

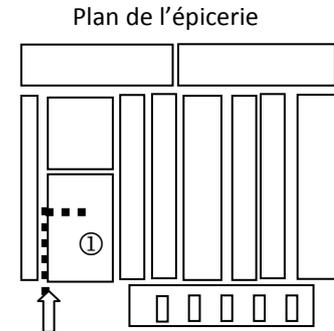
Les questions suivantes sont basées sur des prix réels!

## Atelier 6 : COMMENT FAIRE SES ACHATS ALIMENTAIRES

### Acheter ses fruits et légumes



**Question 1**  
Lequel de ces fruits est le moins cher à l'unité?



**Astuce :** 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.

**A)**



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

**B)**



1,66 \$ par unité (208 g)

**RÉPONSE :** La banane (0,27 \$) est le fruit le moins cher, aujourd'hui (pomme : 0,42\$, mangue 1,66 \$). Vous pouvez rappeler aux élèves que le prix des fruits et des légumes varient énormément selon la période de l'année et leur provenance. Voilà pourquoi il est intéressant d'encourager l'achat de produits locaux et de saison!

Attention! Le prix de la mangue est déjà affiché à l'unité.

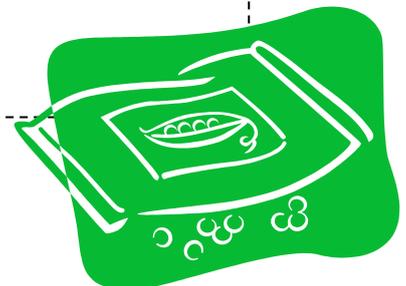
**C)**



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

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.

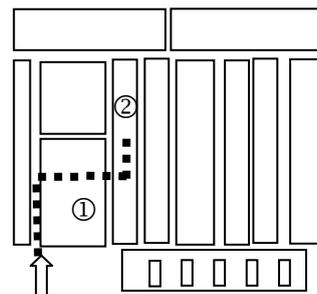


## Choisir ses céréales à déjeuner



**Question 2**  
Laquelle de ces deux céréales est le meilleur achat?

Plan de l'épicerie



Valeur nutritive	
Pour ¾ tasse (55 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 210	
<b>Lipides</b> 2 g	3 %
Saturés 0,3 g	2 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 60 mg	3 %
<b>Glucides</b> 42 g	14 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 5 g	
<b>Protéines</b> 5 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	15 %

Valeur nutritive	
Pour ¾ tasse (27 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 110	
<b>Lipides</b> 1 g	1 %
Saturés 0,3 g	1 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 105 mg	4 %
<b>Glucides</b> 42 g	14 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 12 g	
<b>Protéines</b> 5 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	1 %
Fer	0 %

Céréales C  
4,69 \$ pour une  
boîte de  
300 g

Céréales B  
4,49 \$ pour une  
boîte de  
500 g

Valeur nutritive	
Pour ¾ tasse (55 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 210	
<b>Lipides</b> 2 g	3 %
Saturés 0,3 g	2 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 60 mg	3 %
<b>Glucides</b> 42 g	14 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 5 g	
<b>Protéines</b> 5 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	15 %

Céréales A  
5,09 \$ pour  
une boîte de  
450 g

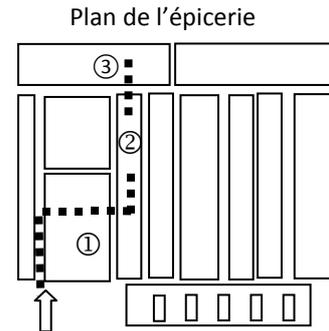
**Astuce :** Nous sommes souvent portés à choisir les aliments selon leur prix uniquement. Cependant, la valeur nutritive est aussi importante. Lorsque l'on mange des aliments nutritifs (par exemple, riches en fibres), la faim est moins rapide avant le prochain repas.

**RÉPONSE :** Les céréales B (0,89 \$ par 100 g) sont moins chères que les céréales A (1,13 \$ par 100 g). Cependant, les céréales A sont un meilleur choix au niveau des valeurs nutritives. Les céréales C (1,56 \$ par 100 g) sont aussi nutritives, mais plus dispendieuses.

