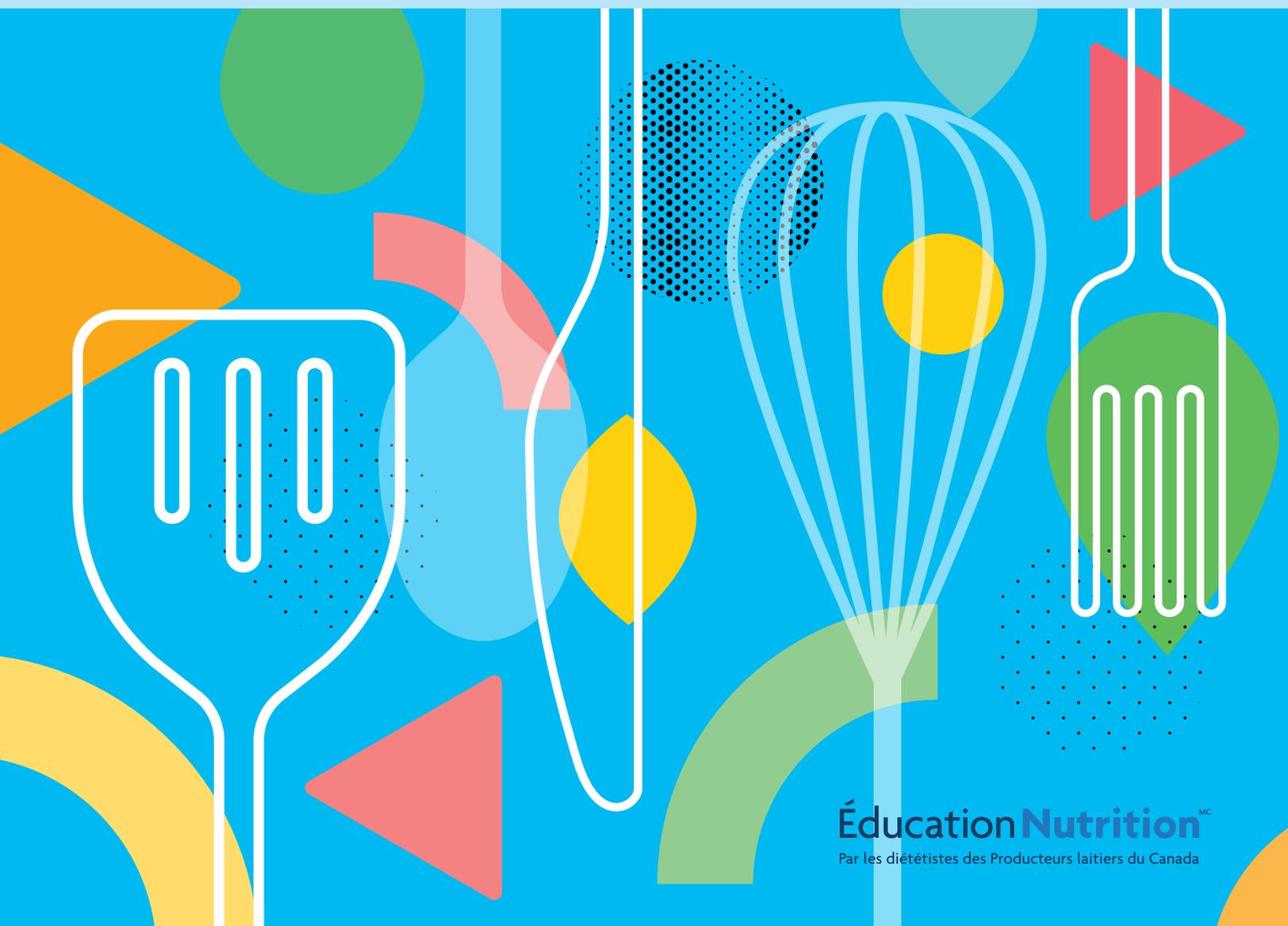


Fondements en carrières et technologies :

Repas et collations à préparer soi-même - Module

GUIDE DE L'ENSEIGNANT



REMERCIEMENTS

L'équipe albertaine des diététistes d'Éducation Nutrition, qui œuvre au service des Producteurs laitiers du Canada, se consacre à encourager les attitudes et les comportements positifs en rapport avec la nourriture et l'alimentation. Nous collaborons avec le personnel enseignant et les élèves pendant le processus d'élaboration des ressources, afin que celles-ci répondent à leurs besoins. Nous remercions les enseignantes et enseignants albertains qui, en grand nombre, nous ont invités dans leur salle de classe, ont participé aux sondages et aux entrevues, ont mis à l'essai notre matériel et nous ont fait part de leurs commentaires et de leurs idées. Mais surtout, nous les remercions de leur enthousiasme et de leur dévouement, qui font en sorte que les élèves aiment cuisiner, expérimenter et se trouver dans une cuisine.



