

*Ne pas répondre aux questions, seulement noter quelques réponses des élèves au tableau.

2. Informer les élèves qu'ils découvriront les réponses à l'aide d'un jeu-questionnaire.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase de réalisation

1. Projeter la présentation PowerPoint (**disponible dans le dossier électronique**) devant toute la classe.
 - Inviter les élèves à répondre aux mythes présentés.
 - Utiliser les notes pour l'enseignant (**annexe 2.1**) pour répondre aux questions présentées aux élèves.
2. Conclure le jeu-questionnaire en demandant aux élèves: est-il réaliste d'éliminer complètement la malbouffe de notre alimentation?
Réponse: Il est très difficile d'éliminer complètement la malbouffe. Cependant, il est possible de réduire notre consommation. C'est l'équilibre qu'il faut viser.

Classification des aliments

Aliments quotidiens Plus souvent

D	L	M	M	J	V	S
•	•		•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•		•	•	•	•
•	•	•		•	•	•

Aliments du Guide alimentaire canadien

Aliments d'occasion

D	L	M	M	J	V	S
•				•		
	•					•
		•				
					•	

Aliments de base avec des ajouts de sucre ou de matières grasses

Aliments d'exception Moins souvent

D	L	M	M	J	V	S
					•	
	•					
						•

Produits transformés par l'industrie alimentaire

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

3. Poursuivre la discussion à l'aide de la question suivante :

- Demander aux élèves de proposer des moyens de réduire leur consommation de malbouffe. Par exemple :
 - Optez pour les portions plus petites. Vous aurez l'occasion de commander autre chose, si vous avez réellement faim.
 - Savoir dire non aux formats plus grands pour quelques sous de plus. On accepte souvent sans y penser... et sans avoir faim.
 - Il n'est pas nécessaire de terminer son assiette si on n'a plus faim. Il est toujours possible d'emporter le reste pour une boîte à lunch, c'est bon pour la santé et économique. De plus, il nous arrive souvent de jeter une partie des aliments achetés, c'est peu économique.
 - Mangez lentement pour manger à votre faim.
- Conclure en faisant réaliser aux élèves que cuisiner à la maison permet de déterminer la grosseur des portions, la qualité des aliments consommés (donc la valeur nutritive des repas) et le budget consacré aux repas.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Activité optionnelle

Les élèves peuvent analyser le repas de restauration qu'ils mangent le plus souvent. La plupart des restaurants indiquent les valeurs nutritives de leurs plats sur leur site Internet. Vous pouvez également comparer ces aliments avec des aliments de la vie quotidienne en utilisant le guide « Valeurs nutritives de quelques aliments usuels » [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/fiche-nutri-data/nvscf-vnqau-fra.pdf].



**Ressource
nécessaire**

Connexion Internet

Phase d'intégration

1. Demander aux élèves :
 - Qu'est-ce que vous retenir d'important sur la saine alimentation ? Avez-vous d'autres questions ?
 - Quel serait votre défi pour améliorer votre alimentation ?
 - D'inscrire dans leur cahier de l'élève leur défi et les stratégies suivantes :
 - Tous les aliments peuvent faire partie d'une saine alimentation. Les aliments quotidiens doivent être consommés plus souvent.
 - Écouter sa faim permet de manger les quantités d'aliments dont notre corps a besoin.
 - Comment et quand allez-vous utiliser ce que vous avez appris ?
2. Lire la recette pour l'atelier culinaire avec les élèves (vous trouverez un résumé de l'atelier culinaire après l'annexe 2.1) :
 - Expliquer le vocabulaire,
 - Se référer au cahier de l'élève pour le vocabulaire de l'équipement utilisé.
3. Après l'atelier culinaire, les élèves sont invités à classer la recette dans l'onglet approprié [Viandes : Bœuf, Porc, Veau, etc.] de « Mon livre de recettes ».

Annexe 2.1

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'ALIMENTATION !



Notes de l'enseignant :

Vous trouverez la présentation PowerPoint et les notes pour l'enseignant (**annexe 2.1**) dans le dossier électronique qui accompagne le programme Cuisiner pour manger mieux.

Atelier n° 2

Cuisiner ou manger au resto ?

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER CULINAIRE

Recette cuisinée

- Pizza personnalisée

Objectifs de l'atelier

L'atelier permettra aux élèves de :

- cuisiner des plats connus dans la restauration en version plus santé pour la maison;
- mettre en pratique la coupe des légumes par l'utilisation des bons outils (rappel).

Suggestions de questions de réinvestissement

Pendant l'atelier culinaire, vous pourriez poser les questions suivantes :

- Est-ce qu'il y a d'autres recettes à faire à la maison qui pourraient remplacer la restauration rapide ?
- Comment pourrait-on transformer d'autres recettes ?
- Si vous refaites cette recette à la maison, que modifieriez-vous ?
- Que mettriez-vous sur votre liste d'épicerie pour faire des pizzas maison ?

Messages clé de l'atelier culinaire

Fais-toi un repas de restaurant à la maison : c'est beau, bon, pas cher !

Explorer le mythe et réalité n° 5 (voir l'annexe 10.1 dans le cahier de l'enseignant ou l'annexe C et l'encadré de l'atelier n° 2 dans le cahier du cuisinier).

Stratégie culinaire

Tu peux transformer des recettes selon tes goûts.

Pizza personnalisée

I PORTION

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : environ 10 minutes

Ingrédients

- 1 tortilla au blé entier **ou** 1 muffin anglais au blé entier **ou** 1 pain hamburger de blé entier (produits céréaliers)
- 1 à 2 c. à table sauce tomate **ou** ketchup
- 2 tranches de jambon **ou** pastrami **ou** pepperoni de dinde (viandes et substituts)
- ¼ poivron jaune, vert ou rouge coupé en tranches (légumes et fruits)
- ¼ oignon rouge coupé en petits dés (légumes et fruits)
- 2-3 champignons coupés en tranches (légumes et fruits)
- ¼ tomate coupée en dés (légumes et fruits)
- 50 g (⅓ tasse) fromage cheddar râpé **ou** mozzarella (lait et substituts)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Choisir un pain pour la pâte.
3. Placer le pain sur une plaque à biscuit et napper la pâte de sauce de son choix.
4. Ajouter 1 choix de viande.
5. Choisir 2 légumes et les laver.
6. Couper les légumes et les préserver dans un petit bol.
7. Râper le fromage et ajouter sur la viande.
8. Ajouter les légumes sur le fromage.
9. Faire cuire au four, sur une plaque de cuisson, pendant 6 à 10 minutes.

Atelier n° 2

Comparer les valeurs nutritives

PIZZA MAISON ET AU RESTAURANT

Pizza maison 8 pouces (5 petites pointes)



2,69 \$*

	Quantité pour une pizza individuelle au bœuf haché	Quantité pour une pizza individuelle au jambon
Protéines	35,8 g [élevé]	27 g
Sodium	725 mg [élevé]	1291 mg [très élevé]
Gras saturés	10 g [ok]	2,5 g [bien]

Les viandes froides (jambon, pepperoni) contiennent plus de sodium que les viandes comme le bœuf, le poulet, etc.

Lorsque l'on cuisine à la maison, il est possible de choisir les ingrédients selon ses goûts et leurs valeurs nutritives comme des viandes moins grasses.

Ingrédients: Tortilla, tomate, poivron, jambon, sauce tomate, fromage mozzarella.

* Le coût total des ingrédients peut dépasser le prix d'une seule pizza au restaurant, mais avec les ingrédients restants, vous pourrez faire plusieurs repas.

Pizza individuelle comparable au restaurant rapide 8 pouces (5 pointes)



8,99 \$
+ taxes

	Quantité pour une pizza individuelle
Protéines	40 g [trop élevé]
Sodium	1460 mg [trop élevé]
Gras saturés	13 g [trop élevé]

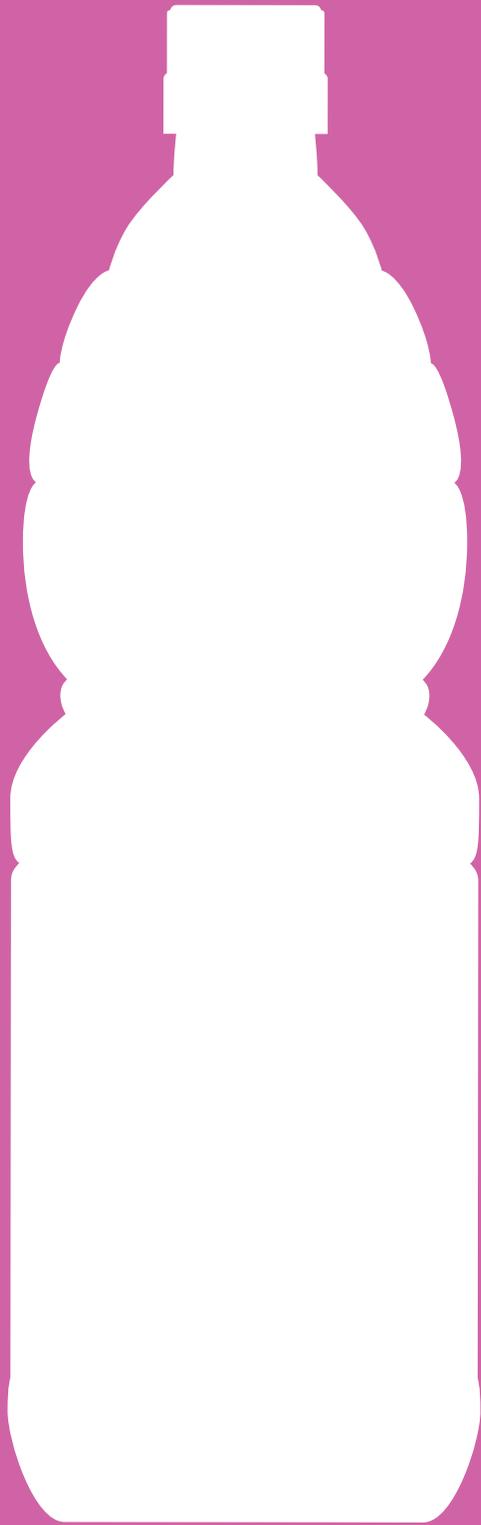
Ingrédients: pâte à pizza, poivron, pepperoni, sauce à pizza, fromage mozzarella.

Valeurs nutritives provenant de www.bostonpizza.com et www.pizzapizza.com (8 septembre 2011).

Le choix de viande plus grasse, le type de fromage (mozzarella fait de lait entier), le type de pâte plus raffinée (pâte blanche) et plus épaisse contribuent à augmenter la quantité totale de calories.

Note

Il existe des pointes de pizza à 0,99 \$. Cependant, contiennent-elles autant de viande, de fromage et de légumes? Cela influencera certainement le prix, mais aussi le goût et les valeurs nutritives.



ATELIER N°3

LIRE

LES

**ÉTIQUETTES
NUTRITIONNELLES**

Atelier n° 3

Lire les étiquettes nutritionnelles

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER EN CLASSE

Objectif de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves d'analyser les étiquettes nutritionnelles afin de faire le meilleur choix alimentaire.

Résumé de l'activité

- Dans le cadre de cet atelier, les élèves connaîtront les éléments nutritifs (indiqués sur les étiquettes nutritionnelles) à consommer en plus grande ou en moins grande quantité pour avoir une alimentation équilibrée.
- Ensuite, ils devront lire les étiquettes nutritionnelles présentées pour faire le meilleur choix.
- Finalement, ils pourront évaluer l'étiquette nutritionnelle des aliments qu'ils consomment à la maison afin de faire le meilleur choix entre 2 aliments semblables [activité optionnelle].

Atelier n° 3

Lire les étiquettes nutritionnelles

LIRE LES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

Introduction

Dans cet atelier, les élèves apprendront à lire les étiquettes nutritionnelles et à comprendre leur utilité lorsqu'on choisit des aliments.

Liens avec le programme autonomie et participation sociale

Compétence 2 :

- Se faire une première opinion : reconnaître les éléments clés de la situation, prendre conscience des besoins, des intérêts et des valeurs en cause, élaborer une position personnelle.

Contenu de formation : santé

- Exploration des facteurs qui ont une incidence sur les choix alimentaires
- Établissement de liens entre les habitudes alimentaires et le développement de certaines maladies.

Préparation de l'atelier

1. Lire l'**annexe 3.1**.
2. Imprimer les étiquettes nutritionnelles ou préparer un projecteur pour les présenter sur un écran. Ces étiquettes sont disponibles en version PDF dans le dossier électronique.
3. Apposer les affiches Étiquette nutritionnelle et Pourcentage de la valeur quotidienne sur un mur (**annexes 3.2. et 3.3**, format 11 X 17, disponibles dans le **dossier électronique**).
4. Demander aux élèves d'apporter des étiquettes nutritionnelles de la maison (boîtes de céréales, repas préparés, produits laitiers, boîtes de biscuits, etc.) [activité optionnelle].

Message clé

Les aliments sont composés d'éléments nutritifs. Certains doivent être consommés en plus grande quantité, alors que d'autres doivent être consommés en moins grande quantité (avec modération) pour se sentir bien et en forme.

Stratégie

Pour faire de meilleurs choix, je peux lire les étiquettes nutritionnelles.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase de préparation

(mettre l'eau à la bouche — sens de la tâche):

1. Poser les questions suivantes aux élèves:

- Ont-ils déjà entendu parler de lipides (matières grasses [m.g.]) ou de glucides (sucre et fibres)?
 - Expliquer que ce sont des éléments nutritifs. Peuvent-ils en nommer d'autres?
Éléments de réponse: Les éléments nutritifs composent les aliments et permettent au corps de demeurer en santé lorsqu'ils sont consommés en quantités appropriées (protéines, vitamines et minéraux, lipides (matières grasses), glucides (sucre et fibres).
 - Noter au tableau les éléments nutritifs que les jeunes nomment.
- Ont-ils déjà lu des étiquettes nutritionnelles?
- Est-ce important de les lire?
- À quoi ça sert?

2. Expliquer pourquoi il y a des étiquettes nutritionnelles sur les produits alimentaires et à quoi elles servent.

Réponse: Elles servent à informer le consommateur. Elles sont obligatoires depuis 2007. Elles servent à comparer et à connaître les produits que l'on consomme afin de faire de bons choix alimentaires. [Pour plus d'information, consultez le site de Santé Canada: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index-fra.php>.]

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase de réalisation

1. Reproduire le schéma ci-dessous sur le tableau :

Éléments nutritifs des aliments	
Plus grande quantité	Moins grande quantité
Réponses : vitamines, fibres, calcium, fer, protéines, etc.	Réponses : lipides (matières grasses), sel et sucre ajouté

2. Demander aux élèves de classer les éléments nutritifs qu'ils ont nommés dans le tableau ci-dessus.
3. Présenter l'affiche Étiquette nutritionnelle (**annexe 3.2**). Ajouter des éléments nutritifs au tableau, si nécessaire.
4. Inviter les élèves à remplir ce tableau dans le cahier de l'élève.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

5. Présenter la méthode de lecture d'une étiquette nutritionnelle (**annexe 3.1, annexe 3.3 et cahier de l'élève**). Indiquer aux élèves que la **quantité** de référence sur les étiquettes nutritionnelles pour les aliments à comparer peut être différente. Par exemple, comparer une portion de 100 ml avec une autre portion de 100 ml ou une portion de 30 g avec une autre portion de 30 g.

Explication :

Les éléments nutritifs à consommer en plus grande quantité devraient être présents à plus de 15 % (beaucoup) sur l'étiquette nutritionnelle, tandis que les éléments nutritifs à consommer en moins grande quantité devraient être présents à moins de 5 % (peu).

Les flèches sur l'affiche de l'étiquette nutritionnelle indiquent les éléments à consommer en moins grande quantité (▼) et en plus grande quantité (▲) :

▼ Les lipides (matières grasses) et le sodium (sel) sont des éléments à consommer en petite quantité (de façon modérée). Ces éléments, s'ils sont consommés en excès, peuvent mener à l'apparition à long terme de différents problèmes de santé.

▲ Les fibres, les vitamines et minéraux (fer et calcium) sont des éléments à consommer

en plus grande quantité.

6. Présenter les étiquettes nutritionnelles disponibles dans le **dossier électronique** et demander aux élèves de faire le meilleur choix entre des aliments de la même catégorie.

Réponses :

- Les barres tendres A sont plus nutritifs que les barres tendres B.
- Les biscuits A sont plus nutritifs que les biscuits B.
- Les pâtes de blé entier sont plus nutritives que les pâtes blanches. Les pâtes blanches sont plus nutritives que les pâtes de type Gatuzo.
- Le yogourt est un meilleur choix que le pudding au chocolat

Note

Cette partie de l'atelier peut être réalisée lors d'un deuxième cours.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase d'intégration

1. Demander aux élèves :
 - De nommer ce qu'ils ont bien compris ou moins bien compris.
 - D'inscrire dans leur cahier de l'élève la stratégie suivante :
 - Pour faire de meilleurs choix, je peux lire les étiquettes nutritionnelles.
 - De nommer des situations durant lesquelles ils utiliseront ce qu'ils ont appris.
2. Lire la recette pour l'atelier culinaire avec les élèves (vous trouverez un résumé de l'atelier culinaire après les annexes) :
 - Expliquer le vocabulaire.
 - Se référer au cahier de l'élève pour le vocabulaire de l'équipement utilisé.
3. Après l'atelier culinaire, les élèves sont invités à classer la recette dans l'onglet approprié [Desserts] de « Mon livre de recettes ».

Pour aller plus loin

Vous pouvez utiliser l'activité proposée dans la section Pour aller plus loin : Activité « Céréales à déjeuner ».

Activités optionnelles

Inviter les élèves à explorer les étiquettes nutritionnelles qu'ils ont apporté de la maison et à comparer les produits semblables entre eux (ex. : toutes les boîtes de céréales, deux types de yogourt, etc.).

Individuellement, les élèves répondent aux questions de l'outil interactif Comment comparer disponible sur le site Internet de Santé Canada : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/dv-vq/interact-fra.php> (choisir la version Flash).



**Ressource
nécessaire**

Internet

QUELQUES ÉLÉMENTS NUTRITIFS

Éléments nutritifs à classer	À consommer en		Quelques rôles des éléments nutritifs
	Plus grande quantité	Moins grande quantité	
Glucides (sucre et fibres)	X Fibres	X Sucre ajouté	<p>Fibres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se trouvent dans les fruits et les produits céréaliers [fibres] • Contribuent à la santé des intestins. Pour mieux expliquer la texture des fibres, on peut penser à un céleri qui est fibreux. <p>Sucres naturels :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se trouvent dans le lait et ses substituts, les fruits et les produits céréaliers [sucres naturels] • Permettent d'avoir de l'énergie dans notre corps <p>Sucre ajouté :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le sucre ajouté n'est pas nécessaire dans l'alimentation, il doit être consommé avec modération
Protéines	X		<ul style="list-style-type: none"> • Contribuent à la croissance • Composent les muscles, les cheveux, les ongles, la peau • Permettent de réparer les blessures à la peau et au corps • Aident à prévenir les maladies • Se trouvent dans les mets à base de viandes et de produits laitiers
Vitamine A	X		<ul style="list-style-type: none"> • Aide à la santé des yeux
Vitamine C	X		<ul style="list-style-type: none"> • Aide à prévenir les maladies
Calcium	X		<ul style="list-style-type: none"> • Contribue à la santé des os et des dents
Fer	X		<ul style="list-style-type: none"> • Permet d'avoir de l'énergie dans notre corps
Sodium (sel)		X	<ul style="list-style-type: none"> • Permet la contraction des muscles
Lipides (matières grasses)		X	<ul style="list-style-type: none"> • Aident à la croissance • Permettent d'avoir de l'énergie dans notre corps <p>Attention : Consommer avec modération</p>

Pour plus d'information: visiter le www.extenso.org (section étapes de la vie, éléments nutritifs)

Annexe 3.1

LECTURE DES ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

Comparer pour faire un bon choix :

1. **Vérifier** si la quantité de référence pour l'aliment est semblable à la quantité que vous consommez.
2. **Regarder** le % de la valeur quotidienne des éléments nutritifs. Si un aliment contient 5 % d'un élément nutritif, c'est peu. S'il en contient 15 %, c'est beaucoup.
3. **Choisir** entre deux produits en fonction des éléments nutritifs que vous voulez **↓ diminuer** ou **↑ augmenter**.

Les éléments nutritifs à consommer en plus grande quantité devraient être présents à plus de 15 % (beaucoup) sur l'étiquette nutritionnelle, tandis que les éléments nutritifs à consommer en moins grande quantité devraient être présents à moins de 5 % (peu).

Les flèches sur l'affiche de l'étiquette nutritionnelle indiquent les éléments à consommer en moins grande quantité (↓) et en plus grande quantité (↑) :

↓ Les lipides (matières grasses) et le sodium (sel) sont des éléments à consommer en petite quantité (de façon modérée). Ces éléments, s'ils sont consommés en excès, peuvent mener à l'apparition à long terme de différents problèmes de santé.

↑ Les fibres, les vitamines et minéraux (fer et calcium) sont des éléments à consommer en plus grande quantité.

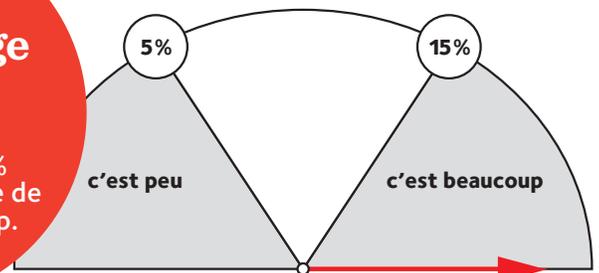
Valeur nutritive	
Pour ¼ tasse (30 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 1,5 g	3 %
Saturés 0,2 g	2 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 150 mg	9 %
Glucides 24 g	10 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 6 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	0 %
Calcium	15 %
Fer	30 %

Note

Pour plus d'information sur l'aliment, vous pouvez lire la liste des ingrédients.

Le pourcentage de valeur nutritive

Par exemple, 30 % de la valeur nutritive de fer, c'est beaucoup.