**Les coupes de viande**

**Question 3**

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



**Astuce :** Le guide alimentaire canadien recommande une portion de 75 g de viande par personne. Pour avoir une bonne portion de viande, il est judicieux de prévoir **100 g** par personne, car le poids de la viande diminue lors de la cuisson. De plus, s'il y a des os et de la peau à enlever on peut prévoir une portion d'environ **150 g**.

**SPÉCIAL**  
1,00\$ de rabais / kg

**A)**



Poitrine de poulet  
Prix régulier : 9.70 \$/Kg

3.48 \$ pour 4 personnes (100 g X 4)

**B)**



Cuisses de poulet  
Prix régulier : 4.80 \$/Kg

2.88 \$ pour 4 personnes (150 g X 4)

**C)**



5.28 \$ pour 4 personnes (100 g X 4)

Brochette de poulet  
Prix régulier : 2,64 \$ pour un paquet de 200 g

**D)**



13.30 \$ pour 4 personnes (100 g X 4)

Lanières de poulet grillées  
Prix régulier : 4.99 \$ pour une boîte de 150 g

**Note :** Dans la majorité des cas, plus un aliment est transformé... ou préparé, plus il est dispendieux. En effet, il y a des frais pour la main d'œuvre, par exemple le boucher qui coupe la viande.

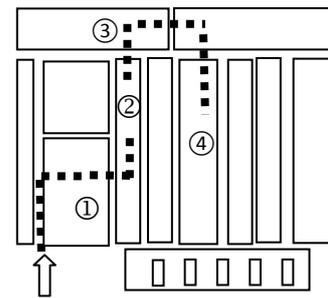
**RÉPONSE :** Les cuisses de poulet sont moins chères. Vous pouvez faire remarquer aux élèves que plus le produit est transformé, plus il est cher. Cela est vrai dans la majorité des cas, lorsque le produit est de qualité également (par exemple un pâté au poulet composé de 50 g de poulet pourrait être moins cher, mais est beaucoup moins nutritif, car il contient moins de protéines).

Les conserves – Marque populaire vs marque maison

**Question 4**

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

Plan de l'épicerie



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



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



**C)** Olives noires entières  
0,99\$ pour 400g  
Marque maison  
EN SPÉCIAL



**SPÉCIAL**

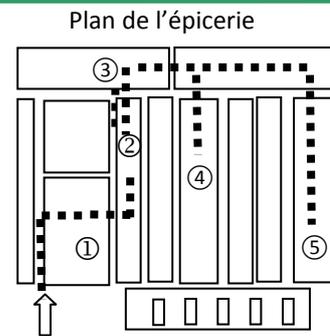
**RÉPONSE :** Les olives A) sont un peu plus chères que les olives C) qui sont en spécial. Cependant les olives A) demeurent le meilleur choix puisque les olives C) ne sont pas dénoyautées. Faire remarquer aux élèves qu'ils devraient alors dénoyauter les olives une à une, c'est pourquoi le produit A)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

**Le fromage - Les différents formats**

**Question 5  
Vrai ou faux.**

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



**RÉPONSE :** Si j'ai de l'espace pour conserver le produit et le budget nécessaire, il est plus économique, à long terme d'opter pour le format c) qui est le plus grand format. Vous pouvez rappeler aux élèves de lire les étiquettes apposées (prix pour 100g) sur les tablettes, car le prix varie selon la marque, le type de produit, le format, les spéciaux, etc. Aussi, vous pouvez ajouter qu'ils pourraient économiser beaucoup en tranchant leur fromage eux-mêmes, par exemple au retour de l'épicerie.

**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. Ce qui nous garantit de ne pas jeter d'aliments que l'on aura payés.

**Truc :** le fromage se congèle, cela permet d'acheter un plus grand format, souvent plus économique 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.

Avez-vous remarqué que nous n'aurions pas besoin de visiter chaque rangée pour trouver des aliments des quatre groupes alimentaires et des aliments de base pour cuisiner? Et pourtant nous aurions dû traverser le magasin pour trouver certains aliments, voici une autre astuce de marketing pour faire gonfler les achats des clients.