TABLE DES MATIÈRES

DÉFI DU MODULE ET RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE	2
SURVOL DES LEÇONS	3
PRÉSENTATION DES COMPOSANTES DU MODULE	4
CORRIGÉS DES ACTIVITÉS	6
PARLER D'ALIMENTATION AVEC LES ÉLÈVES	18
FAQ	19
RÉFÉRENCES	21
ANNEXE A : DÉFI FCT ABRÉGÉ	22
ANNEXE B : OUTILS D'ÉVALUATION	36
ANNEXE C : OUTILS D'ÉVALUATION FACULTATIFS	39

DÉFI DU MODULE ET RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Le module « Repas et collations à préparer soi-même » a été créé dans le but d'aider les membres du personnel enseignant en alimentation du secondaire 1^{er} cycle à faire la promotion de la littératie alimentaire auprès de leurs élèves et à atteindre les résultats d'apprentissage liés au programme des Fondements en carrières et technologies (FCT) qui figurent ci-après.

DÉFI :

Comment tirer parti du *Guide alimentaire canadien* (GAC) pour la planification et la préparation de repas et de collations agréables¹?

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE²

Les FCT, c'est explorer ses champs d'intérêt, ses passions et ses habiletés tout en faisant des liens personnalisés avec des possibilités de carrière.

- J'explore mes champs d'intérêt et mes passions en faisant des liens personnalisés avec des possibilités de carrière.
- J'utilise les habiletés, les connaissances et les technologies associées aux domaines professionnels.
- Je respecte les mesures de sécurité associées aux domaines professionnels et aux technologies connexes.
- Je fais preuve de responsabilité environnementale en travaillant dans les domaines professionnels.

Les FCT, c'est planifier, créer, évaluer et communiquer pour répondre à des défis.

- Je planifie pour répondre à des défis.
- Je prends des décisions pour répondre à des défis.
- Je m'adapte aux changements et aux événements inattendus.
- Je résous des problèmes pour répondre à des défis.
- Je crée des produits, des présentations ou des services pour répondre à des défis.
- J'évalue les habiletés, les connaissances et les technologies que j'ai utilisées pour répondre aux défis.
- Je communique mes apprentissages.

Les FCT, c'est travailler de façon autonome et en groupe en explorant des carrières et des technologies.

- Je décris les effets de mes actions sur l'apprentissage.
- Je développe des habiletés qui favorisent les relations efficaces.
- Je collabore pour atteindre des objectifs communs.

Vous trouverez à l'annexe A un défi FCT abrégé pour le présent module, y compris des liens avec les programmes d'études d'autres matières.

SURVOL DES LEÇONS

Chaque leçon devrait durer environ 90 minutes. Toutefois, nous savons que les cours d'alimentation ne suivent pas une structure déterminée. Vous pouvez donc ajuster la durée de chaque leçon en fonction du contexte scolaire et des besoins de vos élèves, par exemple en étalant chaque leçon sur deux classes de 45 minutes.

LEÇON 1 : LES COMPOSANTES ESSENTIELLES DES REPAS ET DES COLLATIONS

Les élèves s'entraîneront à créer des repas et des collations qui comportent des aliments de l'assiette du *Guide alimentaire canadien* (GAC)³.

Recettes : roulés au poulet et à la moutarde au miel, macaroni au fromage et au brocoli

LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ

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

Recettes : bol nourrissant, chili

LEÇON 3 : LES FACTEURS QUI INFLUENT SUR LES CHOIX ALIMENTAIRES

Les élèves examineront l'incidence de divers facteurs liés aux besoins personnels et aux ressources disponibles sur leurs choix alimentaires.

Recettes : lait frappé à personnaliser, hamburger au bœuf simple ou hamburger aux haricots noirs

LEÇON 4 : UN PLAT EXCLUSIF

Les élèves mettront en pratique leurs connaissances relatives à l'assiette du GAC, à la sélection d'une variété d'aliments et aux facteurs qui influencent les choix alimentaires au moment d'élaborer un plat exclusif.