Annexe 3.2

AFFICHE – ÉTIQUETTE NUTRITIONNELLE

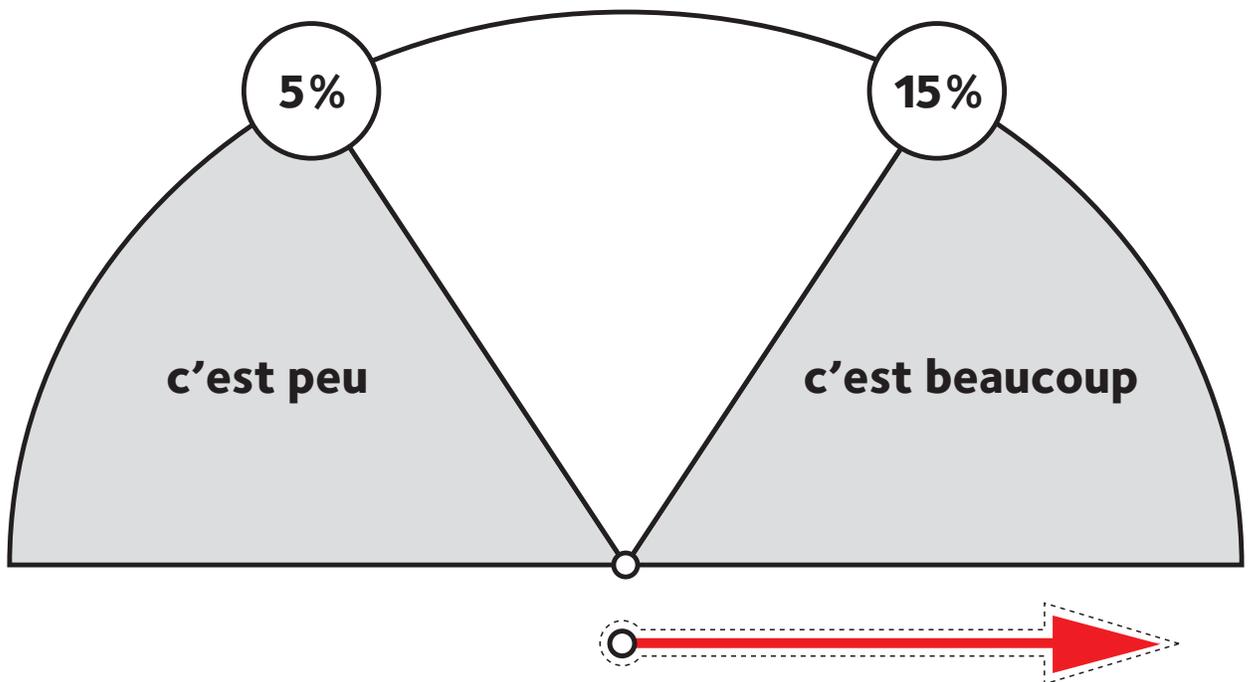
Valeur nutritive

Pour $\frac{3}{4}$ tasse (30 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 1,5 g	3 %
Saturés 0,2 g	2 %
↓ + trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
↓ Sodium 150 mg	9 %
Glucides 24 g	10 %
↑ Fibres 2 g	8 %
Sucres 6 g	
Protéines 2 g	
↑ Vitamine A	8 %
Vitamine C	0 %
Calcium	15 %
Fer	30 %

Annexe 3.3

AFFICHE – LE POURCENTAGE DE LA VALEUR NUTRITIVE



Note

Découper la flèche et la fixer au demi-cercle (5 %-15 %) à l'aide d'une attache parisienne.

ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

Barre tendre A

Valeur nutritive	
pour 1 barre (35 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 140	
↓ Lipides 3 g	5 %
Saturés 1,5 g	8 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
↓ Sodium 95 mg	4 %
Glucides 27 g	9 %
↑ Fibres 5 g	20 %
Sucres 12 g	
Protéines 2 g	
↑ Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	2 %

Barre tendre B

Valeur nutritive	
pour 1 barre (35 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
↓ Lipides 9 g	16 %
Saturés 2,5 g	15 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
↓ Sodium 135 mg	6 %
Glucides 19 g	6 %
↑ Fibres 1 g	4 %
Sucres 11 g	
Protéines 4 g	
↑ Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	0 %

Légende:

Éléments nutritifs à consommer en **moins grande quantité** (↓)

Éléments nutritifs à consommer en **plus grande quantité** (↑)

ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

Biscuits secs A

Valeur nutritive	
pour 12 craquelins (20 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
↓ Lipides 3 g	5 %
Saturés 0,4 g	2 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
↓ Sodium 160 mg	7 %
Glucides 23 g	8 %
↑ Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 2 g	
↑ Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	8 %

Biscuits secs B

Valeur nutritive	
pour 11 craquelins (20 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
↓ Lipides 4,5 g	7 %
Saturés 1,5 g	8 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
↓ Sodium 220 mg	9 %
Glucides 14 g	5 %
↑ Fibres 0 g	0 %
Sucres 2 g	
Protéines 2 g	
↑ Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	2 %

Légende:

Éléments nutritifs à consommer en **moins grande quantité** (↓)

Éléments nutritifs à consommer en **plus grande quantité** (↑)

ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

Pâtes à lasagne blanches

Valeur nutritive	
pour 4 nouilles de lasagne (85 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 340	
Lipides 1 g	2 %
↓ Saturés 0,2 g + trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
↓ Sodium 0 mg	0 %
Glucides 70 g	23 %
↑ Fibres 3 g	12 %
Sucres 3 g	
Protéines 12 g	
↑ Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	20 %

Pâtes à lasagne de blé entier

Valeur nutritive	
pour 4 nouilles de lasagne (85 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 310	
Lipides 1,5 g	2 %
↓ Saturés 0,2 g + trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
↓ Sodium 0 mg	0 %
Glucides 62 g	21 %
↑ Fibres 8 g	32 %
Sucres 4 g	
Protéines 12 g	
Vitamine A	0 %
↑ Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	25 %

Pâtes de type Gatuzo

Valeur nutritive	
pour 85 g	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 460	
↓ Lipides 18 g	28 %
Saturés 9 g + trans 0 g	45 %
Cholestérol 0 mg	
↓ Sodium 2150 mg	90 %
Glucides 65 g	22 %
↑ Fibres 1 g	4 %
Sucres 1 g	
Protéines 10 g	
↑ Vitamine A	2 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	13 %

Légende :

Éléments nutritifs à consommer
en **moins grande quantité** (↓)

Éléments nutritifs à consommer
en **plus grande quantité** (↑)

ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

Pudding au chocolat du commerce

Valeur nutritive	
pour 1 coupe (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 120	
↓ Lipides 3,5 g	5 %
Saturés 1 g	5 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
↓ Sodium 135 mg	6 %
Glucides 21 g	7 %
↑ Fibres 0 g	0 %
Sucres 16 g	
Protéines 2 g	
↑ Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	4 %
Fer	0 %

Yogourt

Valeur nutritive	
pour 100 g	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
↓ Lipides 1,5 g	2 %
Saturés 1,5 g	5 %
+ trans 0,1 g	
Cholestérol 5 mg	
↓ Sodium 40 mg	2 %
Glucides 16 g	5 %
↑ Fibres 0 g	0 %
Sucres 13 g	
Protéines 4 g	
↑ Vitamine A	2 %
Vitamine C	0 %
Calcium	10 %
Fer	0 %

Légende :

Éléments nutritifs à consommer en **moins grande quantité** (↓)

Éléments nutritifs à consommer en **plus grande quantité** (↑)

Atelier n° 3

Lire les étiquettes nutritionnelles

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER CULINAIRE

Recette cuisinée

- Petits gâteaux à la courgette et au chocolat noir

Objectifs de l'atelier

L'atelier permettra aux élèves de :

- mettre en pratique la confection de desserts;
- apprendre l'utilisation des tasses à mesurer;
- lire les étiquettes nutritionnelles afin de faire le meilleur choix alimentaire (rappel).

Suggestions de questions de réinvestissement

Pendant l'atelier culinaire, vous pourriez poser les questions suivantes :

- Que pourriez-vous améliorer dans votre technique la prochaine fois que vous cuisinerez un dessert ?
- Quelles suggestions feriez-vous pour modifier la recette ?
- Quels autres desserts maison aimeriez-vous essayer de cuisiner ?

Message clé de l'atelier culinaire

Tu peux cuisiner des desserts santé à la maison... ajoutes-y des fruits et pourquoi pas des légumes (courgettes, carottes, etc.).

Stratégie culinaire

En pâtisserie, il faut être précis. Mesure bien les ingrédients de base (farine, bicarbonate de soude, poudre à pâte, etc.), car en pâtisserie il se passe des réactions chimiques pour faire lever les gâteaux.

Petits gâteaux à la courgette et au chocolat noir

6 PORTIONS

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 1 ½ tasse (375 ml) courgette râpée
- 1 tasse (250 ml) farine tout usage
- ½ tasse (125 ml) farine de blé entier
- ½ c. à thé (2,5 ml) poudre à pâte
- ½ c. à thé (2,5 ml) bicarbonate de soude
- ½ c. à thé (2,5 ml) cannelle moulue
- 1 pincée sel
- ½ tasse (125 ml) sucre
- ½ tasse (125 ml) d'huile d'olive
- 2 oeufs
- ½ tasse (125 ml) pépites de chocolat noir
- 8 papiers à muffins ou 1 c. à thé (5 ml) huile d'olive et 1 c. à thé (5 ml) farine

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Mettre des papiers à muffin dans les moules ou huiler et fariner les moules.
3. Laver, parer et râper la courgette.
4. Dans un grand bol, mélanger avec une cuillère en bois les ingrédients secs, soit les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel, SANS METTRE LE SUCRE.
5. Dans un autre bol, mélanger au fouet la courgette râpée, le sucre et les ingrédients liquides, soit l'huile d'olive et les œufs. Mélanger le tout.
6. Verser les ingrédients liquides dans les ingrédients secs. Et ajouter les pépites de chocolat noir.
7. Mélanger rapidement et verser dans les moules.
8. Enfourner pour environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau ou un cure-dent inséré au milieu du gâteau en ressorte propre.

Note

Ajouter, si désiré, des noix de Grenoble (125 ml), des pacanes (125 ml) ou des raisins secs (80 ml) lorsque les petits gâteaux sont cuisinés à la maison. Conserver les gâteaux dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou les congeler.

ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES - LES DESSERTS

**Gâteau au chocolat et caramel
du commerce**

Valeur nutritive	
pour 2 gâteaux (56 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 260	
↓ Lipides 10 g	15 %
Saturés 7 g	36 %
+ trans 0,1 g	
Cholestérol 5 mg	
↓ Sodium 220 mg	9 %
Glucides 41 g	14 %
↑ Fibres 0 g	0 %
Sucre 29 g	
Protéines 1 g	
↑ Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	4 %

Ingrédients :

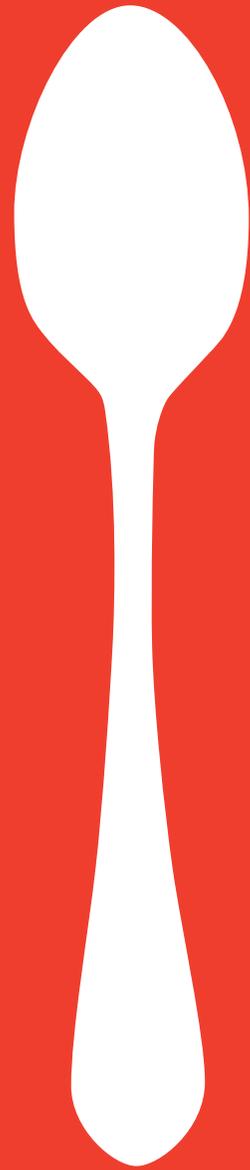
Sucre/glucose-fructose, farine de blé enrichie, huile végétales hydrogénées, huile végétale, mélange d'œufs, cassonade, eau, cacao, substances laitières modifiées, poudre à pâte, sel, amidon de maïs, mono et diglycérides, monostéarate de sorbitan, gommes, amidons modifiés, sucre à glacer, sorbate de potassium, polysorbate 60, lécithine de soya, protéines de soya, glycérine, pyrophosphate, acide de sodium, propylène glycol, benzoate de sodium, sorbitol, arôme artificiel, colorant.

**Gâteau à la courgette et chocolat
cuisiné lors de l'atelier culinaire n° 3**

Valeur nutritive	
pour 1 portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 270	
↓ Lipides 8 g	16 %
Saturés 3 g	15 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
↓ Sodium 172 mg	7 %
Glucides 33 g	11 %
↑ Fibres 3 g	12 %
Sucre 14 g	
Protéines 5 g	
↑ Vitamine A	0 %
Vitamine C 2.94 mg	5 %
Calcium	2 %
Fer	19 %

Ingrédients :

Farine tout-usage, farine de blé entier, morceaux de chocolat noir, courgettes, sucre, œuf, huile d'olive, poudre à pâte, bicarbonate de soude, cannelle moulue, sel, beurre fondu.



ATELIER N°4

LES SAINES HABITUDES DE VIE

LE

DÉJEUNER

Atelier n° 4

Les saines habitudes de vie - Le déjeuner

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER EN CLASSE

Objectifs de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves :

- d'établir quelles sont les saines habitudes de vie à adopter et quelques astuces pour y arriver;
- de reconnaître l'importance du déjeuner et de déterminer quelques astuces pour intégrer le déjeuner à leurs habitudes.

Résumé de l'activité

- Dans le cadre de cet atelier, les élèves feront un survol des saines habitudes de vie qui permettent de se sentir énergiques et en santé.
- Ensuite, ils devront répondre à des questions de type mythes et réalités sur le déjeuner à l'aide de la présentation PowerPoint proposée. Ils devront également trouver des idées pour mieux déjeuner.
- Finalement, ils pourront déguster différents types de céréales à déjeuner pour découvrir de nouvelles variétés nutritives [activité optionnelle].

Atelier n° 4

Les saines habitudes de vie - Le déjeuner

INTÉGRER LE DÉJEUNER À SES HABITUDES DE VIE

Introduction

Cet atelier permettra aux élèves d'avoir une vue d'ensemble sur les saines habitudes de vie en mettant l'accent sur la saine alimentation et le déjeuner.

Liens avec le programme autonomie et participation sociale

Compétence 2 :

- Se faire une première opinion : reconnaître les éléments clés de la situation, prendre conscience des besoins, des intérêts et des valeurs en cause, élaborer une position personnelle.

Contenu de formation : santé

- Exploration des différentes dimensions de la santé;
- Évaluation de ses habitudes alimentaires;
- Identification des éléments qui constituent un régime alimentaire équilibré.

Préparation de l'atelier

1. Commander gratuitement l'affiche « Mangez bien et soyez actifs chaque jour » quelques semaines avant l'atelier [www.sante.gc.ca/mangezbien-soyezactif].

Message clé

Le déjeuner est important pour faire le plein d'énergie afin de mieux performer à l'école et au travail. Il est possible de l'intégrer facilement à ses habitudes.

Stratégie

Les élèves déterminent une stratégie personnelle pour prendre un déjeuner tous les jours.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase de préparation

(mettre l'eau à la bouche — sens de la tâche):

1. Poser les questions suivantes aux élèves:

- Peuvent-ils nommer des saines habitudes de vie?

Réponses: le sommeil, l'activité physique, une saine alimentation, un comportement sans risque (tabagisme, drogue, alcool, pratiques sexuelles à risque, jeu de hasard) et la gestion du stress.

- Pourquoi adopter de saines habitudes de vie?

Réponses (astuce: faire ressortir le gain immédiat): avoir plus d'énergie, être plus éveillé, avoir plus de mémoire (plus de concentration), être bien dans sa peau (image corporelle saine et poids santé).

2. Apposer au mur et présenter l'affiche « Mangez bien et soyez actifs chaque jour ».

Vous pouvez consulter différents sites Internet afin de nommer et de définir les saines habitudes de vie

- <http://www.jeunesensante.ca/>
- <http://www.lesommeil.ca/>
- <http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/index.php?zone-ados> (section Citoyens/Ado)

Vous pouvez trouver d'autres images sur les saines habitudes de vie sur le site Internet de Santé Canada

[www.sante.gc.ca/mangezbien-soyezactif].

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase de réalisation

1. Amener les élèves à déterminer quatre saines habitudes de vie qu'ils pratiquent déjà.
Pour ce faire, utiliser l'affiche « Mangez bien et soyez actifs chaque jour » ou les images supplémentaires proposées sur le site Internet (www.sante.gc.ca/mangezbien-soyezactif).
2. Échanger, en grand groupe, sur les habitudes que les élèves trouvent plus difficiles à adopter parmi ces mêmes images. Ils pourront alors échanger des trucs pour adopter de saines habitudes de vie.
3. Demander aux élèves, à main levée, qui prend un déjeuner chaque matin.
 - Si le déjeuner est le repas le plus important de la journée, c'est parce qu'il permet de briser le jeûne de la nuit. Durant ces heures, le corps puise dans ses réserves nutritives et d'énergie. Il devient donc primordial de refaire le plein avant d'affronter la journée. Idéalement, ce repas devrait contenir au moins trois groupes du Guide alimentaire canadien.
4. Questionner les élèves à partir du jeu-questionnaire sur le déjeuner (PowerPoint disponible dans le **dossier électronique**).

Pour aborder toutes les habitudes de vie, vous pouvez proposer aux jeunes de lire le photoroman *Ça va Sabine?* (disponible en format PDF dans le **dossier électronique** ou en copie papier gratuite sur <http://www.aspq.org/fr/publications/commander/62/ca-va-sabine>).

Par la suite, ils peuvent répondre aux questions de la fiche de l'élève présentée après l'atelier et disponible dans le **dossier électronique** (réponses présentées à l'annexe 4.1).

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

5. Proposer aux élèves de répondre aux questions dans leur cahier de l'élève. Le tableau ci-dessous indique des suggestions de réponses.

Raisons pour déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Calmer son appétit • Faire le plein d'énergie • Avoir plus de facilité à se concentrer • Avoir une meilleure humeur • Se sentir mieux dans son corps physiquement • Se faire plaisir en apaisant sa faim le matin par des aliments appréciés
Solutions pour déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Préparer les aliments du déjeuner la veille • Manger des aliments nutritifs que l'on aime • Penser à l'avance aux déjeuners de la semaine (cuisiner des muffins la fin de semaine et les congeler)
Trop pressé pour déjeuner ?	<ul style="list-style-type: none"> • Boire un verre de jus et confectionner un sandwich au fromage pour la route. • Enrouler des œufs battus cuits au four à micro-ondes dans une tortilla et boire un grand verre de lait. • Ajouter des céréales et des fruits congelés dans un bol rempli de yogourt.
Je n'ai pas d'appétit le matin.	<ul style="list-style-type: none"> • Commencer sa routine et terminer par le petit déjeuner. • Prendre un verre de lait ou de jus et apporter son déjeuner pour plus tard.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Activités optionnelles

1. Proposer une dégustation de céréales
 - Choisir quatre boîtes de céréales contenant :
 - 2 grammes de fibres ou plus par portion et moins de 8 grammes de sucre pour les céréales sans fruits secs ou moins de 10 grammes de sucre pour les céréales avec des fruits secs.
 - Demander aux élèves leur appréciation. Voir la liste des mots de dégustation dans le cahier de l'élève.
 - Apparence (appétissante ou non)
 - Texture (molle, croquante, etc.)
 - Goût
 - Après avoir goûté à chaque sorte de céréales, lire l'étiquette nutritionnelle avec les élèves. Les élèves peuvent déterminer s'ils ont aimé ces céréales nutritives.
2. Proposer aux élèves de rechercher des mets servis au déjeuner sur Internet ou dans des livres de recettes afin de les ajouter à leur livre de recettes (cahier de l'élève).
3. Inviter les élèves à calculer le coût d'un déjeuner au restaurant pour toute la classe. Ensuite, pendant l'atelier culinaire, demander au chef le coût total des aliments utilisés pour cuisiner le déjeuner.

Pour aller plus loin :

Les élèves qui ont déjà la bonne habitude de déjeuner, mais qui souhaitent améliorer la valeur nutritive de leur déjeuner peuvent déterminer des astuces pour améliorer la qualité de leur déjeuner, par exemple :

- Choisir des céréales et du pain plus riches en fibres en comparant les étiquettes nutritionnelles
- Remplacer le pain blanc grillé (toast) par un pain de blé entier grillé (par exemple pour deux pains grillés, choisir une tranche de pain blanc et une tranche de pain de blé).
- Mélanger leurs céréales préférées avec des céréales plus riches en fibres.
- Ajouter un fruit au repas.
- Ajouter des céréales riches en fibres dans un mélange de yogourt et de fruits (le goût est moins prononcé).

Note

Il est important de boire plus de liquide (de l'eau principalement) lorsque l'on augmente notre consommation de fibres pour éviter la constipation.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase d'intégration

1. Demander aux élèves:
 - De nommer ce qu'ils ont bien compris ou moins bien compris.
 - De nommer ce qu'ils ont retenu d'important (discussion).
 - D'inscrire dans leur cahier de l'élève leur stratégie personnelle pour prendre un petit déjeuner tous les jours.
 - De dire comment et quand ils utiliseront ce qu'ils ont appris.
2. Lire la recette pour l'atelier culinaire avec les élèves (vous trouverez un résumé de l'atelier culinaire à la page suivante):
 - Expliquer le vocabulaire,
 - Se référer au cahier de l'élève pour le vocabulaire de l'équipement utilisé.
3. Après l'atelier culinaire, les élèves sont invités à classer la recette dans l'onglet approprié [Déjeuner et collations] de « Mon livre de recettes ».

Annexe 4.1

ÇA VA SABINE ?

Quel est le problème de Sabine ?

- Elle ne se fait pas de lunch
- Elle ne mange pas de façon équilibrée

Quelles sont les conséquences négatives des mauvaises habitudes de Sabine ?

- Elle dort mal
- Elle a des faiblesses (perte de conscience)
- Elle a mal à la tête
- Elle est fatiguée

Que peut faire Sabine pour corriger son problème ?

- Se faire un lunch
- Équilibrer ses repas
- Apprendre à cuisiner

Annexe 4.1

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SON CORPS, C'EST IMPORTANT

Qu'est-ce que la satiété ?

- C'est le signal qu'on a assez mangé

Qu'est-ce qui détermine notre poids naturel ?

- Notre bagage génétique

Qu'est-ce qui se passera si tu ne manges pas suffisamment ?

- Mon corps fonctionnera au ralenti

Annexe 4.1

TU N'AS PAS FAIM AU DÉJEUNER ?

Pourquoi est-il important de déjeuner ?

- Pour être mieux concentré
- Pour avoir de l'énergie (ne pas risquer de se sentir faible)

Que peux-tu faire si tu n'arrives pas à déjeuner parce que tu n'as pas faim ?

- Ne pas manger avant de me coucher
- Apporter quelque chose et le manger quand j'aurai faim
- Me lever plus tôt
- Manger en arrivant à l'école

Que peut faire Sabine pour corriger son problème ?

- Se faire un lunch
- Équilibrer ses repas
- Apprendre à cuisiner

Annexe 4.1

MANGER SEULEMENT QUAND ON A FAIM : UNE BONNE IDÉE

Parfois certaines personnes mangent pour d'autres raisons que la faim... Lesquelles ?