Recettes : choix de l'élève

PRÉSENTATION DES COMPOSANTES DU MODULE

CAHIER D'ACTIVITÉS DE L'ÉLÈVE

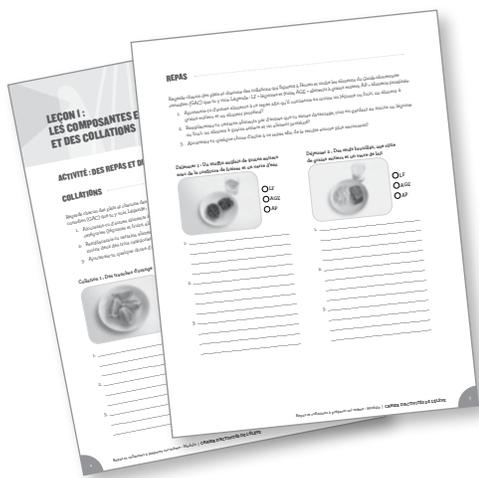
Ce document comprend des fiches de travail, des recettes et des outils d'évaluation pour chaque leçon. Commandez un lot de cahiers d'activités pour votre classe à l'adresse ÉducationNutrition.ca.

JEUX DE DIAPOSITIVES

Les jeux de diapositives constituent le principal outil d'enseignement de chacune des leçons. Ils contiennent des vidéos, de l'information de base, des instructions pour les activités et des questions à débattre. Le volet « Notes » de chaque diapositive contient des annotations à présenter éventuellement aux élèves, ainsi que des renseignements supplémentaires à l'intention du personnel enseignant.

VIDÉOS DE TRANSFORMATION DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Une courte vidéo de transformation du *Guide alimentaire canadien* (GAC), qui est intégrée au jeu de diapositives, introduit chaque leçon. Vous aurez besoin d'une connexion Internet pour la montrer. Au début de chaque vidéo, divers ingrédients sont présentés sur une assiette semblable à l'assiette du GAC, puis ils sont transformés en un plat. Les élèves peuvent s'inspirer de ce format pour créer la vidéo ou la série de photos qui accompagnera leur plat exclusif.



ACTIVITÉS

Nous vous recommandons d'effectuer les activités avant de cuisiner. Les jeux de diapositives comportent des suggestions visant à faciliter le déroulement des activités, tandis que le cahier d'activités de l'élève contient des fiches de travail connexes. La section de ce guide intitulée « Corrigés des activités » comprend les fiches d'activités remplies des leçons 1 à 3. Les activités ci-après font partie de ce module :

Leçon 1 : Des repas et des collations sur mesure

Les élèves regardent une série d'images. Ils déterminent si les repas et les collations qui y figurent comportent des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et/ou des aliments protéinés. Ils décident ensuite s'il faut ajouter un aliment afin d'équilibrer le plat ou la collation.

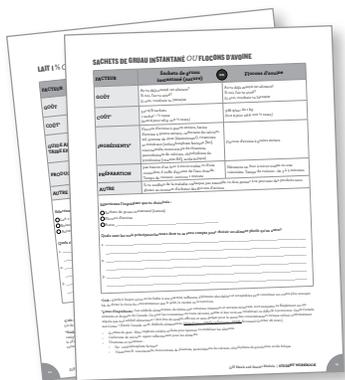
*Il s'agit de la série de cartes de 8,5 po x 11 po qui accompagne le guide de l'enseignant. Chacun de ces graphiques figure également dans le jeu de diapositives.



Leçon 2 : Profils d'aliment

Les élèves étudient une série de graphiques d'information nutritionnelle* qui portent sur une diversité de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés. Ils inscrivent les trois principaux nutriments fournis par chaque aliment et comparent leurs constatations afin de voir dans quelle mesure l'assiette du GAC peut contribuer à répondre aux besoins en nutriments d'une personne.

Remarque : La leçon aborde brièvement le concept des pourcentages dépassant 100 %, que les élèves de 7^e année ne sont pas encore censés connaître.



Leçon 3 : Ceci ou cela

Dans le cadre d'une mise en situation, les élèves doivent choisir parmi plusieurs aliments à l'épicerie. Ils calculent le coût total de leurs achats et réfléchissent aux principaux facteurs qui ont orienté leurs décisions.