- Elles ressentent une émotion avec laquelle elles ont du mal à composer
- Elles veulent se récompenser

Quel problème peut-on éliminer si on mange seulement quand on a faim ?

- Le problème de poids

Fiche de l'élève

ÇA VA SABINE?

Quel est le problème de Sabine?

- _____
- _____

Quelles sont les conséquences négatives des mauvaises habitudes de Sabine?

- _____
- _____
- _____
- _____

Que peut faire Sabine pour corriger son problème?

- _____
- _____
- _____

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SON CORPS, C'EST IMPORTANT

Qu'est-ce que la satiété?

- _____

Qu'est-ce qui détermine notre poids naturel?

- _____

Qu'est-ce qui se passera si tu ne manges pas suffisamment?

- _____

Fiche de l'élève

ÇA VA SABINE?

TU N'AS PAS FAIM AU DÉJEUNER?

Pourquoi est-il important de déjeuner?

- _____
- _____

Que peux-tu faire si tu n'arrives pas à déjeuner parce que tu n'as pas faim?

- _____
- _____
- _____
- _____

Que peut faire Sabine pour corriger son problème?

- _____
- _____
- _____

MANGER SEULEMENT QUAND ON A FAIM : UNE BONNE IDÉE

Parfois certaines personnes mangent pour d'autres raisons que la faim... Lesquelles?

- _____
- _____

Quel problème peut-on éliminer si on mange seulement quand on a faim?

- _____

Atelier n° 4

Les saines habitudes de vie - Le déjeuner

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER CULINAIRE

Recettes cuisinées

- Pain doré à se lécher les doigts
- Lait frappé aux fruits

Objectif de l'atelier

- L'atelier présenté permettra aux élèves de cuisiner des déjeuners simples et rapides.

Suggestions de questions de réinvestissement

Pendant l'atelier culinaire, vous pourriez poser les questions suivantes aux élèves :

- Quel déjeuner aimerais-tu essayer ?
- Que peux-tu faire si tu n'as pas faim le matin ?
- Qu'est-ce que tu peux préparer pour ton déjeuner si tu es pressé ?

Messages clé de l'atelier culinaire

Explorer les mythes et réalités n° 1, 4 et 6 (voir l'annexe C et l'atelier 4 dans le cahier du cuisinier).

•
Pour faire le plein d'énergie, notre corps a besoin d'un déjeuner équilibré.

Stratégies

Il est possible de cuisiner toutes sortes de déjeuners rapides.

•
La fin de semaine, c'est différent de cuisiner un pain doré et de composer différentes saveurs de smoothie.

Pain doré à se lécher les doigts

2 PORTIONS

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 4 tranches pain de ménage
- 2 œufs
- 4 c. à thé (20 ml) beurre ou huile de canola
- ¼ tasse (60 ml) lait
- 1 c. à thé (5 ml) essence de vanille
- 1 pincée sel
- 1 pincée muscade
- 1 c. à table (15 ml) sirop d'érable

Préparation

1. Dans un bol, mélanger au fouet tous les ingrédients sauf le pain et le beurre (ou l'huile de canola).
2. Déposer 1 tranche de pain à la fois dans le mélange et la presser légèrement pour bien l'imbibber.
3. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce que quelques gouttes d'eau vaporisées dans la poêle dansent avant de s'évaporer.
4. Ajouter le beurre et le laisser fondre jusqu'à ce qu'il mousse ou ajouter l'huile de canola.
5. Égoutter les tranches de pain et les déposer dans la poêle.
6. Cuire 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce que le pain soit bien doré.

Note

Huile de canola pour la cuisson. Sirop d'érable pour garnir.

Lait frappé aux fruits

I PORTION

Temps de préparation: 5 minutes

Ingrédients

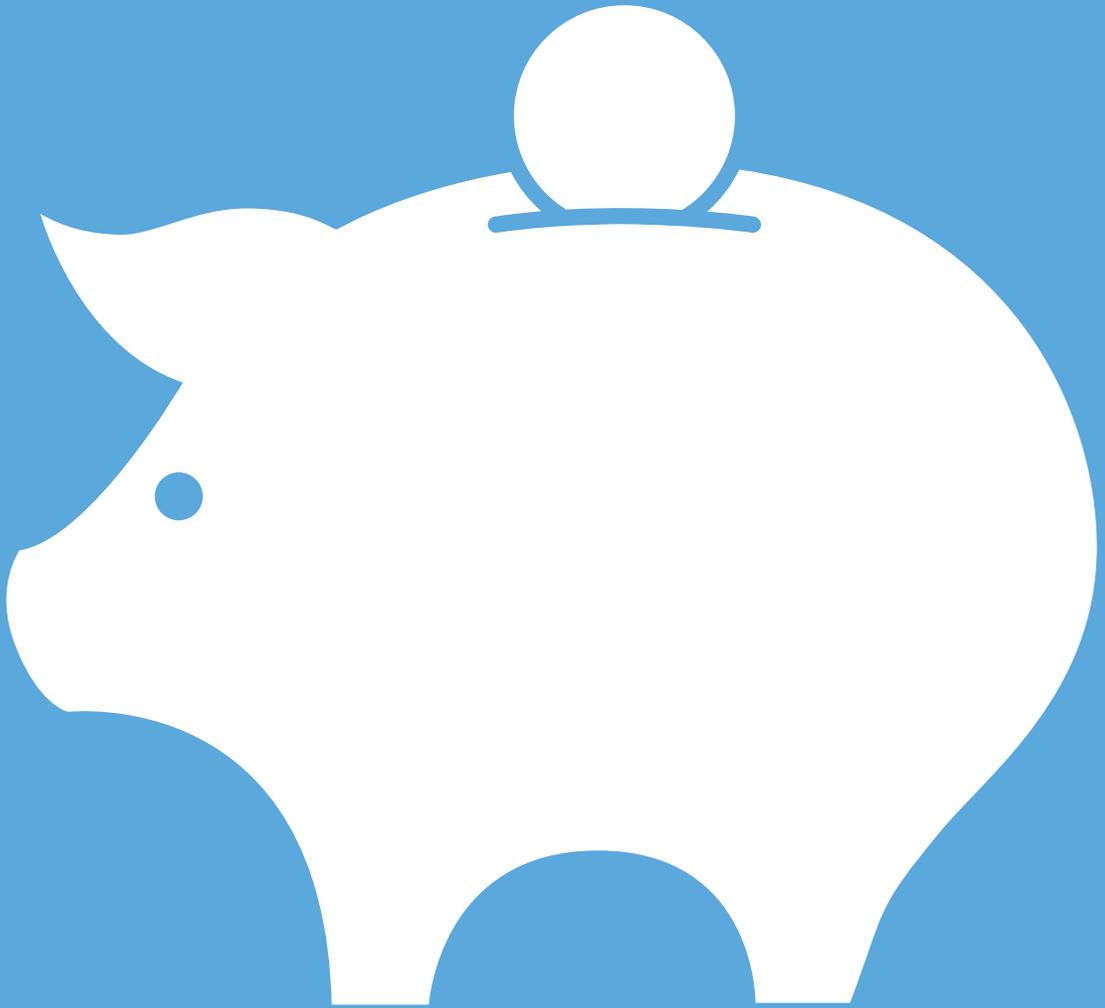
- ½ tasse (125 ml) lait
- ¼ tasse (60 ml) fruits congelés (mangue, bleuets ou fraise) ou jus de fruits 100 % pur
- 1/3 tasse (75 ml) fruits frais mûrs (banane ou cantaloup)

Préparation

1. Préparer les fruits en les épluchant et en les coupant en morceaux.
2. Dans le mélangeur sur pied, ajouter tous les ingrédients.
3. Mélanger et verser dans un verre.
4. Laver le mélangeur sur pied.

Note

Varier les fruits selon vos goûts et, pour plus de texture, ajouter du yogourt ou du tofu mou (disponible dans la section des fruits et légumes de l'épicerie).



ATELIER N°5

PLANIFIÉ

POUR

ÉCONOMISER

Atelier n° 5

Planifier pour économiser

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER EN CLASSE

Objectifs de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de :

- produire un menu d'une journée;
- planifier leurs achats alimentaires (liste d'épicerie).

Résumé de l'activité

- Dans le cadre de cet atelier, les élèves utiliseront une circulaire fictive pour choisir des aliments à cuisiner, selon le prix affiché et selon leurs préférences.
- Ensuite, ils devront choisir des recettes à cuisiner avec ces aliments.
- Finalement, ils pourront écrire la liste des aliments (liste d'épicerie) dont ils auront besoin pour cuisiner ces plats.

Atelier n° 5

Planifier pour économiser

PLANIFIER LE MENU D'UNE JOURNÉE — ÉLABORER UNE LISTE D'ÉPICERIE

Introduction

Dans cet atelier, les élèves planifieront un menu d'une journée en utilisant une circulaire fictive et ils planifieront les achats à faire pour cuisiner de bons plats à la maison.

Liens avec le programme autonomie et participation sociale

Compétence 1:

- Situer l'objectif à atteindre dans une situation : reconnaître le besoin à combler en fonction de son bien-être, se positionner par rapport au défi à relever, envisager diverses actions possibles, examiner les exigences liées à ces actions, choisir les actions à mener.

Contenu de formation : autonomie financière

- Planification des dépenses en fonction des besoins personnels;
- Préparation d'un budget équilibré en faisant les choix nécessaires.

Préparation de l'atelier

1. Préparer les photocopies des documents nécessaires pour l'atelier : banque de recettes, circulaires maison disponibles dans le **dossier électronique**.
 - Une liste de sites Internet proposant des recettes santé est également présentée dans le **dossier électronique** et dans le cahier de l'élève.
2. Demander aux élèves d'apporter des circulaires de la maison.

Message clé

Planifier ses achats alimentaires permet d'éviter le gaspillage, d'économiser et de cuisiner des recettes délicieuses et nutritives.

Stratégies

Pour économiser sur la facture d'épicerie, il faut planifier ses repas de la semaine.

C'est une bonne idée d'utiliser les spéciaux annoncés dans les circulaires pour planifier les repas de la semaine.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase de préparation

(mettre l'eau à la bouche — sens de la tâche):

1. Lire aux élèves la mise en situation suivante:
 - Mise en situation : Si vous habitez en appartement, vous avez plusieurs dépenses (électricité, loyer, téléphone, etc.) que vous ne pouvez pas réduire, car habituellement le prix de ces dépenses ne se négocie pas. Donc, votre budget pour faire l'épicerie est probablement limité. Heureusement, il y a différentes astuces pour économiser sur la facture d'épicerie.
2. Poser les questions suivantes:
 - Est-ce qu'il est possible de bien manger à un prix raisonnable?
 - Comment faire pour manger santé et respecter son budget?
3. Noter les astuces nommées par les élèves et expliquer aux élèves que le fait de planifier ses repas pour la semaine est la façon la plus efficace d'économiser sur la facture d'épicerie.

Phase de réalisation

1. Présenter aux élèves la notion des circulaires : demander aux élèves de prendre les circulaires qu'ils ont apportées et de comparer le prix d'un même article (exemple : le prix des pommes chez *Métro* vs chez *IGA*). Demander aux élèves à quoi servent les circulaires?
Réponse : C'est un outil promotionnel. Les véritables rabais sont principalement à la première et dernière page, etc. **Attention,** certains prix sont au poids et d'autres à l'unité ou en paquet. Par exemple : 12 maïs pour 2,99 \$, des tomates à 0,99 \$ par livre ou un ananas à 2,99 \$. Il faut donc s'assurer de comparer avec la même unité;
2. Présenter la prochaine activité aux élèves et leur expliquer qu'ils doivent planifier le menu d'une journée (déjeuner, collation, dîner et souper) à l'aide de la fiche de l'élève.
3. Lire avec eux les étapes à suivre pour planifier leur menu.
4. Expliquer aux élèves que pour cette activité une circulaire fictive sera utilisée (**annexe 5.1**).
5. Remettre une copie de la circulaire maison aux élèves.
6. Inviter les élèves à choisir des aliments dans la circulaire maison afin de les intégrer à leur menu (**fiche de l'élève**);

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

7. Demander aux élèves de choisir des recettes, dans des livres de recettes, dans la banque de recettes fournies ou sur Internet, pour cuisiner un repas à partir des aliments qu'ils ont choisis dans la circulaire maison (**annexe 5.1, 5.2 et dossier électronique**). Par exemple, si l'élève a choisi le boeuf haché, il pourra sélectionner un pain de viande ou un pâté chinois;
8. Une fois les recettes sélectionnées, amener les élèves à noter les ingrédients nécessaires sur la liste d'épicerie (**disponible dans le cahier de l'élève et dans le dossier électronique**).
9. Demander aux élèves s'ils auront plus d'aliments qu'il est nécessaire pour cuisiner les recettes qu'ils ont choisies (utiliseront-ils toutes les pâtes?, tout le fromage acheté?).
 - Il est très probable que chaque élève aura plus d'aliments que nécessaire. Il restera alors des ingrédients qu'ils pourront utiliser pour cuisiner d'autres mets.
 - Les aliments non périssables se conservent facilement pour un autre repas, mais il faut éviter d'acheter des aliments périssables en trop grande quantité (produits laitiers, viandes, fruits et légumes) si l'on ne prévoit pas les consommer rapidement (ou avant la date d'expiration).

Pour aller plus loin

1. Amener les élèves à faire un menu de 2 jours ou plus afin qu'ils trouvent plus de recettes à ajouter à leur cartable (Mon livre de recettes).
2. Préparer le menu d'une journée à partir de la circulaire de la semaine et cuisiner les recettes en classe.

Note

Rappeler l'importance de planifier pour réduire le budget dédié à l'épicerie qui permet d'effectuer ses autres dépenses (vêtements, transport, etc.), d'économiser pour les imprévus ou de simplement payer son loyer sans se stresser.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase d'intégration

1. Demander aux élèves:

Poser les questions suivantes aux élèves :

- Quelles étapes ont-ils suivi pour réaliser :
 - le menu d'une journée?;
 - la liste d'épicerie? (pas d'espace avant le?)
 - Demander aux élèves d'inscrire dans leur cahier la stratégie suivante: pour économiser sur la facture à l'épicerie, il faut planifier ses repas de la semaine. Il est judicieux d'utiliser les spéciaux annoncés dans les circulaires.
 - Comment et quand vont-ils utiliser ce qu'ils ont appris?
- 2.** Lire la recette pour l'atelier culinaire avec les élèves (vous trouverez un résumé de l'atelier culinaire dans les pages suivantes):
- Expliquer le vocabulaire,
 - Se référer au cahier de l'élève pour le vocabulaire de l'équipement utilisé.
- 3.** Après l'atelier culinaire, inviter les élèves à classer la recette dans l'onglet approprié de « Mon livre de recettes ».

Annexe 5.1

LA CIRCULAIRE MAISON

Fruits et légumes frais

Souvent en rabais, les fruits et légumes de saison constituent d'excellents choix.



Mûres
ou bleuets
2,50 \$
pour 4 portions
0,62 \$
par portion

Melon miel
ou cantaloup
2,50 \$
pour 6 portions
0,42 \$
par portion



Concombre
0,99 \$
l'unité
Tomate
1,29 \$ / lb



Poivron
de couleur
2,99 \$ / lb
Haricot
ou courgette
1,49 \$ / lb



LA CIRCULAIRE MAISON

Produits céréaliers

**Pâtes
alimentaires**
2,50 \$ pour 650 g
0,38 \$
pour 100 g



Riz
6,49 \$ pour 2 Kg
0,32 \$
par 100 g

Riz assaisonné
3,29 \$ pour 355 g
0,93 \$
par 100 g

LA CIRCULAIRE MAISON

Produits laitiers



Fromage
2,75 \$ pour 300 g
0,92 \$
pour 100 g



Fromage
6,99 \$ pour 400 g
1,75 \$
pour 100 g



Fromage
2,99 \$ pour 8 X 21 g
1,78 \$
pour 100 g



Yogourt grec
3,99 \$ pour 500 g
0,80 \$
pour 100 g



Yogourt grec
2,99 \$ pour 500 g
0,60 \$
pour 100 g

LA CIRCULAIRE MAISON

Viandes et substituts (environ 100 g pour une personne)

Filet de saumon frais

Spécial 1,31 \$
par 100 g

Saumon en conserve

1,17 \$
par 100 g

Filet de doré frais

3,08 \$
par 100 g

Filet de saumon mariné

1,98 \$
par 100 g

Poulet entier frais

0,41 \$
par 100 g

Cuisse de poulet

avec os
0,48 \$
par 100 g

Poitrine de poulet

0,97 \$
par 100 g

Filet de porc

0,66 \$
par 100 g

Jarret de porc frais

0,88 \$
par 100 gVeau haché
Bœuf haché0,99 \$
par 100 g

Annexe 5.2

BANQUE DE RECETTES

	Ingrédients de la circulaire	Source
Boulettes de saumon au sésame	Saumon en conserve	CSDM
Boulettes épicées aux tomates	Bœuf et porc haché	Coupdepouce.com
Burritos	Riz	Passeportsante.net
Casserole de poulet	Poulet entier	Soscuisine.com
Chili con carne	Bœuf haché, poivron	Soscuisine.com
Cuisses de poulet aux légumes	Cuisse de poulet	Soscuisine.com
Filet de porc mariné à la Jacques	Filet de porc	Soscuisine.com
Fusilli au thon	Pâtes alimentaires	Passeportsante.net
Saumon mariné à l'oriental	Filet de saumon frais	Soscuisine.com
Quiche	Fromage	Soscuisine.com
Poulet Tikka	Poulet	Soscuisine.com

Note

Toutes les recettes sont disponibles dans le dossier électronique.

Fiche de l'élève

PLANIFIER SES ACHATS

Étapes

1. Regarder la circulaire et remplir le tableau ci-dessous.
2. Choisir une recette pour le souper contenant les aliments que vous avez choisis dans la circulaire.
Vous pouvez utiliser les recettes proposées par votre enseignant.
3. Noter sur la liste d'épicerie de la page suivante tous les items que vous devez acheter pour cuisiner lors de cette journée.

Menu d'une journée	
Jour 1	
Déjeuner	Choisir un fruit ou un yogourt pour le déjeuner. J'ai choisi dans la circulaire :
Collation du matin lorsque j'ai faim	Choisir un fromage pour la collation. J'ai choisi dans la circulaire :
Dîner	Choisir un aliment du groupe des produits céréaliers pour le dîner : <input type="checkbox"/> Riz ou <input type="checkbox"/> Pâtes alimentaires
Collation de l'après-midi lorsque j'ai faim	
Souper	Choisir une viande ou un poisson pour le souper. J'ai choisi dans la circulaire :

Recette pour le souper :

Il n'est pas nécessaire de suivre une recette pour tous les plats que vous préparez.
Pensez à créer une assiette équilibrée !

Fiche de l'élève

LA LISTE D'ÉPICERIE À UTILISER

Fruits et légumes:

<input type="checkbox"/>	_____

Produits céréaliers:

<input type="checkbox"/>	_____

Lait et substituts:

<input type="checkbox"/>	_____

Viandes et substituts:

<input type="checkbox"/>	_____

Autres:

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Autres:

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Note

Lorsque vous ferez votre liste d'épicerie à la maison, pensez à acheter des aliments pour vos déjeuners et pour votre boîte à lunch. Cette dernière peut être composée de restants du souper de la veille, d'un sandwich ou d'une salade-repas.

Atelier n° 5

Planifier pour économiser

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER CULINAIRE

Recettes cuisinées

- Cuisses de poulet rôties
- Purée de pommes de terre
- Salade de chou crémeuse

Objectifs de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de :

- cuisiner une purée de légumes et une vinaigrette maison,
- rôtir du poulet et vérifier la cuisson,
- comprendre l'importance de bien conserver les aliments,
- réviser l'utilisation des outils pour mesurer les ingrédients secs et liquides.

Suggestions de questions de réinvestissement

Pendant l'atelier culinaire, vous pourriez poser les questions suivantes :

- Par quoi pourrait-on remplacer la purée de pommes de terre?
- Est-ce que vous pourriez remplacer le poulet par une autre viande (ou poisson) en spécial?



Message clé de l'atelier culinaire

En planifiant bien son menu avec des ingrédients de base, c'est possible d'économiser.



Stratégie culinaire

Apprendre à écraser des légumes en purée, faire une vinaigrette, rôtir une viande dans le but d'économiser.

Salade de chou crémeuse

4 PORTIONS

Temps de préparation : 15 à 20 minutes

Ingrédients

- ½ tasse (125 ml) carottes râpées
- 3 tasses (750 ml) chou râpé (½ chou)
- 2 c. à table (30 ml) mayonnaise
- 2 c. à table (30 ml) sucre blanc
- 2 c. à table (30 ml) vinaigre blanc
- 2 c. à table (30 ml) lait
- Sel d'oignon au goût
- Sel et poivre noir au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients sauf le chou et les carottes.
2. Hacher le chou avec un couteau du chef.
3. Râper les carottes.
4. Ajouter les carottes râpées et le chou râpé.
5. Bien mélanger et servir.

Cuisses de poulet rôties et purée de pommes de terre

4 PORTIONS

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- 1 c. à table (15 ml) huile de canola
- Épices au choix :
thym, romarin, poudre de chili, cari ou paprika
- 2 grosses pommes de terre
- 1 c. à table (15 ml) beurre
- 2 c. à table (30 ml) lait
- 1 pincée sel
- 1 pincée poivre noir moulu

Préparation

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. Recouvrir une plaque de cuisson de papier parchemin.
3. Déposer les cuisses de poulet sur cette plaque.
4. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les cuisses de poulet d'un peu d'huile ou de beurre pour éviter qu'elles ne s'assèchent.
5. Cuire au four environ 25 minutes.
6. Pendant la cuisson du poulet, préparer la purée :
 - Parer et peler les pommes de terre et les couper en morceaux d'environ 2 cm.
 - Les cuire dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 10 min).
 - Les égoutter et les piler grossièrement à l'aide d'un pilon à pommes de terre. Ajouter le beurre, le lait et les assaisonnements.

Il est possible de faire des purées avec plusieurs légumes économiques :
carottes, rutabagas, panais, patates douces, etc.



ATELIER N°6

DES ACHATS JUDICIEUX

À

L'ÉPICERIE

Atelier n° 6

Des achats judicieux à l'épicerie

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER EN CLASSE

Objectif de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de déterminer les méthodes pour comparer les produits en épicerie et faire les meilleurs achats.

Résumé de l'activité

- Dans le cadre de cet atelier, les élèves effectuent trois activités qui leur permettront de connaître les astuces à utiliser pour faire des achats judicieux à l'épicerie :

Activité 1. Le plan d'une épicerie : Tracer le trajet à faire pour acheter les aliments d'une liste d'épicerie fictive.