Leçon 4 : Mon plat exclusif

Les élèves élaborent une collation ou un plat exclusif à l'aide d'une fiche de travail qui les guidera au cours du processus de planification. En préparant la recette, ils créent une vidéo de transformation ou une série de photos qui accompagnera leur plat exclusif.

RECETTES

Les leçons comportent des recettes que les élèves peuvent personnaliser en appliquant les principes de l'assiette du GAC, de la variété et du plaisir personnel. Chaque leçon présente une suggestion de recette simple et une suggestion de recette complexe, que l'on retrouve dans le cahier d'activités de l'élève; optez pour l'une ou pour l'autre, ou même pour les deux, en fonction du temps dont dispose votre classe et des habiletés culinaires de vos élèves. Chaque recette est associée à une vidéo, qui est intégrée dans les jeux de diapositives. Les vidéos mettent en scène un chef cuisinier qui explique les étapes et les techniques nécessaires pour la réalisation de la recette.

OUTILS D'ÉVALUATION

Les outils d'évaluation se composent de grilles d'évaluation à l'intention des élèves et du personnel enseignant, qui comprennent les résultats d'apprentissage des FCT.

- **Outils d'évaluation pour les élèves :** Une grille d'évaluation des travaux de cuisine (leçons 1 à 3) et une section consacrée à la réflexion (leçon 4) figurent dans le cahier d'activités de l'élève.
- **Outils d'évaluation pour les enseignants :** Une grille d'évaluation des travaux de cuisine (leçons 1 à 3) et une grille d'évaluation du plat exclusif (leçon 4) figurent à l'annexe B. Photocopiez ces documents comme bon vous semblera.
- L'annexe C contient des outils d'évaluation supplémentaires qui portent sur d'autres résultats d'apprentissage des FCT. Si vous choisissez d'utiliser ces outils, ils devront être photocopiés pour vos élèves. Nous vous suggérons de choisir ceux qui sont les plus adaptés à vos besoins et aux résultats ciblés.

CORRIGÉS DES ACTIVITÉS

LEÇON 1 : LES COMPOSANTES ESSENTIELLES DES REPAS ET DES COLLATIONS

ACTIVITÉ : DES REPAS ET DES COLLATIONS SUR MESURE

Le corrigé ci-après :

- montre les catégories d'aliments présentes dans chaque repas et collation (cercles à cocher);
- indique si une catégorie d'aliment manque (question 1);
- présente des exemples d'aliments à ajouter pour que les collations comportent deux catégories d'aliments, et les repas, trois catégories d'aliments (question 2).

Le corrigé ne propose pas de réponses pour la question 3, étant donné que cette dernière est ouverte et doit permettre aux élèves de faire des choix et de s'exprimer. Les élèves peuvent notamment choisir des aliments non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*. Reportez-vous à la section « Parler d'alimentation avec les élèves », à la page 18, pour savoir comment aborder tous les aliments d'une manière neutre.



LEÇON 1 : LES COMPOSANTES ESSENTIELLES DES REPAS ET DES COLLATIONS

ACTIVITÉ : DES REPAS ET DES COLLATIONS SUR MESURE

COLLATIONS

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

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

Collation 1 : Des tranches d'orange



- LF
 AGE
 AP

1. Un aliment à grains entiers
OU un aliment protéiné
2. P. ex. un muffin de grains entiers, des
craquelins de grains entiers OU du
yogourt, du fromage et un œuf dur
3. (Choix de l'élève)

Collation 2 : Du yogourt et des baies



- LF
 AGE
 AP

1. Non, cette collation
contient des aliments de
deux catégories.
2. S.O.
3. (Choix de l'élève)

REPAS

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

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

Déjeuner 1 : Un muffin anglais de grains entiers avec de la confiture de fraises et un verre d'eau



- LF
 AGE
 AP

1. Des légumes ou un fruit ET un aliment protéiné
2. P. ex. une banane, du raisin, des tranches de tomate ET un verre de lait, du beurre de noix et du yogourt
3. (Choix de l'élève)

Déjeuner 2 : Des œufs brouillés, une rôti de grains entiers et un verre de lait



- LF
 AGE
 AP

1. Un légume ou un fruit
2. P. ex. des baies, des tranches de pomme et des épinards
3. (Choix de l'élève)

REPAS

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

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

Dîner 1 : Un chili végétarien, un petit pain de grains entiers et un verre de lait



- LF
- AGE
- AP

1. Non, ce repas contient des aliments des trois catégories.

2. S.O.

3. (Choix de l'élève)