Activité 2. Comment faire ses achats

alimentaires? : Faire le meilleur choix parmi les produits présentés.

Activité 3. Chaque chose à sa place : Ranger chaque aliment au bon endroit au retour de l'épicerie.

- Finalement, ils pourront consulter l'aide-mémoire « Guide d'achat à l'épicerie », qui résume les astuces pour économiser à l'épicerie.

Atelier n° 6

Des achats judicieux à l'épicerie

CONNAÎTRE LA BONNE MÉTHODE POUR FAIRE SES ACHATS D'ALIMENTS À L'ÉPICERIE

Introduction

Bien connaître l'épicerie où l'on fait ses achats alimentaires permet de prendre moins de temps pour acheter les denrées dont vous avez besoin pour cuisiner. En effet, rester plus de 30 minutes à l'épicerie est à éviter, car chaque minute de plus coûte environ 0,50 \$. Au cours de cet atelier, les élèves prépareront leur visite à l'épicerie.

- Comment faire ses achats alimentaires ?
(cahier de l'élève et annexe 6.2)
- Chaque chose à sa place !
(cahier de l'élève et annexe 6.3)
- Préparer le projecteur si vous désirez présenter le plan général d'une épicerie à l'écran ou imprimer ce plan pour le présenter aux élèves (annexe 6.1).

Liens avec le programme autonomie et participation sociale

Compétence 1:

- S'engager activement dans l'action: décider de l'action à mener, maintenir sa motivation au regard du but visé, s'appuyer sur ses propres ressources et stratégies, recourir aux ressources disponibles.

Contenu de formation: autonomie financière

- Planification des dépenses en fonction des besoins personnels;
- Préparation d'un budget équilibré en faisant les choix nécessaires.

Préparation de l'atelier

Lire les différents documents :

- Guide d'achat à l'épicerie: astuces pour économiser à l'épicerie (annexe 6.1)

Message clé

Les commerçants utilisent la publicité et des stratégies de marketing pour vendre leurs produits alimentaires. Connaître quelques astuces pour faire des achats alimentaires judicieux permet d'économiser à l'épicerie.

Stratégie

Je choisis les marques maison et je pense à comparer avec les produits en spéciaux.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase de préparation

(mettre l'eau à la bouche — sens de la tâche):

1. Questionner les élèves sur les notions apprises

lors des ateliers précédents:

- À quoi servent les circulaires?
- Quelle est la première étape pour planifier ses achats d'aliments:

Réponses: faire le menu de la semaine à l'aide des circulaires ou de livres de recettes.

- Quel est le meilleur truc pour éviter d'oublier d'acheter tous les ingrédients pour cuisiner?

Réponse: noter les ingrédients dont vous aurez besoin, au fur et à mesure, sur une liste d'épicerie.

Lors de vos achats, acheter uniquement ce qui figure sur cette liste, donc uniquement ce dont vous avez réellement besoin pour cuisiner.

- Comment choisir des aliments nutritifs?

Réponse: lire l'étiquette nutritionnelle, comparer les aliments.

2. Demander aux élèves s'ils connaissent d'autres trucs pour économiser à l'épicerie.

Noter au tableau les réponses des élèves.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase de réalisation

1. Présenter aux élèves le plan général d'une épicerie (**annexe 6.1**, dans le **dossier électronique**).
2. Expliquer que la configuration peut varier d'une épicerie à l'autre.
3. Demander aux élèves de trouver les rangées où se trouvent les aliments frais (non préparés) des quatre groupes alimentaires (par exemple, les pommes, le pain, le poisson et le lait).
4. Demander aux élèves de déterminer le trajet nécessaire pour faire ces achats. Ne pas oublier de passer à la caisse. Demander-leur ce qu'ils remarquent.
5. Inviter les élèves à répondre, individuellement ou en équipe, aux questions de l'activité Comment faire ses achats alimentaires? (**cahier de l'élève**).
6. Discuter et valider les réponses des élèves. Bonifier au besoin, à l'aide de l'**annexe 6.2**.
7. Inviter les élèves à réaliser l'activité Chaque chose à sa place! (**cahier de l'élève**).
8. Valider les réponses à l'aide de l'**annexe 6.3**.

Réponse: on retrouve généralement les aliments de base dans le pourtour de l'épicerie. On trouve ensuite les conserves, les produits d'hygiène, etc. dans les rangées du centre.

Il n'est pas nécessaire de faire toutes les rangées pour faire ses achats. Plus on reste longtemps dans une épicerie et plus on circule dans des rangées non nécessaires, plus on est tenté d'acheter des produits qui ne figurent pas sur notre liste d'épicerie.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase d'intégration

1. Discuter avec les élèves :
 - Leur demander ce qu'ils retiennent de cette activité.
 - Leur demander d'inscrire dans leur cahier la stratégie : je choisis les marques maison et je pense à comparer avec les produits en spéciaux.
 - Leur demander comment et quand vont-ils utiliser ce qu'ils ont appris ?
2. Présenter le Guide d'achat à l'épicerie : astuces pour économiser à l'épicerie (**annexe 6.4** et **cahier de l'élève**). Il s'agit d'un bon aide-mémoire des différentes astuces vues durant les activités de l'atelier 6.
3. Lire la recette pour l'atelier culinaire avec les élèves (vous trouverez un résumé de l'atelier culinaire dans les pages suivantes) :
 - Expliquer le vocabulaire,
 - Se référer au cahier de l'élève pour le vocabulaire de l'équipement utilisé.
4. Après l'atelier culinaire, inviter les élèves à classer la recette dans l'onglet approprié de « Mon livre de recettes ».

Activité optionnelle

Amener les élèves à déterminer l'épicerie la plus près de leur domicile et comment s'y rendre (utiliser Internet pour déterminer les itinéraires).

Références utiles

Bien manger à bon compte, ACEF Lanaudière*

- <http://www.consommateur.qc.ca/acef-lan/publications/>.

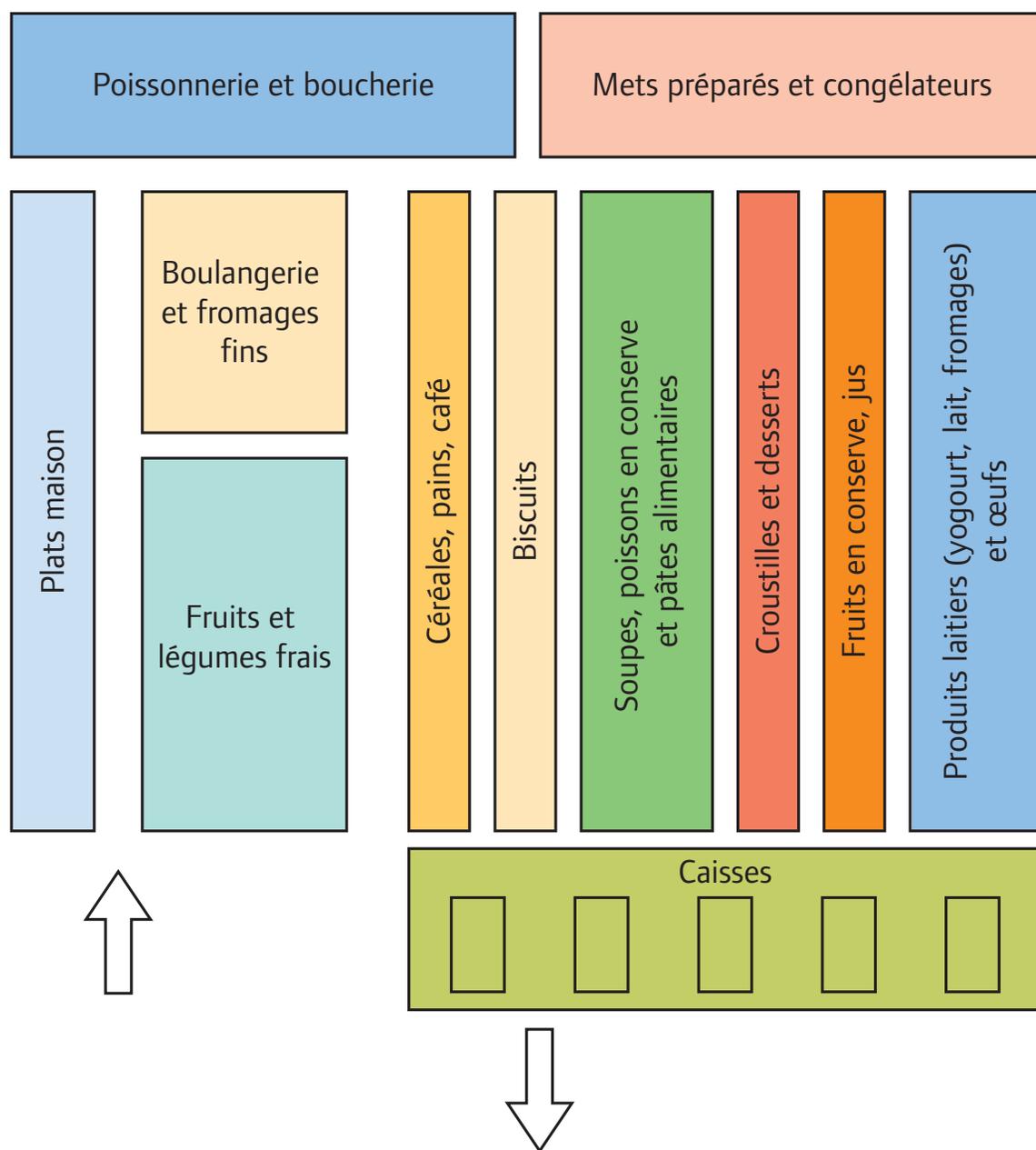
Références sur les stratégies marketing

- <http://www.reseau-crem.qc.ca/projet/profmat.htm>
- <http://habilomedias.ca/>

*référence complète et très pertinente.

Annexe 6.1

PLAN GÉNÉRAL D'UNE ÉPICERIE¹



¹ Ce plan peut varier d'une épicerie à l'autre.

Fiche de l'élève

Comment faire ses achats alimentaire ?¹

ACHETER SES FRUITS ET LÉGUMES¹

Question 1

Lequel de ces fruits est le moins cher?



- a) 2,84\$/kg
Une pomme
pèse environ 150 g.



- b) 3,30\$ / kg
Une poire
pèse environ 150 g.



- c) 2,26\$/kg
Une banane
pèse environ 120 g.

Question 2

Est-ce que le prix de chaque pomme sera de 2,84\$?

Réponse : _____

Astuces

Afin d'éviter les surprises au moment de payer votre épicerie, vérifier si le prix du légume ou du fruit que vous désirez acheter est au poids ou à l'unité. Utiliser les balances mises à votre disposition pour connaître le prix total de votre achat.

Les légumes et les fruits congelés sont aussi de bons choix, malgré qu'ils puissent être un peu plus chers à l'achat.

- Ils sont nutritifs.
- Ils sont déjà préparés.
- Ils se conservent longtemps et facilement.
- Ils sont de bons dépanneurs à avoir en tout temps dans son congélateur.

¹ Les questions suivantes sont basées sur des prix réels (juillet 2012).

Fiche de l'élève

Comment faire ses achats alimentaire ?¹

CHOISIR UN PAIN POUR LE DÉJEUNER

Question 3

Lequel de ces pains est l'achat le plus économique ?

Encerle ta réponse en bleu.

Lequel de ces pains est l'achat le plus nutritif ?

Encerle ta réponse en rouge.

Valeur nutritive	
pour 2 tranches (80 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 200	
↓ Lipides 3 g	5%
Saturés 0,4 g	1%
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
↓ Sodium 380 mg	16%
Glucides 34 g	11%
↑ Fibres 4 g	16%
Sucres 2 g	
Protéines 8 g	
↑ Vitamine A	0%
Vitamine C	0%
Calcium	8%
Fer	20%

Pain A

3,59 \$ pour un pain
de 520 g
[0,69 \$ pour 100 g]

Valeur nutritive	
pour 2 tranches (80 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 190	
↓ Lipides 3 g	5%
Saturés 1 g	5%
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
↓ Sodium 380 mg	16%
Glucides 33 g	11%
↑ Fibres 2 g	8%
Sucres 2 g	
Protéines 9 g	
↑ Vitamine A	0%
Vitamine C	0%
Calcium	6%
Fer	8%

Pain B

3,39 \$ pour un pain
de 675 g
[0,50 \$ pour 100 g]

Valeur nutritive	
pour 2 tranches (72 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 180	
↓ Lipides 1,5 g	2%
Saturés 0,4 g	1%
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
↓ Sodium 370 mg	15%
Glucides 36 g	12%
↑ Fibres 1 g	4%
Sucres 3 g	
Protéines 6 g	
↑ Vitamine A	0%
Vitamine C	0%
Calcium	4%
Fer	20%

Pain C

3,49 \$ pour un pain
de 675 g
[0,52 \$ pour 100 g]

Question 4

Quel est l'achat le plus judicieux ?

Réponse : _____



Fiche de l'élève

Comment faire ses achats alimentaire ?¹

LES COUPES DE VIANDE

Question 5

Quel serait le choix le plus économique si je souhaite cuisiner une recette à base de poulet pour 4 personnes ?

Encerle ta réponse.

Spécial
1,00\$
de rabais / kg



a) **Poitrine de poulet**

Prix courant : 9,70 \$/Kg

3,48 \$ pour 4 personnes
(100 g × 4)



b) **Cuisses de poulet**

Prix courant : 4,80 \$/Kg

1,92 \$ pour 4 personnes
(100 g × 4)



c) **Brochette de poulet**

Prix courant : 2,64 \$

pour un paquet de 200 g

5,28 \$ pour 4 personnes
(100 g × 4)



d) **Lanières de poulet grillées**

Prix courant : 4,99 \$

pour une boîte de 150 g

13,30 \$ pour 4 personnes
(100 g × 4)

Note

Dans la majorité des cas, plus un aliment est transformé ou préparé, plus il est cher. En effet, il y a des frais pour la main-d'oeuvre, par exemple le boucher qui coupe le poulet en cubes pour faire des brochettes.

Fiche de l'élève

Comment faire ses achats alimentaire ?¹

LES CONSERVES – MARQUE POPULAIRE VS MARQUE MAISON

Question 6

Quel serait le choix le plus judicieux si je souhaite ajouter des olives noires sur mes nachos ? Encerle ta réponse.



- a) **Olives dénoyautées et tranchées**
1,09 \$ pour 400 g
Marque maison



- b) **Olives dénoyautées et tranchées**
1,59 \$ pour 400 g
Marque populaire



- c) **Olives noires entières**
0,99 \$ pour 400 g
Marque maison

Fiche de l'élève

Comment faire ses achats alimentaire ?¹

LE FROMAGE - LES DIFFÉRENTS FORMATS

Question 7

Les morceaux de fromage individuels sont beaucoup plus chers que les formats réguliers et les formats familiaux.

Vrai ou faux ?

Réponse: _____



a) **Cheddar jaune**

7,19 \$/300 g

2,40 \$ pour 100 g



b) **Cheddar blanc individuel**

5,39 \$/168 g

3,21 \$ pour 100 g



c) **Cheddar marbré**

8,99 \$/500 g

1,80 \$ pour 100 g

Annexe 6.2

Comment faire ses achats alimentaire ?¹

ACHETER SES FRUITS ET LÉGUMES¹

Question 1

Lequel de ces fruits est le moins cher?



- a) 2,84\$/kg
Une pomme
pèse environ 150 g.



- b) 3,30\$ / kg
Une poire
pèse environ 150 g.



- c) 2,26\$/kg
Une banane
pèse environ 120 g.

Question 2

Est-ce que le prix de chaque pomme sera de 2,84\$?

Réponse : Non, puisqu'une pomme, une poire ou une banane ne pèse pas 1 kg. Il y a des balances dans les rangées de fruits et légumes à l'épicerie pour permettre aux clients d'évaluer le prix de leur achat.

Astuces

Afin d'éviter les surprises au moment de payer votre épicerie, vérifier si le prix du légume ou du fruit que vous désirez acheter est au poids ou à l'unité. Utiliser les balances mises à votre disposition pour connaître le prix total de votre achat.

Les légumes et les fruits congelés sont aussi de bons choix, malgré qu'ils puissent être un peu plus chers à l'achat.

- Ils sont nutritifs.
- Ils sont déjà préparés.
- Ils se conservent longtemps et facilement.
- Ils sont de bons dépanneurs à avoir en tout temps dans son congélateur.

¹ Les questions suivantes sont basées sur des prix réels (juillet 2012).

Annexe 6.2

Comment faire ses achats alimentaire ?¹

CHOISIR UN PAIN POUR LE DÉJEUNER

Question 3

Lequel de ces pains est l'achat le plus économique ?

Lequel de ces pains est l'achat le plus nutritif ?

Valeur nutritive	
pour 2 tranches (80 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 200	
↓ Lipides 3 g	5%
Saturés 0,4 g	1%
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
↓ Sodium 380 mg	16%
Glucides 34 g	11%
↑ Fibres 4 g	16%
Sucres 2 g	
Protéines 8 g	
↑ Vitamine A	0%
↑ Vitamine C	0%
Calcium	8%
Fer	20%

Réponse : Le pain B (0,50 \$ par 100 g) est moins cher que le pain A (0,69 \$ par 100 g) et le pain C (0,52 \$ par 100 g). Cependant, le pain A est un meilleur choix au niveau des valeurs nutritives.

Pain A

3,59 \$ pour un pain de 520 g
[0,69 \$ pour 100 g]

Valeur nutritive	
pour 2 tranches (80 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 190	
↓ Lipides 3 g	5%
Saturés 1 g	5%
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
↓ Sodium 380 mg	16%
Glucides 33 g	11%
↑ Fibres 2 g	8%
Sucres 2 g	
Protéines 9 g	
↑ Vitamine A	0%
↑ Vitamine C	0%
Calcium	6%
Fer	8%

Pain B

3,39 \$ pour un pain de 675 g
[0,50 \$ pour 100 g]

Valeur nutritive	
pour 2 tranches (72 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 180	
↓ Lipides 1,5 g	2%
Saturés 0,4 g	1%
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
↓ Sodium 370 mg	15%
Glucides 36 g	12%
↑ Fibres 1 g	4%
Sucres 3 g	
Protéines 6 g	
↑ Vitamine A	0%
↑ Vitamine C	0%
Calcium	4%
Fer	20%

Pain C

3,49 \$ pour un pain de 675 g
[0,52 \$ pour 100 g]

Question 4

Quel est l'achat le plus judicieux ?

Réponse :

Le pain A, car pour environ 0,20 \$ de plus par 100 g, le pain A est plus nutritif que les pains B et C.

Nous sommes souvent portés à choisir les aliments selon leur prix uniquement. Cependant, la valeur nutritive est aussi importante. Lorsque l'on mange des aliments nutritifs (par exemple, riches en fibres), la faim est moins rapide avant le prochain repas.



Annexe 6.2

Comment faire ses achats alimentaire ?¹

LES COUPES DE VIANDE

Question 5

Quel serait le choix le plus économique si je souhaite cuisiner une recette à base de poulet pour 4 personnes ?

Spécial
1,00\$
de rabais / kg



- a) **Poitrine de poulet**
Prix courant : 9,70 \$/Kg

3,48 \$ pour 4 personnes
(100 g × 4)



- b) **Cuisses de poulet**
Prix courant : 4,80 \$/Kg

1,92 \$ pour 4 personnes
(100 g × 4)



- c) **Brochette de poulet**
Prix courant : 2,64 \$
pour un paquet de 200 g

5,28 \$ pour 4 personnes
(100 g × 4)



- d) **Lanières de poulet grillées**
Prix courant : 4,99 \$
pour une boîte de 150 g

13,30 \$ pour 4 personnes
(100 g × 4)

Note

Dans la majorité des cas, plus un aliment est transformé ou préparé, plus il est cher. En effet, il y a des frais pour la main-d'oeuvre, par exemple le boucher qui coupe le poulet en cubes pour faire des brochettes.

Réponse :

Les cuisses de poulet sont moins chères. Vous pouvez faire remarquer aux élèves que, plus le produit est transformé, plus il est cher.

Pour les plats préparés, un prix plus élevé peut signifier un produit de meilleure qualité nutritive. Pour le savoir, il faut lire la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive.

Par exemple, un pâté de poulet cuisiné peut être plus ou moins cher en fonction de la quantité de viande ajoutée. Ainsi, un pâté de poulet contenant davantage de protéines (donc de poulet) nous permettra d'être rassasiés plus longtemps.

Annexe 6.2

Comment faire ses achats alimentaire ?¹

LES CONSERVES – MARQUE POPULAIRE VS MARQUE MAISON

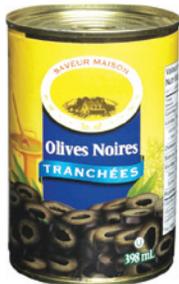
Question 6

Quel serait le choix le plus judicieux si je souhaite ajouter des olives noires sur mes nachos?



a) **Olives dénoyautées et tranchées**

1,09 \$ pour 400 g
Marque maison



b) **Olives dénoyautées et tranchées**

1,59 \$ pour 400 g
Marque populaire

Spécial



c) **Olives noires entières**

0,99 \$ pour 400 g
Marque maison

Réponse :

Les olives a) sont un peu plus chères que les olives c) qui sont en spécial. Cependant les olives a) demeurent le meilleur choix puisque les olives c) ne sont pas dénoyautées. Faire remarquer aux élèves qu'ils devraient alors dénoyauter et couper les olives une à une, c'est pourquoi le produit a) est beaucoup plus pratique.

Aussi, vous pouvez faire remarquer aux élèves que la marque maison (dans le haut de l'étagère) est moins chère que la marque populaire.

Annexe 6.2

Comment faire ses achats alimentaire ?¹

LE FROMAGE - LES DIFFÉRENTS FORMATS

Question 7

Les morceaux de fromage individuels sont beaucoup plus chers que les formats réguliers et les formats familiaux.

Vrai ou faux ?

Réponse: Vrai.



a) **Cheddar jaune**

7,19 \$/300 g

2,40 \$ pour 100 g



b) **Cheddar blanc individuel**

5,39 \$/168 g

3,21 \$ pour 100 g



c) **Cheddar marbré**

8,99 \$/500 g

1,80 \$ pour 100 g

Pourquoi en acheter plus que nécessaire ?

Avant d'acheter des produits alimentaires périssables (lait, yogourt, crème, etc.), il est important de lire la date d'expiration pour s'assurer que l'on aura le temps de consommer ces aliments, idéalement avant cette date. Cela nous garantit de ne pas jeter d'aliments que l'on aura payés.

Truc : le fromage se congèle, ce qui permet d'acheter un plus grand format, souvent plus économique et sans perte. De plus, le choix du format plus grand est souvent écologique, car il contient moins d'emballage. Cependant, si vous avez un budget très limité ou si vous n'avez pas de place pour conserver ces aliments, évitez d'en acheter plus que nécessaire.

Fiche de l'élève

ACTIVITÉ CHAQUE CHOSE À SA PLACE

De retour de l'épicerie, place chaque aliment au bon endroit.



 <p>Réfrigérateur</p>	 <p>Garde-manger</p>	 <p>Congélateur</p>
Empty space for student input	Empty space for student input	Empty space for student input

Note : Pourquoi est-il important de ranger chaque aliment au bon endroit?

Annexe 6.3

ACTIVITÉ CHAQUE CHOSE À SA PLACE

De retour de l'épicerie, place chaque aliment au bon endroit.



 <p>Réfrigérateur</p>	 <p>Garde-manger</p>	 <p>Congélateur</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Muffins cuisinés maison • Fromage, yogourt et lait • Poulet et autres viandes crues et cuites • Carottes et la plupart des légumes • Pâtes et riz cuits • Œufs crus ou cuits • Condiments (contenant de moutarde ouvert) 	<ul style="list-style-type: none"> • Farine • Conserves (thon et autres) • Pâtes et riz crus • Beurre d'arachides • Bananes (elles noircissent dans un endroit froid) • Condiments (contenant de moutarde fermé) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jus congelés • Légumes et fruits congelés • Repas et viandes congelés

Note : Pourquoi est-il important de ranger chaque aliment au bon endroit?

Réponse : Pour éviter de jeter des aliments que l'on aura achetés.

Annexe 6.4

GUIDE D'ACHAT À L'ÉPICERIE - AIDE-MÉMOIRE

À l'épicerie	
<p>1. Je m'en tiens à la liste d'épicerie que j'ai préparée.</p> <p>Pourquoi ? Car les épiceries ont plusieurs astuces pour vous faire dépenser. Vous serez tenté d'acheter différents produits, mais en vous, en tenant à votre liste, vous achèterez seulement les produits nécessaires.</p>	<p>2. Je me méfie des tablettes au bout des allées et des présentoirs près des caisses.</p> <p>Je me penche et je me place sur le bout des pieds... les meilleurs prix sont souvent sur les tablettes du bas ou du haut.</p> <p>Pourquoi ? Les produits de marques populaires sont à la hauteur des yeux pour être choisis plus souvent. Les espaces les plus visibles sont parfois loués par les grandes industries.</p>
<p>3. Je compare le prix du gros format et du petit format (utiliser le prix par 100 g figurant sur l'étiquette collée sur la tablette).</p> <p>Pourquoi ? Pour avoir le meilleur prix !</p> 	<p>4. J'évite les rangées où je n'ai pas d'aliments à acheter.</p> <p>Pourquoi ? Pour éviter d'être tenté par des produits qui ne sont pas essentiels.</p>

La règle générale : Si un aliment est préparé ou transformé par une autre personne (ou une usine), l'aliment sera plus cher, car il faut payer cette personne.

Attention ! Évidemment, le produit doit être d'une qualité comparable. Par exemple, un plat congelé contenant une petite portion de pâtes avec de la sauce tomate ne peut être comparé avec un plat de pâtes avec de la sauce à la viande contenant beaucoup de bœuf et de légumes.

De retour à la maison

J'évite le gaspillage et les pertes...

- De retour à la maison, je range rapidement les aliments réfrigérés et surgelés.
- J'achète la quantité d'aliments périssables dont j'ai besoin, pas plus.
- Je vérifie les dates d'expiration.

*Une version simplifiée de cet aide-mémoire est incluse dans le cahier de l'élève.

Source : Bien manger à bon compte, ACEF Lanaudière [<http://www.consommateur.qc.ca/acef-lan/publications/>].

Atelier n° 6

Des achats judicieux à l'épicerie

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER CULINAIRE

Recettes cuisinées

- Soupe-repas du frigo

Objectif de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de connaître des recettes de base économiques et faciles à transformer selon ses goûts et les aliments disponibles.

Suggestions de questions de réinvestissement

Pendant l'atelier culinaire, vous pourriez poser les questions suivantes :

- Est-ce que vous connaissez des recettes « dépannages »? (recettes de leurs parents)
- Quels restes de repas se retrouvent le plus souvent dans votre frigo?
- Comment pourriez-vous utiliser ces restes?
- Comment pourriez-vous utiliser des restes de poulet, de riz ou de pâtes?

Message clé de l'atelier culinaire

Connaître la bonne méthode pour faire ses achats d'aliments à l'épicerie permet d'économiser.

Stratégie culinaire

Apprendre que l'on peut cuisiner plusieurs mets avec des ingrédients de base dans une seule casserole.

Soupe-repas du frigo

2 PORTIONS

Temps de préparation : 15 à 20 minutes

Temps de cuisson : 20 à 30 minutes

Ingrédients

- 1 c. à table (15 ml) huile de canola
- 1 échalote sèche (échalote française)
- 50 à 75 g (grosueur d'une balle de tennis) bœuf haché maigre (**ou** morceaux de poulet cuit **ou** légumineuses **ou** porc **ou** veau haché **ou** tofu)
- 3 tasses (750 ml) bouillon de poulet (**ou** de bœuf **ou** de légumes)
- 1 carotte coupée en dés (**ou** tout autre légume que vous avez dans votre réfrigérateur)
- 1/2 petit rutabaga coupé en dés
- 1/2 tasse (125 ml) petites pâtes alimentaires (coquilles, etc.) (**ou** riz **ou** couscous)
- 1/2 tasse (125 ml) tomates en dés en conserve sans le jus des tomates (**ou** on peut garder le jus des tomates et mettre moins de bouillon)
- sel et poivre noir du moulin, au goût

Préparation

1. Couper en petits dés l'échalote, la carotte et le rutabaga.
2. Chauffer une grande casserole à feu moyen.
3. Ajouter l'échalote et la faire cuire, en brassant de temps à autre avec une cuillère de bois, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait ramollie.
4. Ajouter le bœuf haché et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.
5. Ajouter le bouillon de poulet et porter à ébullition.
6. Ajouter le reste des ingrédients (carottes, rutabaga, tomates, pâtes). Saler et poivrer.
7. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes et les légumes soient tendres. Brasser de temps à autre pendant la cuisson.



ATELIER N°7

L'ABC

DE

**LA BOÎTE
À LUNCH**

Atelier n° 7

L'ABC de la boîte à lunch

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER EN CLASSE

Objectif de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de choisir des ingrédients disponibles à la maison afin de cuisiner des salades-repas pour une boîte à lunch équilibrée.

Résumé de l'activité

- Dans le cadre de cet atelier, les élèves composeront, en équipe de quatre, une salade-repas à partir d'ingrédients de base souvent disponibles à la maison.
- Ensuite, ils sont invités à écrire le mode de préparation de leur recette afin de la remettre au cuisinier.
- Finalement, vous pouvez proposer aux élèves de calculer le coût de leur recette et le comparer avec le coût d'un repas dans un restaurant rapide, comme indiqué dans la fiche de l'élève (optionnel).

Notes :

Dans le cadre du prochain atelier, soit la visite à l'épicerie, les élèves achèteront les ingrédients nécessaires pour cuisiner leur salade-repas.

Il est important de transmettre au cuisinier les recettes préparées par les élèves le plus tôt possible.

Atelier n° 7

L'ABC de la boîte à lunch

UN DÎNER VITE FAIT POUR LA BOÎTE À LUNCH

Introduction

Dans cet atelier, les élèves pourront créer leur propre recette de salade-repas à base de pâtes alimentaires et découvrir qu'il est possible de composer une boîte à lunch à partir d'une variété d'ingrédients de base.

Liens avec le programme autonomie et participation sociale

Compétence 1:

- S'engager activement dans l'action: décider de l'action à mener, maintenir sa motivation au regard du but visé, s'appuyer sur ses propres ressources et stratégies, recourir aux ressources disponibles.

Contenu de formation: autonomie financière

- Planification des dépenses en fonction des besoins personnels.
- Établissement d'un lien direct entre ses revenus et ses dépenses.
- Préparation d'un budget équilibré en faisant les choix nécessaires.

Objectif de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de choisir des ingrédients disponibles à la maison afin de cuisiner des salade-repas pour une boîte à lunch équilibrée.

Préparation de l'atelier

1. Imprimer la fiche de l'élève.
2. Imprimer et afficher l'annexe 7.1 ou la présenter sur un écran à l'aide de la version PDF (dossier électronique).
3. Imprimer l'**annexe 7.1** disponible dans le **dossier électronique** ou prévoir le matériel pour la présenter sur un écran, si vous souhaitez faire l'activité optionnelle avec les élèves.

Message clé

Je peux composer un lunch
sain et économique
à partir d'ingrédients
simples souvent disponibles
à la maison.

Stratégie

Pour faire mon lunch,
je peux utiliser les restes
du souper ou préparer une
salade-repas.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase de préparation

(mettre l'eau à la bouche — sens de la tâche):

1. Animer une discussion en posant les questions ci-dessous aux élèves:
 - Avez-vous l'habitude de préparer votre boîte à lunch?
 - Si oui, quels aliments y ajoutez-vous?
Est-ce une boîte à lunch équilibrée (contenant un aliment de tous les groupes alimentaires)?
 - Si non, où mangez-vous pour le dîner (restaurant ou cafétéria)?
 - Quels sont les avantages et les inconvénients d'apporter sa boîte à lunch?
 - **Réponse:** Il est possible de choisir des ingrédients nutritifs, que l'on aime et économiques.

Phase de réalisation

1. Informer les élèves qu'ils peuvent cuisiner une salade-repas contenant un aliment de chacun des groupes alimentaires pour ajouter dans leur boîte à lunch et qu'il est facile d'en cuisiner une grande variété (salade verte avec thon et petit pain ou salade de riz avec poulet et légumes ou salade de légumineuses, couscous et poivron, etc.).
2. Mentionner que les restes d'un repas peuvent aussi être de bons choix de repas pour la boîte à lunch. C'est une bonne stratégie pour économiser temps et argent, en plus d'éviter de jeter des aliments que l'on aura achetés et préparés.
3. Au besoin, revoir les notions de l'assiette équilibrée et l'appliquer à la boîte à lunch (**annexe 1.2**).
4. Demander aux élèves sous quelles formes on retrouve les différents aliments à l'épicerie. Par exemple, du maïs : frais (en épis), en conserve et congelé.
 - Frais : fruits, légumes, viandes, poissons
 - Congelé : fruits, légumes, viandes, poissons, produits transformés préparés
 - Conserve : fruits, légumes (tomates), viandes, poissons, légumineuses, jus, aliments préparés
5. Discuter des différentes utilités de ces formats d'achat : les aliments frais sont délicieux et économiques en saison, les aliments en conserve sont faciles à conserver et les aliments congelés sont déjà préparés.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

6. Présenter les avantages et les inconvénients des différents formats d'achat d'aliments
(annexe 7.1). Afficher cette annexe pendant l'activité ci-dessous.
7. Demander aux élèves de former des équipes de 3 ou 4.
8. Leur expliquer qu'ils auront à créer une salade-repas, pour quatre personnes, à base de pâtes alimentaires pour leur boîte à lunch, qu'ils devront acheter les ingrédients nécessaires lors d'une visite à l'épicerie et qu'ils prépareront leur salade-repas avec le chef lors du prochain atelier culinaire. Pour créer leur recette, ils doivent :
 - utiliser la fiche « Ma salade-repas » (cahier de l'élève);
 - choisir au moins un ingrédient par colonne (vous pouvez chercher des images sur Internet pour présenter les différents types de pâtes);
 - déterminer le format d'achat le plus approprié;
 - choisir les étapes de préparation nécessaires et les placer dans un ordre logique.
9. Faire remarquer aux élèves que, pour cuisiner, il faut acheter une plus grande quantité d'ingrédients que nécessaire. Cependant, ces ingrédients pourront servir à cuisiner d'autres plats.
Exemples :
 - Si vous achetez des pâtes alimentaires, vous pourrez cuisiner une salade-repas et un macaroni à la viande pour un souper au courant de la semaine.
 - Si vous achetez un paquet d'épinards frais, vous pourrez préparer une salade en accompagnement d'un souper et, avec le reste des épinards, vous pourriez cuisiner une soupe minestrone.

Note : important de s'assurer que les recettes créées et choisies requièrent du matériel disponible dans le local. Dans le même ordre d'idées, il faut que le temps de préparation soit raisonnable.
10. Inviter les élèves à partager leurs idées et à remettre les recettes créées par les élèves au cuisinier afin qu'il puisse les lire avant l'atelier culinaire et prévoir certains achats (vinaigrette, etc.).

Le bon format d'achat

Suggérer aux élèves de choisir les formats suivants pour cuisiner leur salade-repas :

- Poisson en conserve (plus économique que le poisson frais et se conserve facilement)
- Lentilles et pois chiches en conserve (rapidité d'utilisation, aucun trempage nécessaire)
- Carottes fraîches (ont une texture plus croquante, sont appétissantes et économiques)

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase d'intégration

1. Demander aux élèves ce qu'ils retiennent de cette activité.
2. Demander aux élèves :
 - d'inscrire dans leur cahier la stratégie suivante :
 - Pour faire mon lunch, je peux utiliser les restes du souper ou préparer une salade-repas.
 - de dire comment et quand vont-ils utiliser ce qu'ils ont appris ?
3. Après l'atelier culinaire, les élèves sont invités à classer la recette dans l'onglet approprié de « Mon livre de recettes ».

Activité optionnelle

1. Demander aux élèves de :
 - calculer, à l'aide des prix indiqués sur la fiche de l'élève « Ma salade-repas en trio », le coût de la recette qu'ils auront créée pour quatre portions;
 - calculer le coût pour une portion et pour un trio, comme indiqué sur la fiche de l'élève;
 - comparer le coût d'un repas au restaurant rapide et le coût de leur salade-repas **(annexe 7.2)**.
2. Une fois le calcul fait, animer une discussion avec les élèves afin qu'ils se questionnent sur le choix le plus économique et le choix le plus nutritif.
3. Faire un rappel des aliments quotidiens, d'occasion et d'exception (se référer à l'atelier 2) et mentionner qu'il est possible de se permettre un dîner au restaurant une fois de temps en temps.

Pour aller plus loin

1. Amener les élèves à composer des boîtes à lunch complètes (repas principal, crudités, collations et boissons [jus 100 % pur, lait ou eau]).

Annexe 7.1

Différents formats d'achat d'aliments

LEURS AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

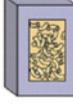
	Pour	Contre
Aliments frais	<ul style="list-style-type: none">• Goûteux• Texture et couleur appétissantes	<ul style="list-style-type: none">• Doivent être préparés• Se conservent moins longtemps
Aliments congelés	<ul style="list-style-type: none">• Sont déjà coupés et préparés• Se conservent longtemps	<ul style="list-style-type: none">• Peuvent être chers• Doivent être conservés au congélateur• Ont une texture qui peut changer
Aliments en conserve	<ul style="list-style-type: none">• Économiques• Utilisation rapide• Faciles à conserver	<ul style="list-style-type: none">• Riches en sodium (sel)*• Texture et couleur parfois moins intéressantes

* Le sodium (sel) ajouté dans les conserves sert à la conservation des aliments. Pour réduire sa consommation de sel, on peut rincer les légumes et les légumineuses en conserve avant de les consommer.

Fiche de l'élève

MA SALADE-REPAS

Ingrédients pour quatre portions

Viande et substituts	Fruits et légumes	Lait et substituts	Produits céréaliers
 <input type="checkbox"/> Thon Quel format devrais-tu choisir ? <input type="checkbox"/> En conserve (2 x 170 g) <input type="checkbox"/> Frais (300 g)	 <input type="checkbox"/> 2 poivrons  <input type="checkbox"/> Carottes moyennes Quel format devrais-tu choisir ? <input type="checkbox"/> En conserve (carottes en rondelles, 200 ml) <input type="checkbox"/> Carottes fraîches (4)	 <input type="checkbox"/> Fromage mozzarella (200 g)  <input type="checkbox"/> Fromage Monterey Jack ou Gouda (200 g)	 <input type="checkbox"/> Macaroni (250 g cru)  <input type="checkbox"/> Rotini (250 g cru)  <input type="checkbox"/> Boucles moyennes (250 g cru)  <input type="checkbox"/> Penne (250 g cru)  <input type="checkbox"/> Orzo (300 g cru)
 <input type="checkbox"/> Saumon Quel format devrais-tu choisir ? <input type="checkbox"/> En conserve (2 x 213 g) <input type="checkbox"/> Frais (400 g)	 <input type="checkbox"/> 12 radis  <input type="checkbox"/> 1 conserve de maïs en grain (200 ml)  <input type="checkbox"/> 2 poires  <input type="checkbox"/> 2 pommes	<input type="checkbox"/> 6 œufs cuits durs  <input type="checkbox"/> Pois chiche (légumineuses) Quel format devrais-tu choisir ? <input type="checkbox"/> En conserve (540 ml) <input type="checkbox"/> En vrac, secs (300 g) <input type="checkbox"/> Lentilles (légumineuses) Quel format devrais-tu choisir ? <input type="checkbox"/> En conserve (540 ml) <input type="checkbox"/> En vrac, secs (300 g)	

Pour composer une salade de pâtes que tu pourras ajouter à un dîner équilibré, choisis au moins un ingrédient dans chaque colonne.

Par exemple : Morceaux de jambon + ½ pomme en cubes + 2 branches de céleri en cubes + fromage mozzarella en cubes + macaroni

Fiche de l'élève

MA SALADE-REPAS

Nom de la recette :

Ingrédients

Note les ingrédients que tu as choisis.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Fiche de l'élève

MODE DE PRÉPARATION

Choisis les étapes que tu devras faire pour cuisiner ta salade-repas dans la liste ci-dessous et transcris-les dans le tableau en suivant le bon ordre.

- Rincer les légumineuses avec de l'eau.
- Égoutter le thon ou le saumon.
- Cuire les œufs dix minutes dans de l'eau bouillante.
- Faire bouillir de l'eau.
- Couper les légumes et les fruits en petits cubes.
- Se laver les mains.
- Râper les carottes.
- Enlever la coquille des œufs.
- Laver les légumes.
- Éplucher les fruits.
- Couper les œufs en petits morceaux.
- Vérifier la cuisson des pâtes.
- Couper le fromage en cubes.
- Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante.
- Égoutter les pâtes à l'aide d'une passoire.
- Ouvrir les conserves.
- Nettoyer la vaisselle et les surfaces de travail.
- Égoutter les légumineuses.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

Annexe 7.2

COÛT DES TRIOS AU RESTO !



Restaurant de beignes et café

Trio soupe, sandwich
et beigne

\$



Restaurant de sous-marins et sandwichs

Trio sous-marin 12 pouces,
chips et boisson gazeuse

\$



Pizzeria

Trio pizza, frites
et boisson gazeuse

\$



Restaurant de hamburger

Trio hamburger, frites
et boisson gazeuse

\$



Pattaterie

Trio 2 hot dog, frites
et boisson gazeuse

\$

Fiche de l'élève

MA SALADE-REPAS EN TRIO

Ingrédients pour quatre portions

Viande et substituts	Fruits et légumes	Lait et substituts	Produits céréaliers
 <input type="checkbox"/> 2 conserves de thon (2 X 170 g) 3,50 \$	 <input type="checkbox"/> 2 poivrons 4,00 \$	 <input type="checkbox"/> Fromage mozzarella (200 g) 2,50 \$	 <input type="checkbox"/> Macaroni (250 g cru) 0,75 \$
 <input type="checkbox"/> 2 conserves de saumon (2 x 213 g) 3,50 \$	 <input type="checkbox"/> 4 Carottes moyennes 1,00 \$	 <input type="checkbox"/> Fromage Monterey Jack ou Gouda (200 g) 3,00 \$	 <input type="checkbox"/> Rotini (250 g cru) 0,75 \$
 <input type="checkbox"/> 6 œufs cuits durs 2,00 \$	 <input type="checkbox"/> 12 radis 0,50 \$	<div style="background-color: #f4a460; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center; color: white;"> <p>Pour composer une salade de pâtes que tu pourras ajouter à un dîner équilibré, choisis au moins un ingrédient dans chaque colonne.</p> </div> <div style="background-color: #00a68f; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; color: white; margin-top: 10px;"> <p>Par exemple : Morceaux de jambon + ½ pomme en cubes + 2 branches de céleri en cubes + fromage mozzarella en cubes + macaroni</p> </div>	 <input type="checkbox"/> Boucles moyennes (250 g cru) 1,00 \$
 <input type="checkbox"/> 1 conserve de pois chiche (540 ml) 1,00 \$	 <input type="checkbox"/> 1 conserve de maïs en grain (200 ml) 0,75 \$		 <input type="checkbox"/> Penne (250 g cru) 0,75 \$
<input type="checkbox"/> 1 conserve de lentille (540 ml) 1,00 \$	 <input type="checkbox"/> 2 poires 1,50 \$		 <input type="checkbox"/> Orzo (300 g cru) 1,00 \$
<input type="checkbox"/> 2 pommes 1,50 \$			

Coût total de la recette	\$
Divise par 4	
Coût total de la recette pour une personne	\$
Ajoute un yogourt ou un fruit ET un jus 100 % pur ou un lait pour 1,50\$.	
Coût de la recette en trio, pour une personne	\$



ATELIER N°8

VISITE

À

L'ÉPICERIE

Atelier n° 8

Visite à l'épicerie

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER EN CLASSE

Objectif de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves d'appliquer les astuces vues en classe pour faire l'achat des ingrédients nécessaires pour cuisiner leur salade-repas.

Résumé de l'activité

- Dans le cadre de cet atelier, les élèves effectuent un rallye dans une épicerie près de l'école et répondent à des questions sur les achats alimentaires judicieux. De plus, ils achètent les ingrédients dont ils auront besoin pour cuisiner leur salade-repas.
- L'enseignant et le chef assistent les élèves durant ce rallye.
- Le chef peut animer une visite guidée de l'épicerie à l'aide du plan général de l'épicerie de l'atelier 6, si le temps le permet.

Notes :

Cet atelier demande une préparation conjointe de la part de l'enseignant et du cuisinier. Toutes les étapes sont décrites dans les pages suivantes.

Si la visite et l'atelier culinaire se déroulent à plus de 3 jours d'intervalle, le chef achètera les denrées périssables (fruits et légumes) pour l'atelier culinaire (selon les recettes élaborées par les jeunes).

Pour l'achat des denrées, vous pouvez regrouper les achats des élèves afin de choisir des formats économiques (le chef peut vous assister dans cette tâche). Par exemple, si 3 équipes choisissent le fromage cheddar pour cuisiner, le format familial sera probablement avantageux.