Dîner 2 : Un sandwich au fromage fondant avec du pain de grains entiers, des poivrons, une trempette et un verre d'eau



- LF
- AGE
- AP

1. Non, ce repas contient des aliments des trois catégories.

2. S.O.

3. (Choix de l'élève)

REPAS

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

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

Souper 1 : Des pâtes de grains entiers avec de la sauce tomate, une salade, un petit gâteau et un verre d'eau



- LF
 AGE
 AP

1. Un aliment protéiné

2. P. ex. du bœuf haché ou de la dinde hachée, un verre de lait et des lentilles

3. (Choix de l'élève)

Souper 2 : Un ragoût d'origan, des bâtonnets de carottes et un verre de lait



- LF
 AGE
 AP

1. Un aliment à grains entiers

2. P. ex. un bannique de grains entiers, un petit pain de grains entiers et de l'orge

3. (Choix de l'élève)

LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ

ACTIVITÉ : PROFILS D'ALIMENT

Le corrigé ci-après présente une fiche de travail d'élève remplie. Veuillez noter que, pour chaque graphique du corrigé figurant dans le jeu de diapositives, le surlignage et les crochets indiquent les trois principaux nutriments et les allégations relatives aux protéines, ce qui permet aux élèves d'évaluer leur propre travail.

LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ

ACTIVITÉ : PROFILS D'ALIMENT

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

- À quelle catégorie du *Guide alimentaire canadien* ces aliments appartiennent-ils : légumes et fruits, aliments à grains entiers ou aliments protéinés? Légumes et fruits
- Dans le tableau ci-dessous, énumère les trois principaux nutriments contenus dans chaque aliment, en les classant du pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) le plus élevé au plus faible. En cas d'égalité, écris tous les nutriments qui comportent le même pourcentage. Indique également l'allégation relative aux protéines pour cet aliment.

ALIMENT	TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS	% VQ	ALLÉGATION RELATIVE AUX PROTÉINES
Compote de pommes	1. Vitamine C	14 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Fibres	6 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Glucides	5 %	<input checked="" type="checkbox"/> Faible teneur en protéines
Banane	1. Vitamine B6	25 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Vitamine C	11 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Glucides/Potassium	9 %	<input checked="" type="checkbox"/> Faible teneur en protéines
Brocoli	1. Vitamine C	46 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Folate	7 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Vitamine B6	5 %	<input checked="" type="checkbox"/> Faible teneur en protéines

ALIMENT	TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS	% VQ	ALLÉGATION RELATIVE AUX PROTÉINES
Carottes	1. Vitamine A	113 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Fibres	7 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Vitamine B6	6 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines
Épinards	1. Vitamine A	15 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Folate	15 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Vitamine C	10 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines
Fraises	1. Vitamine C	57 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Fibres	8 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Folate	5 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines

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

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

La quantité et le type de nutriments procurés par chaque aliment sont différents. En consommant une variété d'aliments, plutôt que les mêmes aliments tout le temps, nous sommes plus susceptibles de fournir à notre organisme les quelque 50 vitamines, minéraux et autres nutriments dont il a besoin au quotidien.

LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ

ACTIVITÉ : PROFILS D'ALIMENT

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

- À quelle catégorie du *Guide alimentaire canadien* ces aliments appartiennent-ils : légumes et fruits, aliments à grains entiers ou aliments protéinés? Aliments à grains entiers
- Dans le tableau ci-dessous, énumère les trois principaux nutriments contenus dans chaque aliment, en les classant du pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) le plus élevé au plus faible. En cas d'égalité, écris tous les nutriments qui comportent le même pourcentage. Indique également l'allégation relative aux protéines pour cet aliment.

ALIMENT	TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS	% VQ	ALLÉGATION RELATIVE AUX PROTÉINES
Riz brun	1. Magnésium	11 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Thiamine/Niacine/ Vitamine B6	9 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3.		<input checked="" type="checkbox"/> Faible teneur en protéines
Gruau	1. Thiamine	17 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Fibres	14 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Magnésium	12 %	<input checked="" type="checkbox"/> Faible teneur en protéines
Céréales 0 grillées	1. Fer	28 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Folate	15 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Fibres	13 %	<input checked="" type="checkbox"/> Faible teneur en protéines

ALIMENT	TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS	% VQ	ALLÉGATION RELATIVE AUX PROTÉINES
Pain de grains entiers	1. Fibres	8 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Thiamine	7 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Niacine	7 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines
Pita de grains entiers	1. Fibres	10 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Thiamine	9 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Glucides/Niacine	6 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines
Spaghettis de grains entiers	1. Fibres	10 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Glucides	7 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Thiamine	7 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines

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

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

La quantité et le type de nutriments procurés par chaque aliment sont différents. En consommant une variété d'aliments, plutôt que les mêmes aliments tout le temps, nous sommes plus susceptibles de fournir à notre organisme les quelque 50 vitamines, minéraux et autres nutriments dont il a besoin au quotidien.

LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ

ACTIVITÉ : PROFILS D'ALIMENT

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

- À quelle catégorie du *Guide alimentaire canadien* ces aliments appartiennent-ils : légumes et fruits, aliments à grains entiers ou aliments protéinés? Aliments protéinés
- Dans le tableau ci-dessous, énumère les trois principaux nutriments contenus dans chaque aliment, en les classant du pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) le plus élevé au plus faible. En cas d'égalité, écris tous les nutriments qui comportent le même pourcentage. Indique également l'allégation relative aux protéines pour cet aliment.

ALIMENT	TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS	% VQ	ALLÉGATION RELATIVE AUX PROTÉINES
Amandes	1. Riboflavine	32 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Lipides	28 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Magnésium	23 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines
Bœuf	1. Vitamine B12	76 %	<input checked="" type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Zinc	59 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Niacine	30 %	<input type="radio"/> Faible teneur en protéines
Œufs	1. Vitamine B12	83 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Riboflavine	40 %	<input checked="" type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Vitamine A	20 %	<input type="radio"/> Faible teneur en protéines

ALIMENT	TROIS PRINCIPAUX NUTRIMENTS	% VQ	ALLÉGATION RELATIVE AUX PROTÉINES
Lait, 1 % M.G.	1. Vitamine B12	50 %	<input checked="" type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Riboflavine	37 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Calcium	25 %	<input type="radio"/> Faible teneur en protéines
Haricots blancs	1. Fibres	36 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Folate	27 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Fer	27 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines
Yogourt nature 0,5-1,9 % M.G.	1. Riboflavine	31 %	<input type="radio"/> Teneur très élevée en protéines
	2. Calcium	21 %	<input type="radio"/> Teneur élevée en protéines
	3. Vitamine B12	13 %	<input checked="" type="radio"/> Faible teneur en protéines

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

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

La quantité et le type de nutriments procurés par chaque aliment sont différents. En consommant une variété d'aliments, plutôt que les mêmes aliments tout le temps, nous sommes plus susceptibles de fournir à notre organisme les quelque 50 vitamines, minéraux et autres nutriments dont il a besoin au quotidien.

LEÇON 3

ACTIVITÉ : CECI OU CELA

Cette activité ne comporte pas de corrigé, car elle contient des questions ouvertes et doit permettre aux élèves de faire des choix et de s'exprimer. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse; cette activité a pour but d'amener les élèves à réfléchir à certaines des raisons qui motivent nos choix alimentaires.

Pour la question 1, les élèves ne devraient pas dépasser le budget fixé de 15 dollars s'ils s'en tiennent aux aliments suggérés.

Pour la question 2, envisagez de discuter des facteurs mentionnés avec la classe.

Pour la question 3, les élèves peuvent choisir un facteur qui influence leurs décisions alimentaires et qui n'a pas été mentionné pendant l'activité (p. ex. les traditions alimentaires, les habiletés culinaires ou l'accessibilité).

Pour la question 4, interrogez les élèves afin de vous assurer qu'au moins trois catégories d'aliments sont représentées. S'ils ont choisi la boisson d'amandes, ils devront ajouter un aliment protéiné.

Pour la question 5, les élèves peuvent mentionner des aliments non pris en compte dans le *Guide alimentaire canadien*. Reportez-vous à la section « Parler d'alimentation avec les élèves », à la page 18, pour savoir comment aborder tous les aliments d'une manière neutre.

LEÇON 4

ACTIVITÉ : MON PLAT EXCLUSIF

Cette activité ne comporte pas de corrigé, car il s'agit d'une activité récapitulative qui doit permettre aux élèves de faire des choix et de s'exprimer.