À la fin de la visite, le cuisinier achète les denrées alimentaires.

Atelier n° 8

Visite à l'épicerie

ANIMÉ CONJOINTEMENT - CHEF ET ENSEIGNANT

Introduction

L'achat des denrées représente la première étape pour cuisiner. Cette activité offre l'occasion aux élèves de visiter une épicerie.

Préparation de l'atelier

1. Déterminer l'épicerie la plus intéressante à visiter à proximité de l'école.
2. Informer le propriétaire de l'épicerie de votre visite (ou le gérant). Vous pouvez utiliser la lettre type (disponible dans le **dossier électronique**).
3. Prévoir une tablette et un crayon pour chaque équipe.
4. Demander aux élèves d'apporter une calculatrice par équipe.

Comment organiser la visite à l'épicerie? Trucs et idées

Pour l'enseignant	Pour le chef
<p>Avant la visite</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prévoir la visite après le dîner ou à la première période du matin pour éviter que les jeunes aient faim. • Prendre soin d'expliquer les consignes, les règles de sécurité et le déroulement de la visite [voir les phases de préparation et de réalisation]. • Lire le jeu-questionnaire avec les élèves [phase de préparation]. • Prévoir le point de rencontre avant la visite (devant l'épicerie ou à l'école) et le retour (vers l'école ou la maison). • Penser à apporter une calculatrice au besoin. <p>Pendant la visite</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se placer dans une section visitée par les élèves pour les aider dans le rallye. Par exemple, dans la section des fruits et légumes pour amener les élèves à utiliser la balance et les aider dans le calcul. 	<p>Avant l'arrivée des élèves</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectuer le rallye pour s'assurer que les élèves pourront répondre au jeu-questionnaire qu'il leur ai proposé (5-10 minutes). • Déterminer le point de rencontre avec les élèves après le rallye. <p>Pendant la visite</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se placer dans une section visitée par les élèves pour les aider dans le rallye. Par exemple, dans la section des viandes pour expliquer l'utilisation et les recettes possibles. • Assister les élèves dans le choix des ingrédients pour la salade-repas (le chef paye les ingrédients à la fin de la visite). <p>Après le rallye</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si le temps le permet, faire une visite guidée de l'épicerie avec les élèves.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase de préparation

(mettre l'eau à la bouche — sens de la tâche):

1. Avant de se rendre à l'épicerie :
 - Expliquer les objectifs de la visite à l'épicerie :
 - Savoir comment faire des achats judicieux à l'épicerie.
 - Appliquer et valider les notions apprises dans les autres ateliers.
 - Indiquer aux élèves qu'il y a certaines épiceries qui vendent les aliments plus chers : les épiceries plus grandes peuvent offrir de meilleurs prix que d'autres. De plus, certains dépanneurs vendent quelques aliments pour dépanner. Cependant, leurs prix sont souvent élevés.
2. Les élèves se regroupent en équipe pour faire cette activité (équipe déjà prévue pour la recette).
3. Expliquer le déroulement de la visite aux élèves (voir la phase de réalisation).
 - Lire avec les élèves les consignes et les règles de sécurité (**annexe D**, également disponible dans le **dossier électronique**).
4. Lire les questions du jeu-questionnaire « Visite à l'épicerie » avec les élèves (**annexe E, cahier de l'élève et dossier électronique**). Rappeler aux élèves d'amener avec eux leur copie du jeu-questionnaire.
5. Demander aux élèves s'ils ont déjà réalisé une activité semblable.
 - Que pensent-ils apprendre de nouveau ?
 - Qu'est-ce qu'ils aimeraient apprendre ?

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase de réalisation

À l'épicerie, avant d'entrer :

1. Rappeler aux élèves qu'ils sont dans un lieu public et qu'ils représentent l'école. Par conséquent, il est important d'agir avec civisme.
2. Avant de partir explorer l'épicerie en équipe, mentionner aux élèves l'heure et le lieu de rendez-vous (durée 30 minutes, rendez-vous dans les rangées de fruits et légumes ou dans l'aire de repas).
3. Les équipes doivent répondre au jeu-questionnaire « Visite à l'épicerie » (**cahier de l'élève**).
4. Ensuite, tous les participants se rejoignent pour connaître les réponses au jeu-questionnaire.
5. En passant devant les caisses pour sortir de l'épicerie, faire remarquer aux élèves les produits présentés lorsque l'on attend en file (produits qui

incitent à la consommation, tels que des produits individuels (boissons, croustilles), magazines, chocolat et gommes à mâcher). Le chef effectue les achats des denrées alimentaires nécessaires à l'atelier culinaire.

6. Retour à l'école.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase d'intégration

De retour à l'école :

1. Ranger les denrées achetées.
2. Demander aux élèves :
 - Que retenez-vous de cette activité?
 - Avez-vous observé des stratégies de marketing utilisées dans les épiceries?
 - Qu'est-ce qu'ils ont appris de nouveau?
 - Comment et quand vont-ils utiliser ce qu'ils ont appris ?
 - Demander aux élèves d'inscrire dans leur cahier la stratégie à adopter pour faire l'achat judicieux de denrées alimentaires.
 - Par exemple, faire une liste d'épicerie avant de se rendre à l'épicerie et s'y tenir.

Références sur les stratégies de marketing

- <http://www.reseau-crem.qc.ca/projet/profmat.htm>
- <http://habilomedias.ca/>
- Bien manger à bon compte, ACEF Lanaudière
<http://www.consommateur.qc.ca/acef-lan/publications/>

Annexe 8.1

CONSIGNES ET RÈGLES DE SÉCURITÉ

**En tout temps,
tu dois faire preuve
de RESPECT envers
les gens, le matériel
et les consignes**

Règles à suivre à l'épicerie

- Ne pas courir dans l'épicerie;
- Aucune bagarre ne sera tolérée;
- Respecter les clients qui font leur épicerie, être patient et poli;
- Ne pas bloquer les allées, laisser toujours le passage libre;
- Ne pas crier;
- Être prudent lorsque tu te déplaces avec un panier, surtout au bout des allées;
- Ramasser et remettre en place ce que tu aurais pu faire tomber.

Note

Tu dois en tout temps respecter ces règlements et avoir un comportement adéquat pour pouvoir participer à cet atelier.

Merci de ta coopération !

Annexe 8.2

JEU-QUESTIONNAIRE « VISITE À L'ÉPICERIE » – LES RÉPONSES

Étape 1

Avant de commencer, pensez à 5 produits que vous voudriez acheter.

Étape 2

Dans la rangée des fruits et des légumes, donnez le prix des tomates italiennes :

Prix/Kg: _____ \$

Donnez le prix des tomates rouges (ou tomates de serre) :

Prix/Kg: _____ \$

► Achetez les ingrédients dont vous aurez besoin pour cuisiner votre salade-repas.

Expliquer aux participants que chaque semaine des fruits et des légumes différents sont en rabais. Choisir ces fruits et légumes permet de manger des aliments différents chaque semaine. Faire noter aux participants que le prix indiqué au poids peut parfois sembler très avantageux (ex. : des pommes à 1,99\$ / lb), mais puisque nous achetons habituellement plus d'un kilogramme (ou une livre, selon le cas), il faut toujours penser à vérifier le poids total des aliments afin d'évaluer le prix total de l'achat de cet aliment. Pour ce faire, il est possible d'utiliser la balance disponible dans la section des fruits et légumes

Si vous assistez les élèves dans la section des fruits et légumes, placez les tomates sur la balance disponible dans cette section. Demandez aux élèves si le prix des tomates à la caisse sera équivalent au prix indiqué sur l'étiquette. La réponse est non, car le prix est pour 1 kg (ou 1 lb). Donc, si le poids des tomates est supérieur à 1 kg, le prix sera plus élevé, tandis que, si le poids des tomates est inférieur à 1 kg, le prix sera moindre.

JEU-QUESTIONNAIRE « VISITE À L'ÉPICERIE » – LES RÉPONSES

Étape 3

Rendez-vous dans la section des viandes. Quel serait le choix le plus économique?

- Poulet entier: _____ \$ pour 100 g
- Poitrine de poulet (sans os): _____ \$ pour 100 g

Note :

Regardez le prix pour 100 g sur l'étiquette apposée sur la tablette ou sur l'emballage.



Expliquer aux participants que, plus un aliment est préparé, plus il est cher. Le coût de la main d'œuvre est ajouté au coût de l'aliment. C'est pour cette raison que le poulet entier est moins cher pour le même poids. Cependant, il y a davantage de pertes avec le poulet entier (os, gras) que lorsqu'on achète seulement les poitrines. En conclusion, le poulet entier est tout de même plus avantageux, car la différence de prix est importante (il est beaucoup moins cher pour le même poids).

De plus, vous pouvez récupérer les os en les faisant bouillir dans de l'eau avec des épices (feuilles de laurier, poivre, etc.) et des légumes (carottes, oignon, céleri) pour obtenir un bouillon de poulet maison qui pourra être utilisé pour préparer différents plats (par exemple des soupes ou des potages).

Le même principe s'applique pour d'autres aliments, comme le jus en bouteille ou le jus congelé, le fromage en brique ou le fromage râpé.

► Achetez les ingrédients dont vous aurez besoin pour cuisiner votre salade-repas.

JEU-QUESTIONNAIRE « VISITE À L'ÉPICERIE » – LES RÉPONSES

Étape 4

Marchez jusqu'à la rangée des conserves. Nommez la boîte de conserve de lentilles (540 ml).

la PLUS chère : _____ \$ marque : _____

la MOINS chère : _____ \$ marque : _____

Expliquer aux participants qu'habituellement, les lentilles en conserve de marque maison sont moins chères. Pourtant, habituellement, leur qualité est équivalente. Choisir plus souvent les marques maison pour cuisiner permet d'économiser.

▶ Achetez les ingrédients dont vous aurez besoin pour cuisiner votre salade-repas.

Étape 5

Rendez-vous dans la section des produits laitiers et fromages. Indiquez le prix pour 100 g des deux fromages ci-dessous :

- Cheddar doux, brique de 700 g de n'importe quelle marque. _____ \$ pour 100 g
- Cheddar doux, brique de 250 g de la même marque. _____ \$ pour 100 g

▶ Achetez les ingrédients dont vous aurez besoin pour cuisiner votre salade-repas.

Note :

Comparez les prix par 100 g en lisant l'étiquette apposée sur la tablette sous le produit.



Les achats en plus gros format sont généralement plus économiques. Cependant, il faut s'assurer de conserver ces aliments adéquatement pour ne pas les perdre. Donc, il faut penser à l'espace disponible dans le réfrigérateur et bien vérifier la date d'expiration.

JEU-QUESTIONNAIRE « VISITE À L'ÉPICERIE » – LES RÉPONSES

Étape 6

Essayez de vous souvenir des 5 produits que vous aviez choisis avant de commencer l'activité.

Sur les 5 produits mémorisés, de combien de produits vous souvenez-vous?

Les élèves pourront arriver à la conclusion que lorsque l'on fait une liste d'épicerie, il est plus facile d'acheter les ingrédients dont on a besoin pour cuisiner à la maison.

Autres trucs et astuces

À mentionner aux participants :

1. Ne faites jamais l'épicerie le ventre vide.
Vous aurez envie d'acheter des aliments qui n'étaient pas sur votre liste.
2. Les épiceries utilisent des astuces de marketing efficaces :
 - Cuisiner du pain frais pour que l'odeur soit présente à l'entrée du magasin et pour tenter les acheteurs.
 - Placer les produits en solde dans les tablettes plus hautes ou plus basses.
C'est donc les aliments plus chers que l'on voit en premier.

Fiche de l'élève

JEU-QUESTIONNAIRE « VISITE À L'ÉPICERIE »

Étape 1

Avant de commencer, pensez à 5 produits que vous voudriez acheter.

Étape 2

Rendez-vous dans la rangée des fruits et légumes.

Donnez le prix des tomates italiennes :

Prix/Kg: _____ \$

Donnez le prix des tomates rouges (ou tomates de serre) :

Prix/Kg: _____ \$

▶ Achetez les ingrédients dont vous aurez besoin pour cuisiner votre salade-repas.

Étape 3

Rendez-vous dans la section des viandes. Quel serait le choix le plus économique :

Poulet entier: _____ \$ pour 100 g

Poitrine de poulet (sans os): _____ \$ pour 100 g

Note :

Regardez le prix pour 100 g sur l'étiquette apposée sur la tablette ou sur l'emballage.



▶ Achetez les ingrédients dont vous aurez besoin pour cuisiner votre salade-repas.

JEU-QUESTIONNAIRE « VISITE À L'ÉPICERIE »

Étape 4

Marchez jusqu'à la rangée des conserves. Nommez la boîte de conserve de lentilles (540 ml).

la PLUS chère : _____ \$ marque : _____

la MOINS chère : _____ \$ marque : _____

► Achetez les ingrédients dont vous aurez besoin pour cuisiner votre salade-repas.

Étape 5

Rendez-vous dans la section des produits laitiers et fromages. Indiquez le prix pour 100 g des deux fromages ci-dessous :

- Cheddar doux, brique de 700 g de n'importe quelle marque. _____ \$ pour 100 g
- Cheddar doux, brique de 250 g de la même marque. _____ \$ pour 100 g

► Achetez les ingrédients dont vous aurez besoin pour cuisiner votre salade-repas.

Étape 6

Essayez de vous souvenir des 5 produits que vous aviez choisis avant de commencer l'activité.

Sur les 5 produits mémorisés, de combien de produits vous souvenez-vous ?

Atelier n° 8

Visite à l'épicerie

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER CULINAIRE

Recette cuisinée

- Salade de pâtes
(recettes créées par les élèves)

Objectifs de l'atelier

L'atelier permettra aux élèves de :

- mettre en pratique la cuisson des pâtes;
- expérimenter des recettes qu'ils auront créées en classe;
- déterminer les bonnes méthodes de conservation pour la boîte à lunch.

Après l'atelier culinaire

- Inviter les élèves à classer leur recette dans l'onglet approprié de « Mon livre de recettes ».

Suggestions de questions de réinvestissement

Pendant l'atelier culinaire, vous pourriez poser les questions suivantes :

- Quels sont les ingrédients que vous avez souvent à la maison et qui pourraient vous permettre de composer une salade-repas ?
- Pour accompagner la salade que vous venez de cuisiner, comment pourriez-vous compléter votre boîte à lunch (collation, boisson [eau, lait ou jus 100 % pur], etc.) pour vous assurer d'avoir une assiette équilibrée ?
- Comment pourriez-vous créer d'autres recettes pour votre boîte à lunch ?

Message clé de l'atelier culinaire

Utiliser les ingrédients disponibles à la maison pour inventer des recettes permet de cuisiner selon ses goûts.

Stratégie culinaire

Pour la cuisson des pâtes : s'assurer d'attendre que l'eau bouille avant d'ajouter les pâtes.

Vinaigrette de base

4 À 8 PORTIONS

Ingrédients

- 125 ml huile de canola
- 45 ml vinaigre de vin rouge
- 15 ml moutarde de dijon
- Sel et poivre au goût

Préparation

- Fouetter le vinaigre avec le sel, le poivre et la moutarde.
- Ajouter l'huile en filet en fouettant

* Le mélange créé sera temporaire, c'est-à-dire que les ingrédients de la vinaigrette se sépareront éventuellement, mais il suffira de la mélanger à nouveau pour l'utiliser.

Huile végétale

Choisir votre huile préférée :

Huile de canola
•
Huile d'olive

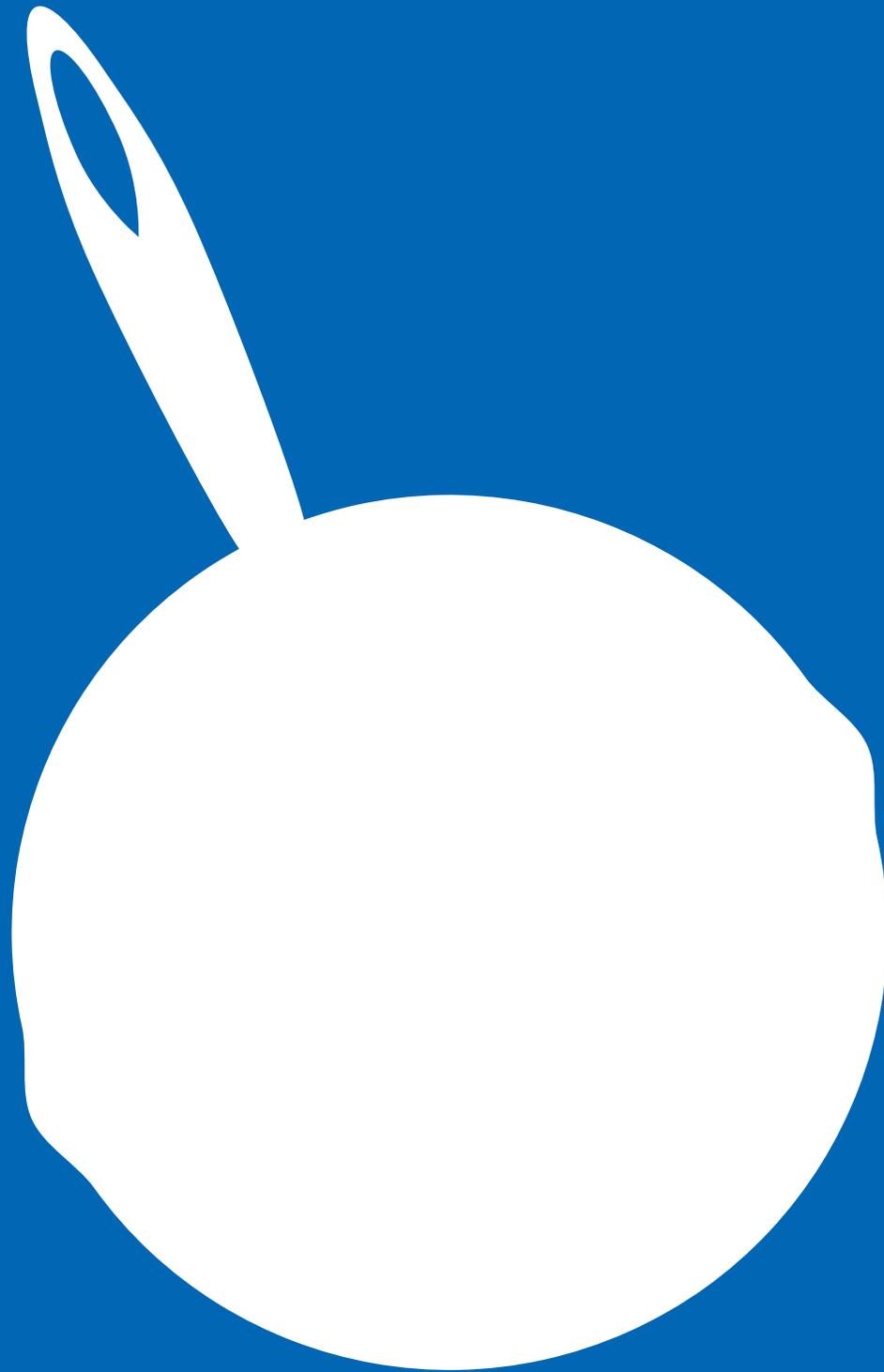
Vinaigre

Pour modifier le goût,
varier le vinaigre utilisé :

Vinaigre balsamique
•
Vinaigre de vin rouge
•
Vinaigre de cidre
de pommes

Pour varier les
saveurs, ajouter des
épices et fines herbes de
votre choix :

Basilic
•
Persil
•
Ciboulette
•
Thym



ATELIER N°9

AJOUTER

DE LA

VARIÉTÉ

À SON ASSIETTE

Atelier n° 9

Ajouter de la variété à son assiette

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER EN CLASSE

Objectifs de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves :

- d'explorer les différentes sources de protéines que l'on peut intégrer à son alimentation;
- de reconnaître les bienfaits d'une alimentation équilibrée.

Résumé de l'activité

- Les élèves pourront constater qu'une alimentation peu variée ne permet pas de consommer tous les éléments nutritifs nécessaires à une bonne santé (mise en situation).
- Ensuite, les élèves pourront proposer de varier les sources de protéines pour cuisiner certains mets.

Atelier n° 9

Ajouter de la variété à son assiette

AJOUTER DE LA VARIÉTÉ À SON ALIMENTATION

Introduction

Dans cet atelier, les élèves pourront réinvestir les connaissances des ateliers précédents sur les éléments nutritifs et l'assiette équilibrée et partager des idées de repas sans viande.

Liens avec le programme autonomie et participation sociale

Compétence 1:

- Situer l'objectif à atteindre dans une situation: reconnaître le besoin à combler en fonction de son bien-être.

Contenu de formation: santé

- Identification des éléments qui constituent un régime alimentaire équilibré.
- Identification d'une stratégie pour avoir une alimentation équilibrée.

Préparation de l'atelier

- Imprimer la **fiche de l'élève** (l'activité se fera en équipe de 2).
- Rendre disponibles des livres de recettes pour les élèves ou proposer des sites Internet de cuisine aux élèves.

Message clé

Ajouter une variété d'aliments et de protéines à son alimentation amène différents goûts, est économique et sain.

Stratégie

Une fois par semaine, j'essaie une nouvelle recette sans viande (légumineuse, tofu, œuf, fromage ou poisson).

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase de préparation

(mettre l'eau à la bouche — sens de la tâche):

1. À l'aide des questions suivantes, animer une discussion avec les élèves. Ne pas répondre aux questions, noter seulement quelques-unes d'entre elles au tableau.
 - Est-ce que vous mangez souvent les mêmes aliments? Si oui, lesquels?
 - Est-ce que vous mangez de la viande à tous les repas? Si non, qu'est-ce qui remplace la viande?
2. Lire l'histoire d'Olivier Drolet de l'**annexe 9.1** et répondre, avec les élèves, aux questions proposées.
3. Présenter la grille « le menu d'Olivier » de l'**annexe 9.1** (la projeter ou la reproduire au tableau).
 - Demander aux élèves de nommer les éléments nutritifs qu'ils se rappellent (au besoin, reprendre le tableau des principaux éléments nutritifs [atelier 3, cahier de l'enseignant]).
 - Remplir la grille « le menu d'Olivier » avec les élèves: pour chaque repas nommé dans l'histoire, cocher les éléments nutritifs que procure cet aliment.

Phase de réalisation

1. Demander aux élèves de faire, en équipe de deux, l'activité « Quoi choisir? » dans leur cahier de l'élève (**Fiche de l'élève**). Pour ce faire, les élèves doivent répondre aux questions des chefs pour qu'ils puissent choisir le bon ingrédient à ajouter à leur recette. Inviter les élèves à visiter des sites Internet (www.soscuisine.com ou www.recettes.qc.ca/) ou à feuilleter des livres de recettes pour trouver les réponses.

Réponses:

- La salade-repas ne contient pas tous les groupes alimentaires. Elle n'est donc pas une assiette équilibrée. Le chef pourrait ajouter un petit pain en accompagnement et du thon dans la salade.
- La recette de bouchées de poulet pourrait devenir des bouchées de poisson ou de fromage. Le pain n'est pas un substitut de la viande et n'est pas une source de protéines.
- Une sauce à spaghetti sans viande pourrait contenir une autre source de protéines, telle que des lentilles ou du tofu.
- Les légumineuses en vrac doivent être trempées 24 h. Il est donc plus rapide d'utiliser les légumineuses en conserve, que l'on rince pour diminuer la quantité de sodium (sel) et réduire les effets secondaires de la

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

consommation de légumineuses, comme les gaz intestinaux. Pour avoir une assiette équilibrée, la soupe pourrait être composée de légumes coupés en dés, de riz et accompagnée d'un morceau de fromage.

2. Faire un retour en groupe :

- Quelles sources de protéines peuvent remplacer la viande dans une recette?
- Est-il possible de composer une assiette équilibrée même sans viande?

Réponse :

Oui, varier les sources de protéines (groupe des viandes et substituts) dans son alimentation est sain, car on y trouve différents éléments nutritifs. Par exemple, les œufs sont composés de protéines complètes, le tofu est faible en matières grasses, les légumineuses contiennent des fibres... De plus, ces sources de protéines sont souvent économiques.

La viande peut également être remplacée par du poisson, qui procure de bonnes matières grasses, soit les oméga-3, et qui est abordable lorsqu'on l'achète en spécial ou en conserve. De plus, le fromage, par son contenu riche en protéines, peut compléter un repas à base de légumineuses.

Pour aller plus loin

Inviter les élèves à feuilleter des livres de recettes ou à explorer des sites Web afin d'ajouter à leur cahier de l'élève « Mon livre de recettes » des recettes à base de légumineuses, de tofu, d'œufs, de fromage ou de poisson qu'ils trouvent appétissantes.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase d'intégration

1. Questionner les élèves :
 - Que retenez-vous de cette activité?
 - Qu'est-ce que vous avez appris de nouveau?
2. Demander aux élèves d'inscrire dans leur cahier la stratégie suivante :
 - Une fois par semaine, j'essaie une nouvelle recette sans viande (légumineuse, tofu, œuf, fromage ou poisson).
3. Demander aux élèves comment et quand vont-ils utiliser ce qu'ils ont appris.
4. Lire la recette pour l'atelier culinaire avec les élèves (un résumé de l'atelier culinaire et une copie de la recette se trouvent après cet atelier) :
 - Expliquer le vocabulaire,
 - Se référer au cahier de l'élève pour le vocabulaire de l'équipement utilisé.
5. Après l'atelier culinaire, les élèves sont invités à classer la recette dans l'onglet approprié de « Mon livre de recettes ».

Annexe 9.1

L'HISTOIRE D'OLIVIER

Pourquoi faut-il avoir une alimentation équilibrée?

Olivier Drolet vient tout juste d'avoir 16 ans. Il habite avec sa mère et son frère pas trop loin de l'école secondaire qu'il fréquente. C'est un gars de routine, il n'aime pas beaucoup les changements. Il a les mêmes amis depuis le primaire, il va toujours au même parc pour jouer au soccer avec le même groupe et, les vendredis soirs, il va retrouver son père à son travail pour aller souper au même restaurant. C'est clair, Olivier n'aime pas essayer de nouvelles choses. Lorsque sa mère veut cuisiner un nouveau plat, il ne veut même pas y goûter. Alors, Olivier mange souvent les mêmes choses. Les jours de la semaine, les repas d'Olivier ressemblent beaucoup à ceci :

- Au déjeuner : un toast pain blanc avec du beurre
- Au dîner : il sort manger au restaurant du coin un trio (coke, frite et pointe de pizza)
- Au souper : du bœuf haché et des pommes de terre

Lorsqu'il a faim entre les repas, il aime prendre des biscuits.

Les fins de semaine, sa mère doit souvent travailler. Il saute souvent le déjeuner et se fait un sandwich de pain blanc avec du jambon pour le dîner, qu'il va engloutir avec un sac de croustilles sel et vinaigre. Lorsque sa mère rentre du travail, elle sait quoi faire pour le souper, car Olivier ne veut rien d'autre que du macaroni à la viande.

L'HISTOIRE D'OLIVIER

Une fois la grille remplie, demander aux élèves :

- Que remarquez-vous dans l'alimentation d'Olivier?

Réponse : Son alimentation est très peu variée. Il consomme uniquement du bœuf haché et du jambon, très peu de légumes, aucun fruit et aucun produit laitier.

- Qu'est-ce que le fait de toujours manger la même chose peut amener comme problèmes?

Réponse : Il y a des éléments nutritifs qui sont absents de l'alimentation d'Olivier, ce qui peut nuire au bon fonctionnement de son corps et à sa croissance. Il pourrait avoir des problèmes de santé et être moins énergique.

- Comment Olivier pourrait prévenir ces problèmes?

Réponse : Il devrait s'assurer d'avoir une assiette équilibrée à chaque repas, varier son alimentation, car aucun aliment ne contient tous les éléments nutritifs nécessaires à une bonne santé. Ainsi, Olivier pourrait ajouter différents fruits et légumes à ses repas, introduire d'autres sources de protéines que la viande (fromage, légumineuses, tofu, œufs, poisson, etc.) et des produits laitiers.

L'HISTOIRE D'OLIVIER - LES RÉPONSES

							
		Fruits et légumes	Produits céréaliers		Lait et substituts	Viandes et substituts	Aliments transformés
Éléments nutritifs présents		Vitamines	Fibres (produits de grains entiers)	Avec peu de fibres	Calcium et vitamine D	Protéines	Lipides (matières grasses) Sucres ajoutés (matières grasses)
Jours de la semaine	Déjeuner			Pain blanc			Beurre
	Dîner						Frites et pizza de la restauration rapide Coke
	Souper	Pommes de terre				Bœuf haché	
Jours de la fin de semaine	Déjeuner	-	-	-	-	-	-
	Dîner			Pain blanc		Jambon	Croustilles
	Souper					Bœuf haché	

Fiche de l'élève

QUOI CHOISIR?

Réponds aux questions suivantes pour aider les cuisiniers à choisir les bons ingrédients et à composer des assiettes équilibrées. Utilise des livres de recettes ou des sites Internet pour t'aider.



Je cuisine une salade-repas à base de laitue romaine, de tomate, de haricots verts et de fromage mozzarella.

1. Cette assiette est-elle équilibrée (contient-elle tous les groupes alimentaires)?

Oui Non

2. Que devrais-je ajouter?

Pour cuisiner des bouchées de poulet, j'utilise du poulet haché, des œufs et de la chapelure... par quel autre aliment pourrais-je remplacer le poulet?

poisson fromage pain en cube



Par quel substitut de la viande puis-je remplacer le bœuf haché dans ma sauce à spaghetti? Inspire-toi du Guide alimentaire canadien ou d'un livre de recettes.

Je veux cuisiner une soupe de légumineuses rapido-presto, devrais-je utiliser :

des légumineuses en vrac ou des légumineuses en conserve

1. Quel ingrédient devrais-je utiliser pour que ma soupe-repas soit une assiette équilibrée?



Atelier n° 9

Ajouter de la variété à son assiette

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER CULINAIRE

Recette cuisinée

- Cari de légumes (tofu, pois chiches et légumes congelés)
- Comparaison de la cuisson des pois et des brocolis

Objectifs de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de :

- connaître différents légumes, épices et légumineuses.

Suggestions de questions de réinvestissement

Pendant l'atelier culinaire, vous pourriez poser les questions suivantes :

- Pourquoi est-il important de varier son alimentation?
- Qu'est-ce que le tofu?
- Quelles autres recettes pourrait-on cuisiner avec des légumineuses? Avec du tofu?
- Quelles autres recettes aimeriez-vous essayer à la maison?

Messages clé de l'atelier culinaire

Ajouter de la variété à son alimentation et intégrer différentes sources de protéines à son alimentation.

Explorer le mythe et réalité n° 7 (voir l'annexe C et le cahier du cuisinier, atelier 9).

Utiliser des ingrédients spéciaux comme le lait de coco donne du goût. Cependant, ils sont à utiliser avec modération (le lait de coco est riche en gras saturés). On peut en ajouter une certaine quantité pour donner du goût et puisque la recette contient beaucoup de légumes et de protéines, le cari de légumes est un aliment d'occasion délicieux et nutritif !

Stratégie culinaire

Pour cuisiner certains mets, les légumes congelés sont idéals, car ils sont déjà préparés. Cependant, pour cuisiner des plats frais, comme une salade-repas, il est préférable d'utiliser des légumes frais.

Cari de légumes, pois chiches et tofu

4 PORTIONS

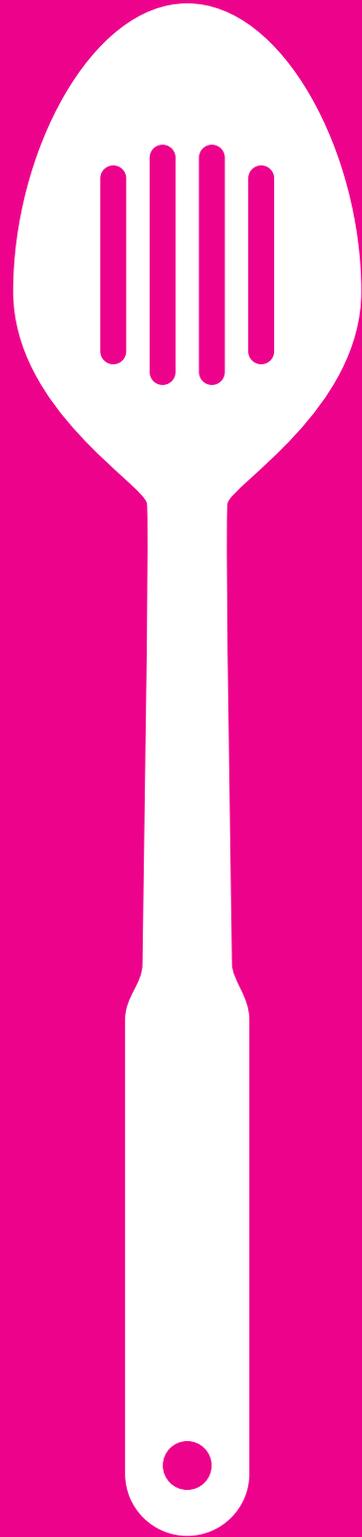
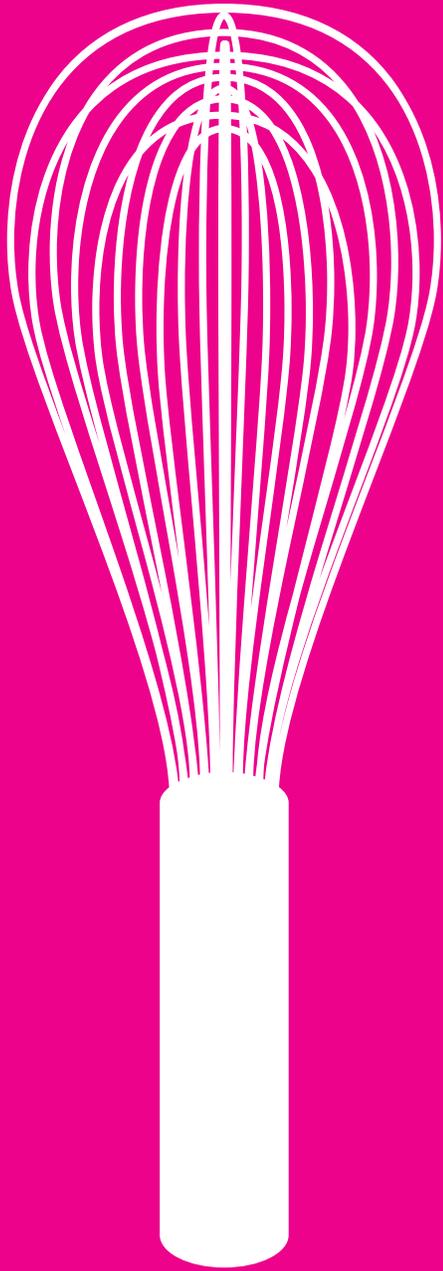
Ingrédients

- ½ bloc de tofu de 227 g coupés en dés
- 1 petit oignon
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 2 tasses (500 ml) haricots verts
- 1 c. à table (15 ml) huile végétale
- 2 c. à table (30 ml) poudre de cari
- 1 c. à table (15 ml) gingembre frais
- 270 ml pois chiches rincés
- 200 ml lait de coco
- 200 ml bouillon de légumes
- 1 c. à table (15 ml) fécule de maïs
- 2 c. à table (30 ml) coriandre fraîche

Préparation

1. Couper l'oignon, le poivron et la courgette en morceaux d'environ 3 cm³. Les haricots verts peuvent être parés et laissés entiers ou coupés en deux seulement. Réserver les légumes dans un contenant.
2. Peler et hacher le gingembre et réserver.
3. Couper le tofu en dés de 2 cm.
4. Faire chauffer l'huile dans un chaudron assez grand pour contenir tous les ingrédients de la recette. Lorsque l'huile est chaude, faire colorer le tofu sur tous les côtés. Retirer les dés et réserver dans un contenant.
5. Faire revenir les légumes dans le chaudron quelques minutes pour les attendrir, puis ajouter le tofu, les pois chiches, la poudre de cari, le gingembre haché, le lait de coco.
6. Diluer la fécule de maïs dans le bouillon, ajouter dans le chaudron et couvrir.
7. Cuire à feu doux pendant environ 10 minutes, vérifier la cuisson des légumes et le goût. Rectifier l'assaisonnement et continuer la cuisson si nécessaire.
8. Servir avec la coriandre fraîche hachée.

* On peut servir le cari sur du riz blanc, idéalement du riz basmati, ou encore des pâtes ou des pâtes de riz.



ATELIER N°10

REPAS

ENTRE

AMIS

Atelier n° 10

Repas entre amis

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER EN CLASSE

Objectif de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de réviser les connaissances acquises lors des ateliers.

Résumé de l'activité

- Dans le cadre de cet atelier, les élèves revoient les notions et les stratégies apprises au cours des ateliers.
- Ensuite, les élèves sont invités à refaire le jeu-questionnaire des mythes et réalités qu'ils avaient rempli avant le premier atelier. Ainsi, ils pourront corriger leurs réponses et constater ce qu'ils ont appris tout au long des ateliers.

Atelier n° 10

Repas entre amis

ACTIVITÉ DE RÉTROACTION ET D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Introduction

Dans cet atelier, les élèves constateront l'ensemble des notions qu'ils ont explorées au cours des ateliers.

Préparation de l'atelier

Reprendre les fiches de l'élève Mythes et réalités remplies avant le premier atelier.

Message clé

Cuisiner et manger en famille ou entre amis permet de développer des amitiés.

Stratégie

Faire un rappel de toutes les stratégies vues au cours des ateliers.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase de préparation

1. Distribuer, à chaque élève, le jeu-questionnaire Mythes et réalités rempli au début des ateliers.
2. Demander aux élèves s'ils changeraient certaines de leurs réponses. Donner le temps aux élèves de relire et de chercher l'information dans leur cahier de l'élève.
3. Inviter les élèves à écrire leurs nouvelles réponses à l'aide d'un crayon d'une couleur différente.

Phase de réalisation

1. Revoir en grand groupe les mythes et réalités et valider les réponses à l'aide de l'**annexe 10.1**.
2. Revoir toutes les stratégies apprises au cours des ateliers. Utiliser le cahier de l'élève pour retranscrire celles-ci sur une seule page (**cahier de l'élève**).
3. Au besoin, revoir certaines notions du cahier de l'élève.
4. Demander aux élèves s'ils ont d'autres questions sur et la cuisine. Noter ces questions pour questionner le chef-cuisinier lors du dernier atelier culinaire.
5. Donner une période de temps pour que les élèves ajoutent des recettes à leur cahier de l'élève, soit en recherchant sur Internet ou dans des livres de recettes.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Phase d'intégration

1. Animer une discussion :
 - Qu'est-ce que tu retiens d'important sur l'alimentation?
 - Dans quelles situations pourrais-tu réinvestir ce que tu as appris?
 - Est-ce que tu peux nommer tes besoins quotidiens en alimentation?
 - Qu'est-ce qui est important pour toi?
 - As-tu réussi à changer certains comportements alimentaires?
 - Si oui, lesquels?
 - Si non, pourquoi?
 - Peux-tu nommer certaines stratégies que tu as apprises au cours des ateliers?
 - Est-ce que tu as utilisé certaines stratégies?
 - Si oui, lesquelles?
 - Si non, pourquoi?
2. Lire la recette pour l'atelier culinaire avec les élèves (vous trouverez un résumé de l'atelier culinaire et la recette après l'atelier) :
 - Expliquer le vocabulaire,
 - Se référer au cahier de l'élève pour le vocabulaire de l'équipement utilisé.
3. Après l'atelier culinaire, les élèves sont invités à classer la recette dans l'onglet approprié de « Mon livre de recettes » de leur cahier de l'élève.

Annexe 10.1

MYTHES ET RÉALITÉS SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES

Ce jeu-questionnaire est remis aux élèves avant le premier atelier en classe. Les élèves doivent se prononcer sur les énoncés ci-dessous. Par la suite, les réponses seront dévoilées et expliquées dans le cadre des ateliers culinaires. Finalement, les élèves répondront à ce même questionnaire lors de l'atelier 10 et pourront constater qu'ils ont beaucoup appris au cours de l'année.

Question 1

Une bonne méthode pour perdre du poids est de sauter un repas (par exemple, ne pas déjeuner ou ne pas dîner). Vrai ou faux.

Réponse : Voir l'encadré dans l'atelier

culinaire n°4. Faux. En réalité, à la suite de restrictions alimentaires :

- Le manque d'énergie entraîné peut amener de l'irritabilité, de la difficulté à dormir, des difficultés de concentration et une diminution des performances scolaires ou des pertes de conscience;
- Ce n'est pas le gras corporel qui est transformé en premier comme source d'énergie, mais bien les muscles;
- La sensation de faim peut entraîner des comportements compulsifs. Ainsi, parfois la même quantité d'aliments est consommée en deux repas plutôt qu'en trois repas;
- La restriction amène parfois l'envie de consommer des aliments (souvent gras et sucrés), et ce, sans se restreindre dans la quantité consommée. Ainsi, la quantité de calories ingérées sera encore plus grande que si on avait simplement mangé 3 repas.

Pour garder un poids santé, la méthode la plus saine et efficace à long terme est de manger de façon équilibrée et d'être actif.

Question 2

Une salade verte est toujours un bon dîner.

Vrai ou faux.

Réponse : Réponse donnée aux élèves lors de la présentation PowerPoint de l'atelier en classe n°2 et à l'atelier culinaire n° 1.

Faux. Une salade n'est pas toujours un choix équilibré. Pour constituer un repas équilibré, elle doit contenir minimalement :

- Une source de protéines (viandes et substituts ou lait et substituts)
- Un produit céréalier

Ces aliments contribueront à une meilleure satiété, ce qui permet de ne pas avoir faim trop rapidement après le repas.

De plus, si une très grande quantité de vinaigrette y est ajoutée, la salade-repas peut devenir une source de gras et de sucre non négligeable.

Annexe 10.1

MYTHES ET RÉALITÉS SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES

Question 3

Une boisson ou une collation sucrée (par exemple : tablette de chocolat) juste avant de faire du sport nous donne de l'énergie. Vrai ou faux.

Réponse : Réponse donnée aux élèves lors de la présentation PowerPoint de l'atelier en classe n°2.

Faux. Cette pratique n'est pas recommandée, car elle peut entraîner une légère hypoglycémie et une sensation de fatigue.

- La barre de chocolat contient des sucres ajoutés, qui se digèrent très rapidement. Donc, lorsque l'on dépense beaucoup d'énergie (activité physique), la barre de chocolat peut entraîner, après quelques minutes, une légère hypoglycémie (manque de glucose [sucre] dans le sang) et une sensation de fatigue.
- Les aliments qui constituent des sources de fibres (fruits, légumes, produits céréaliers à grains entiers) et de protéines (fromage, noix, yogourt, etc.) permettent d'avoir de l'énergie et de se sentir rassasié plus longtemps.

Question 4

Si je n'ai pas le temps de déjeuner, il est préférable de ne pas manger plutôt que de manger trop rapidement (par exemple, manger dans l'autobus en route vers l'école). Vrai ou faux.

Réponse : Voir l'encadré dans l'atelier culinaire n°4. Faux.

Il est important de consommer un repas au réveil pour briser le jeûne de 8 à 10 heures subit par le corps lors de la nuit. Ainsi, le corps aura toute l'énergie nécessaire pour fonctionner. Tentez l'expérience de prendre un petit déjeuner durant quelques jours, vous verrez une différence.

Voici quelques idées de déjeuners à transporter :

- sandwich au fromage et une banane;
- lait frappé et muffin maison;
- sandwich aux oeufs et un jus 100 % pur.

Quelques idées si vous manquez d'appétit :

- prenez un jus en vous levant, faites votre routine et terminez par le repas;
- apportez un verre de lait ou de jus pour la route et déjeuner plus tard dans la matinée.

Annexe 10.1

MYTHES ET RÉALITÉS SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES

Question 5

Un hamburger est un repas santé. Vrai ou faux.

Réponse : Voir l'encadré dans l'atelier culinaire n°2. Vrai et Faux.

Vrai s'il est préparé avec des aliments nutritifs (provenant du Guide alimentaire canadien) et si une quantité raisonnable de matières grasses est ajoutée. Il pourrait être accompagné d'un dessert à base de lait (pudding, lait frappé, yogourt, etc.) pour obtenir un repas équilibré.

Faux si votre assiette ne contient aucun légume et si vous y ajoutez beaucoup de sauce grasse, des frites et une boisson gazeuse.

Question 6

Manger avant de se coucher peut mener à l'obésité. Vrai ou faux.

Réponse : Voir l'encadré dans l'atelier culinaire n°4. Faux. Avoir une saine alimentation est une question d'équilibre : entre la consommation et la dépense d'énergie, mais également dans la consommation d'aliments nutritifs.

L'obésité est plutôt due à un ensemble d'habitudes de vie :

- l'inactivité, trop grande écoute de télévision, le peu d'activité physique,
- le manque de sommeil,
- la surconsommation d'aliments. Les aliments riches en matières grasses et en sucres, ainsi que les boissons sucrées ont davantage d'effets sur le surpoids.