PARLER D'ALIMENTATION AVEC LES ÉLÈVES

Les enseignants savent combien il est important de créer un milieu sûr et respectueux en classe. Tenez compte de cela en rapport avec les messages que vous communiquez sur l'alimentation. Vous pouvez aider les élèves à se détendre et à se sentir en confiance en parlant de tous les aliments de façon neutre, plutôt qu'en qualifiant ces derniers de «bons» ou de «mauvais». Ces conversations neutres éliminent tout jugement vis-à-vis des aliments ou de la personne qui les mange.

RÔLES DES ALIMENTS DANS LA NUTRITION ET LA VIE

Les aliments sont bien plus que de simples nutriments. Toutefois, il arrive souvent que les aliments qui ne rentrent pas parfaitement dans les catégories du *Guide alimentaire canadien* soient considérés comme des aliments non essentiels ou de la «malbouffe». Cet étiquetage n'est pas exact et peut nuire à la relation des enfants avec la nourriture. Qu'est-ce que serait un cari sans curcuma ou sans chili? Une salade sans sauce? Pensez combien un biscuit moelleux ou des croustilles peuvent ajouter de la saveur et de la texture à un repas. Aucun de ces ingrédients ou de ces aliments n'appartient à une catégorie donnée, mais chacun d'entre eux présente des avantages.

Santé Canada n'appuie pas le fait de qualifier les aliments de «sains» ou de «malsains»⁴. Décrire un aliment comme «malsain» ou le traiter de «malbouffe» peut en effet nuire à la relation qu'un enfant entretient avec la nourriture, de même qu'avec la personne qui la lui fournit.

L'intégration d'une variété d'aliments contribue à une relation positive avec la nourriture, et elle tient compte du fait que des facteurs comme les goûts, la culture et les traditions alimentaires jouent un rôle dans les choix alimentaires des élèves. Ce point de vue est communiqué dans le GAC et dans les Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation par le truchement des conseils qu'ils prodiguent pour avoir plaisir à manger^{1,5}.

FACTEURS AYANT UNE INCIDENCE SUR LE CHOIX DES ALIMENTS

Le module «Repas et collations à préparer soi-même» a pour but d'aider les enfants à prendre des décisions alimentaires qui conviennent à leurs besoins et à leurs ressources. Nous effectuons nos choix alimentaires en fonction de nos goûts, de notre faim, de nos traditions alimentaires et de notre santé. La capacité des élèves et des personnes qui prennent soin d'eux à répondre à ces besoins dépend de leur accès à des ressources comme l'argent, le temps, l'espace et l'équipement, ainsi que de leurs habiletés et du soutien dont ils disposent.

De nombreux facteurs peuvent influencer le choix des aliments que les élèves consomment à l'école. Si vous avez des préoccupations concernant les choix alimentaires d'un élève, réfléchissez aux causes sous-jacentes possibles, plutôt que de commenter les qualités nutritives des aliments concernés. Des éléments de stress familiaux, par exemple, comme un trouble médical, peuvent nuire à la capacité d'un parent de se rendre à l'épicerie ou de préparer les repas. Tout comme vous, les parents et autres personnes qui prennent soin des enfants font de leur mieux pour soutenir ces derniers. Vous pouvez aider les familles en favorisant un milieu sûr à l'école et en encourageant l'apprentissage expérientiel de la nutrition en classe. Si vous avez des raisons de croire qu'une famille manque de nourriture, nous vous recommandons de parler au conseiller ou à la conseillère d'orientation de votre école afin de faciliter une conversation avec la famille sur les mesures d'aide dont elle pourrait bénéficier. Cette conversation doit être tenue avec les adultes, sans inclure les enfants.

DIMINUER LE RISQUE DE NUIRE AUX ÉLÈVES

Bien que le présent module comporte des discussions sur les nutriments et les bienfaits d'une alimentation variée, nous vous encourageons à adopter une attitude neutre à l'égard de tous les aliments auxquels vous exposez les élèves, ainsi qu'au cours de vos conversations au sujet de ces aliments, afin de maintenir et de favoriser une relation positive avec la nourriture. Nous vous recommandons de prêter attention à la façon dont vous communiquez des messages de santé et d'éviter certaines méthodes, comme le fait de contrôler ou de surveiller les aliments consommés, afin de réduire au minimum le risque d'apparition des troubles du comportement alimentaire associés à ces pratiques⁶.

FAQ

QUE DOIT-ON SAVOIR SUR LE *GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN* (GAC)?

Santé Canada a élaboré le GAC en vue de communiquer les principaux concepts des Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation^{1,5}.