L'obésité peut parfois être due à la génétique, à des maladies ou à d'autres facteurs.

Question 7

Les fruits et légumes congelés sont aussi bons pour la santé que les fruits et légumes frais. Vrai ou faux.

Réponse : Voir l'encadré dans l'atelier culinaire n°9. Vrai. Les fruits et les légumes sont cueillis lorsqu'ils sont bien mûrs. Par la suite ils sont congelés rapidement, ainsi la congélation permet de conserver leur valeur nutritive.

Annexe 10.1

MYTHES ET RÉALITÉS SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES

Question 8

Cuisiner ses repas, c'est compliqué et ça coûte cher. Vrai ou faux.

Réponse : Voir l'encadré dans l'atelier culinaire

n°10. Faux. Cuisiner à la maison est souvent moins cher que de manger au restaurant, pensez au coût du déjeuner (atelier 4) et l'atelier 7 en classe dans lequel vous avez comparé le coût d'une boîte à lunch et d'un trio au restaurant. De plus, cuisiner à la maison comporte plusieurs avantages comme de choisir nos ingrédients préférés.

Nommer un avantage de cuisiner à la maison:

Réponse donnée aux élèves lors de la présentation PowerPoint de l'atelier en classe n° 2.

- Économique*
- Fierté
- Nutritif
- Adapté à nos goûts (il est possible de choisir les ingrédients et les recettes)
- Repas convivial

* Est variable selon les plats choisis (certains mets de restaurant sont moins chers) et des portions (cuisiner pour plusieurs personnes est souvent plus économique à la maison).

Atelier n° 10

Repas entre amis

FICHE RÉSUMÉ DE L'ATELIER CULINAIRE

Recette cuisinée

- Repas communautaire : Fajitas de poulet

Objectifs de l'atelier

L'atelier présenté permettra aux élèves de :

- réviser la coupe et la cuisson de la viande et des légumes;
- préparer des garnitures à partager;
- constater le progrès et l'autonomie acquis au cours de l'année.

Suggestions de questions de réinvestissement

Pendant l'atelier culinaire, vous pourriez poser les questions suivantes :

- Quels sont les avantages de manger en famille ou entre amis?
- Quelles seraient d'autres idées repas faciles à préparer et à partager?
- Qu'est-ce que vous avez appris avec les ateliers culinaires?
- Comment et quand allez-vous utiliser ce que vous avez appris avec les ateliers culinaires?

Messages clé de l'atelier culinaire

Il est agréable de partager les tâches lorsqu'on cuisine en groupe. Cela est plus rapide et plus agréable.

Explorer le mythe et réalité n° 8 (voir l'annexe 10.1 et l'annexe C du cahier du cuisinier, atelier 10).

Stratégie culinaire

Prendre le temps d'avoir du plaisir à cuisiner et à déguster de nouveaux mets.

Fajitas au poulet

4 PORTIONS

Temps de préparation : 15 minutes **Temps de cuisson :** 15 à 20 minutes

Ingrédients

- 300 g poulet coupé en lanières
- 1 c. à table (15 ml) huile végétale
- 2 c. à table (30 ml) sauce chili
- 2 c. à table (30 ml) chili en poudre
- 1 c. à table (15 ml) cumin en poudre
- ½ c. à thé (2,5 ml) sel
- ½ c. à thé (2,5 ml) poivre noir moulu
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- ½ tasse (125 ml) eau
- 1 c. à table (15 ml) fécule de maïs

Garniture

- 1 tomate
- 4 feuilles laitue romaine
- ½ tasse (125 ml) fromage cheddar
- ½ tasse (125 ml) crème sûre
- 4 tortillas de blé entier, larges
- 4 cure-dents

Fajitas au poulet

4 PORTIONS

Temps de préparation : 15 minutes **Temps de cuisson :** 15 à 20 minutes

Préparation

1. Couper les poivrons en fines lanières, émincer l'oignon et hacher l'ail.
2. Préparer la garniture. Couper la tomate en macédoine, mettre dans un bol et réserver.
Ciseler la laitue, la mettre dans un bol et réserver. Râper le fromage et le réserver dans un bol également.
3. Couper le poulet en lanières et réserver au froid.
4. Mélanger ensemble la sauce chili, le chili en poudre, le cumin en poudre, le poivre et le sel.
5. Dans une grande poêle, sauter l'oignon et les poivrons à feu moyen/vif. Lorsqu'ils sont légèrement ramollis, ajouter l'ail et les lanières de poulet. Cuire en remuant jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit. Baisser le feu si nécessaire. Ajouter ensuite le mélange d'épices et mélanger pour bien enrober le poulet et les légumes.
6. Délayer la fécule de maïs dans l'eau et ajouter dans la poêle. Mélanger pendant une minute pour laisser épaissir la sauce et fermer le feu.
7. Réchauffer tortillas :
 - au four, dans un papier d'aluminium, pendant quelques minutes
 - au four à micro-ondes, quelques secondes à intensité moyenne, sans papier d'aluminium.
8. Pour servir les fajitas, garnir chaque tortilla de 2 cuillères à table (30 ml) de crème sûre, d'un quart de la préparation de poulet et légumes, de dés de tomates, de fromage râpé et de laitue ciselée.
Rouler bien serré et fermer avec un cure-dent.



POUR ALLER

PLUS

LOIN

Pour aller plus loin, atelier n° 1

LA COMPOSITION DES ALIMENTS

1. Présenter aux élèves les différents éléments qui constituent les aliments (page suivante).
2. Imprimer les images des pages suivantes sur des feuilles de couleur et amener les élèves à trouver les sources alimentaires pour les éléments nutritifs nommés plus haut. Ensuite, les élèves peuvent découper et coller les éléments nutritifs sur le personnage « Pourquoi bien manger ? » en les associant à leur rôle.

Il est suggéré de reproduire le tableau suivant sur le tableau de classe, en inscrivant uniquement le nom des colonnes et des lignes. Par la suite, les élèves nomment l'information qu'ils connaissent afin de remplir le tableau à l'aide de notes adhésives (post-it). Ainsi, l'enseignant pourra corriger et compléter l'information. Les images des pages suivantes peuvent être utilisées pour indiquer les différentes sources des éléments nutritifs présentés.

LA COMPOSITION DES ALIMENTS

Les éléments nutritifs		Leurs sources principales	Leur rôle principal
Protéines		<ul style="list-style-type: none"> • Viandes et substituts • Lait et substituts 	Toutes les cellules du corps en contiennent. Les protéines peuvent entrer dans la composition de : <ul style="list-style-type: none"> • la peau, les muscles • les cheveux • permettre au corps de se défendre contre les virus
Matières grasses (lipides)	Gras saturés (mauvais gras, néfastes si consommés en grande quantité)	<ul style="list-style-type: none"> • Gras visibles de la viande • Lait et substituts 	<ul style="list-style-type: none"> • Aident à l'absorption de certaines vitamines (comme la vitamine A et E, qui contribuent à la santé de la peau) • Source d'énergie
	Gras insaturés (bons gras)	<ul style="list-style-type: none"> • Huile de canola et d'olive 	
	Gras trans (gras transformés en industrie, mauvais gras — à éviter) Servent à rendre les produits alimentaires plus feuilletés et aident à la conservation.	<ul style="list-style-type: none"> • Produits alimentaires transformés (repas congelés, biscuits, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sont nuisibles pour la santé du cœur
Glucides (sucres)	Sucres naturellement présents dans les aliments	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits et légumes • Lait et substituts • Produits céréaliers 	<ul style="list-style-type: none"> • Source d'énergie
	Sucres ajoutés (ex. : le sucre blanc)	<ul style="list-style-type: none"> • Produits alimentaires transformés (desserts, boissons, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Source d'énergie de courte durée
	Fibres (ex. : les filaments du céleri)	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits et légumes • Produits céréaliers • Viandes et substituts (légumineuses) 	<ul style="list-style-type: none"> • Contribuent à la santé des intestins et à la gestion d'un poids santé • Aident à la satiété (donc à manger à sa faim, pas plus)

LA COMPOSITION DES ALIMENTS

Les éléments nutritifs		Leurs sources	Leur rôle principal
Les vitamines et les minéraux se trouvent dans tous les aliments, le type et la quantité varient d'un aliment à l'autre.			
Quelques vitamines	Vitamine A	<ul style="list-style-type: none"> Fruits et légumes jaunes et orangés (carotte, mangue) Lait et substituts 	<ul style="list-style-type: none"> Permet au corps de se défendre contre les virus Aide à conserver des tissus sains, comme la peau
	Vitamines B	<ul style="list-style-type: none"> Fruits et légumes (ex. : banane (B6)) Viandes et substituts (ex. : viande rouge, poulet, etc. (B12)) Produits céréaliers (ex. : pain, farine (B9)) 	<ul style="list-style-type: none"> Permet au corps de se défendre contre les virus (vitamines B6 et A) Aide au transport de l'oxygène dans le sang (vitamine B12)
	Vitamine C	<ul style="list-style-type: none"> Fruits et légumes (par exemple, kiwi, orange, poivron rouge) 	<ul style="list-style-type: none"> Aide à la guérison des plaies (blessures) Aide à l'absorption du fer
	Vitamine D	<ul style="list-style-type: none"> Lait et substituts 	<ul style="list-style-type: none"> Permet l'absorption du calcium
Quelques minéraux	Calcium	<ul style="list-style-type: none"> Lait et substituts Fruits et légumes (ex. : brocoli) Viandes et substituts (ex. : amandes) 	<ul style="list-style-type: none"> Aide à bâtir et à maintenir des os solides Contribue à la contraction de muscles, ce qui nous permet de marcher, de prendre des objets, et au cœur de battre
	Fer	<ul style="list-style-type: none"> Viandes et substituts (ex. : viande rouge, lentille, poulet) Fruits et légumes (ex. : épinards) 	<ul style="list-style-type: none"> Aide au transport de l'oxygène dans le sang
	Sodium La consommation actuelle de la majorité des gens est nettement supérieure à leurs besoins. Il est judicieux de réduire sa consommation.	<ul style="list-style-type: none"> Dans tous les aliments transformés (viande froide, marinades, etc.). Sel de table 	<ul style="list-style-type: none"> Contribue au transport des messages du corps jusqu'au cerveau Permet la contraction des muscles

LA COMPOSITION DES ALIMENTS

Un élément essentiel	Ses sources alimentaires principales	Ses rôles principaux
Eau	<ul style="list-style-type: none">• Lait, jus de fruit et autres boissons• Fruits et légumes• Lait et substituts	<ul style="list-style-type: none">• Est le composant principal du sang• Aide l'organisme à se débarrasser des déchets• Aide à transporter les éléments nutritifs• Contribue à régler la température du corps• Aide à hydrater la peau

Une soif trompeuse

La soif est le premier signal que le cerveau vous envoie lorsque les réserves d'eau de votre organisme sont trop basses. D'autres signaux de détresse vous sont également envoyés lorsque vous êtes déshydratés :

- les yeux se creusent;
- les lèvres se dessèchent;
- la peau perd de son élasticité;
- la bouche et la gorge sont sèches.

Pour éviter la déshydratation, ne vous fiez pas à la sensation de soif. Buvez un peu à toutes les heures. Apportez une bouteille d'eau de 1,5 litres à votre bureau ou transportez dans votre sac une plus petite bouteille que vous remplirez régulièrement.

En conclusion

Le corps a des besoins nutritifs variés. En mangeant une variété d'aliments nutritifs, il est possible de bien nourrir la santé de notre corps.

LA COMPOSITION DES ALIMENTS – IMAGES

Tous les **fruits et légumes** contiennent des glucides, des vitamines diverses et des fibres alimentaires, dans des proportions différentes. Voici des exemples d'aliments qui représentent une bonne source de ces éléments nutritifs.

Tous les **produits céréaliers** contiennent des glucides, des vitamines B principalement et des fibres alimentaires, dans des proportions différentes. Voici des exemples d'aliments qui représentent une bonne source de ces éléments nutritifs.

Tous les aliments du groupe alimentaire **lait et substituts** contiennent des glucides, du calcium, des protéines et de la vitamine D lorsqu'elle est ajoutée, dans des proportions différentes. Voici des exemples d'aliments qui représentent une bonne source de ces éléments nutritifs.

Tous les aliments du groupe alimentaire **viandes et substituts** contiennent des protéines, des matières grasses, du fer et de la vitamine B12 (viande rouge), dans des proportions différentes. Voici des exemples d'aliments qui représentent une bonne source de ces éléments nutritifs.

LA COMPOSITION DES ALIMENTS – À IMPRIMER SUR UNE FEUILLE VERTE.

Fruits et légumes

COUTER

Glucides

Naturellement présents
dans les aliments, par exemple



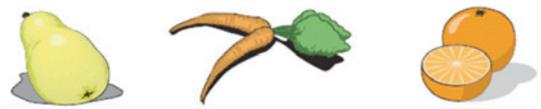
Kiwis

Pomme

Carottes

Vitamine A

Par exemple



Poire

Carottes

Oranges

Vitamine B

Par exemple



Carottes

Bananes

Vitamine C

Par exemple



Kiwis

Tomate

Oranges

Fer

Par exemple les épinards



Fibres alimentaires

Par exemple



Pois mange-tout



Carottes



Céleri



Poire

LA COMPOSITION DES ALIMENTS – À IMPRIMER SUR UNE FEUILLE JAUNE.

Les produits céréaliers

COUPER

Fibres alimentaires

par exemple



Tranches de Pain



Bol de Céréales

Glucides

Naturellement présents dans les aliments,
par exemple



Riz



Bol de Céréales



Muffins

Vitamine B

Par exemple



Bol de Céréales



Macaroni

LA COMPOSITION DES ALIMENTS – À IMPRIMER SUR UNE FEUILLE BLEUE.

Lait et substituts

COUPER

Calcium

par exemple



Lait

Vitamine D

Par exemple



Yogourt

Lait

Protéines

Par exemple



Morceau de fromage

Lait

Vitamine A

par exemple



Lait

Gras saturés

Par exemple

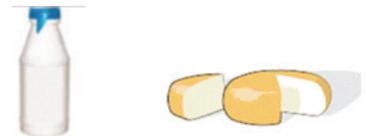


Morceau de fromage

Lait

Glucides

Naturellement présents
dans les aliments, par exemple



Yogourt à boire

Morceau de fromage

LA COMPOSITION DES ALIMENTS – À IMPRIMER SUR UNE FEUILLE ROUGE.

Viandes et substituts

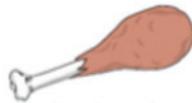
COUPER

Protéines

Par exemple



Oeufs



Cuisse de poulet



Hoummus

Sodium

Par exemple



Jambon

Gras insaturés

Par exemple



Darne de saumon



Pois chiches



Hoummus

Fibres alimentaires

par exemple



Pois chiches



Amandes

Gras saturés

Par exemple



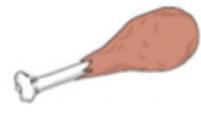
Steak

Vitamine B

par exemple



Steak



Cuisse de poulet

Vitamine A

par exemple



Oeufs

Fer

par exemple



Steak



Cuisse de poulet

Pour aller plus loin, atelier n° 3

ACTIVITÉ « CÉRÉALES À DÉJEUNER »

Démarche

1. Fabriquer les boîtes de céréales
(fait en classe, par l'enseignant):
 - Imprimer les 4 pages de boîtes de céréales sur du carton.
 - Découper les lignes pointillées, ensuite plier les lignes.
 - Coller les coins du carton afin de former une boîte.
2. Inviter les élèves à déterminer le meilleur choix de céréales à l'aide de l'étiquette nutritionnelle.
3. Pour plus d'information, lire la liste des ingrédients.

Déroulement

1. Demander aux élèves de déterminer les céréales les plus nutritives.

Choisir de préférence les céréales à déjeuner qui répondent aux critères suivants :

Bon choix !

≥ 2 g de fibres
< 8 g de sucres
pour une portion de 30 g

LA COMPOSITION DES ALIMENTS

Réponse

Les céréales B sont le meilleur choix :

- Riches en fibres (faites de flocons de blé entier)
- Peu sucrées
- Contiennent différents vitamines et minéraux
- Contiennent de vrais fruits (ce qui fait augmenter la quantité de glucides)

Notez que la portion est de $\frac{3}{4}$ de tasse, mais de 55 g.

Les céréales C et A se trouvent au deuxième rang :

1. Les céréales C :

- Riches en fibres
- Sucrées
- La mention à saveur de fruits indique que les fabricants ont utilisé des arômes artificiels pour donner la saveur.

2. Les céréales A contiennent peu de fibres.

Cependant, elles sont peu sucrées. La valeur nutritive de ces céréales peut être augmentée par l'ajout de fruits ou en les mélangeant avec d'autres céréales plus nutritives.

Les céréales D sont très sucrées et contiennent peu de fibres. Elles constituent ainsi le moins bon choix.

Pour aller plus loin

Faire remarquer aux élèves que des allégations sont inscrites sur les boîtes et que celles-ci peuvent porter à confusion. Par exemple, les céréales A multigrains contiennent moins de fibres que les céréales B. Il est à noter que le terme *multigrains* signifie « plusieurs grains » et non « grains entiers ». Il faut retenir de toujours lire l'étiquette nutritionnelle et la liste des ingrédients.

CÉRÉALES À DÉJEUNER B

<p>DESSEOUS</p>	<p>DESSEOUS</p>	<p>DESSEOUS</p>	<p>DESSEOUS</p>																														
<p>Céréales à déjeuner B</p>	<p>Céréales à déjeuner B</p>	<p>Céréales à déjeuner B</p>	<p>CONTIENT DE VRAIS MORCEAUX DE FRUITS</p>																														
<p>Liste des ingrédients: Céréales granola (flocons d'avoine, flocons de blé, concentré de jus de pommes, cassonade, huile de soya, miel, lecitine de soya, sel, arôme naturel), flocons de blé (blé entier, extrait de malt d'orge), raisins secs, pommes séchées, abricots secs, flocons de maïs, flocons d'orge.</p>		<p>Valeur nutritive</p> <p>Pour ¼ tasse (55 g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Teneur</th> <th>% valeur quotidienne</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Calories 210</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lipides 2 g</td> <td>3%</td> </tr> <tr> <td>Saturés 0,3 g</td> <td>2%</td> </tr> <tr> <td>+ trans 0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholestérol 0 mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sodium 60 mg</td> <td>3%</td> </tr> <tr> <td>Glucides 42 g</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>Fibres 5 g</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Sucres 5 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protéines 5 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamine A</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>Vitamine C</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>2%</td> </tr> <tr> <td>Fer</td> <td>15%</td> </tr> </tbody> </table>		Teneur	% valeur quotidienne	Calories 210		Lipides 2 g	3%	Saturés 0,3 g	2%	+ trans 0g		Cholestérol 0 mg		Sodium 60 mg	3%	Glucides 42 g	14%	Fibres 5 g	20%	Sucres 5 g		Protéines 5 g		Vitamine A	8%	Vitamine C	0%	Calcium	2%	Fer	15%
Teneur	% valeur quotidienne																																
Calories 210																																	
Lipides 2 g	3%																																
Saturés 0,3 g	2%																																
+ trans 0g																																	
Cholestérol 0 mg																																	
Sodium 60 mg	3%																																
Glucides 42 g	14%																																
Fibres 5 g	20%																																
Sucres 5 g																																	
Protéines 5 g																																	
Vitamine A	8%																																
Vitamine C	0%																																
Calcium	2%																																
Fer	15%																																
<p>COUPER</p>	<p>PLIER</p>	<p>DESSEOUS</p>																															

CÉRÉALES À DÉJEUNER D

<p>RESSOUS</p> <p>Céréales à déjeuner D</p>	<p>RESSOUS</p> <p>Céréales à déjeuner D</p> <p>Liste des ingrédients : Sucre, farine de maïs, farine de blé, farine d'avoine entière, fibres de maïs, huile végétale hydrogénée (contient de l'huile de copra), sel, colorant, saveur naturelle de fruits.</p>	<p>RESSOUS</p> <p>Céréales à déjeuner D</p>																												
<p>Valeur nutritive</p> <p>Pour 1/2 tasse (27 g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Teneur</th> <th>% valeur quotidienne</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Calories 110</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lipides 1 g</td> <td>1 %</td> </tr> <tr> <td>Saturés 0,3g + trans 0g</td> <td>1 %</td> </tr> <tr> <td>Cholestérol 0mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sodium 105 mg</td> <td>4 %</td> </tr> <tr> <td>Glucides 42 g</td> <td>14 %</td> </tr> <tr> <td>Fibres 1 g</td> <td>4 %</td> </tr> <tr> <td>Sucres 12g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protéines 5 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamine A</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>Vitamine C</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>1 %</td> </tr> <tr> <td>Fer</td> <td>0 %</td> </tr> </tbody> </table>			Teneur	% valeur quotidienne	Calories 110		Lipides 1 g	1 %	Saturés 0,3g + trans 0g	1 %	Cholestérol 0mg		Sodium 105 mg	4 %	Glucides 42 g	14 %	Fibres 1 g	4 %	Sucres 12g		Protéines 5 g		Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %	Calcium	1 %	Fer	0 %
Teneur	% valeur quotidienne																													
Calories 110																														
Lipides 1 g	1 %																													
Saturés 0,3g + trans 0g	1 %																													
Cholestérol 0mg																														
Sodium 105 mg	4 %																													
Glucides 42 g	14 %																													
Fibres 1 g	4 %																													
Sucres 12g																														
Protéines 5 g																														
Vitamine A	0 %																													
Vitamine C	0 %																													
Calcium	1 %																													
Fer	0 %																													
<p>RESSOUS</p>	<p>RESSOUS</p>	<p>RESSOUS</p>																												

COUPER

PLIER

SITES INTERNET À CONSULTER

- Guide alimentaire canadien :
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
- Définitions des différents éléments nutritifs (fibres, lipides, glucides, etc.) :
www.extenso.org
- Dictionnaire culinaire, guide des aliments :
www.servicevie.com (voir le bas de la page)
- Jeunes en santé :
<http://www.jeunesensante.ca/acsa/>
- Sites internet proposant différentes recettes :
www.soscuisine.com
www.passeportsante.net
www.fmcoeur.com [onglet votre santé]
www.recettes.qc.ca
Différentes compagnies alimentaires et épiciers présentent des recettes sur leur site Internet



Ouvrages de référence intéressants

- Nouveaux en cuisine, s'équiper, s'organiser et ... cuisiner, Marie Breton et Isabelle Émond, 2008.
- Kuizto, secrets, astuces et recettes pour cuisinier bien, bon, pas cher, Les Éditions Transcontinental, 2010.