L'AVANTAGE DE LA VARIÉTÉ

Aucun aliment ni type d'aliment ne suffit à combler tous nos besoins. Lorsque les enfants mangent une grande variété d'aliments, ils sont plus susceptibles d'obtenir les nutriments dont leur corps et leur cerveau en croissance ont besoin. C'est pourquoi il importe de choisir des aliments issus de toutes les catégories alimentaires, ainsi que différents aliments dans chacune de ces catégories.

CONCEPTS DIRECTEURS

Tels les pièces d'un casse-tête, les aliments de chaque catégorie fonctionnent de façon complémentaire afin de procurer des nutriments. Le tableau ci-après présente de plus amples informations sur les concepts de nutrition associés à chaque catégorie.

Catégories du <i>Guide alimentaire canadien</i>	Concepts de nutrition ^{5,7}
Légumes et fruits 	Les différents types de légumes et de fruits apportent des nutriments uniques. On peut se les procurer sous diverses formes, notamment en conserve, frais et congelés. Les élèves sont plus susceptibles d'obtenir les nutriments dont ils ont besoin lorsque leurs repas comportent différents types de légumes et de fruits.
Aliments à grains entiers 	Les aliments à grains entiers et de blé entier comportent toutes les parties du grain, ce qui fournit des nutriments uniques. Ils se présentent sous des formes variées, notamment le pain, les céréales, les nouilles et le riz. Les élèves sont plus susceptibles d'obtenir les nutriments dont ils ont besoin lorsque leurs repas comportent différents types d'aliments à grains entiers et de blé entier.
Aliments protéinés 	Les différents types d'aliments protéinés, d'origine végétale comme animale, procurent des nutriments uniques. Ils se présentent sous des formes variées, notamment les haricots, les pois, les lentilles, les graines, la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers. Les élèves sont plus susceptibles d'obtenir les nutriments dont ils ont besoin lorsque leurs repas comportent différents types d'aliments protéinés.

PORTIONS

Le GAC ne met désormais plus l'accent sur les quantités d'aliments ou les portions¹. Il fait plutôt la promotion des avantages d'une bonne relation avec la nourriture et d'expériences alimentaires agréables¹. Le module « Repas et collations à préparer soi-même » encourage les élèves à consommer des aliments qu'ils aiment de chacune des catégories du GAC. Cette orientation aide les enfants et les personnes qui prennent soin d'eux à décider de la quantité de nourriture nécessaire pour satisfaire leur appétit et leurs besoins en matière de croissance.

QU'EST-CE QUE LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE?

Il s'agit d'un processus qui consiste à apprendre les nombreux rôles que joue la nourriture à l'égard de nous-mêmes, d'autrui et de notre monde, et à s'y intéresser activement. Nous développons notre littératie alimentaire lorsque nous acquérons des connaissances et des habiletés en ce qui concerne :

- la culture, la production et la distribution de nos aliments;
- la planification, l'obtention, l'entreposage, la préparation et la consommation d'aliments;
- le lien direct entre, d'une part, les aliments que nous consommons, et d'autre part, notre expérience, nos besoins et nos ressources;
- les liens entre notre nourriture, notre culture et notre identité.

COMMENT LES RECETTES ONT-ELLES ÉTÉ CHOISIES?

Le GAC a établi trois catégories fondamentales pour une bonne alimentation : les légumes et les fruits, les aliments à grains entiers et les aliments protéinés. Dans ce cadre, les aliments ont été sélectionnés d'après le Panier de provisions nutritif – Canada⁸ (PPNC), qui dresse une liste d'aliments abordables et nutritifs couramment consommés au Canada et qui a pour objectif d'appuyer le GAC⁸. Les aliments nutritifs plus coûteux ou plus difficiles à trouver ne font pas partie des ingrédients essentiels composant les recettes et doivent être considérés comme facultatifs. Les recettes qui figurent dans le présent module ont été examinées et testées attentivement par notre équipe.

COMMENT AVEZ-VOUS FAIT EN SORTE QUE LES ÉLÈVES CONNAISSENT LES ALIMENTS QUI FIGURENT DANS LES RECETTES?

Bien que nous ayons fait notre possible pour intégrer une grande variété d'aliments dans les recettes, nous savons qu'il est impossible d'inclure tous les aliments que les élèves préfèrent, des aliments de toutes les cultures ou tous les aliments que les élèves sont susceptibles de consommer à la maison. C'est la raison pour laquelle les ingrédients de nombreuses recettes peuvent être remplacés par d'autres ingrédients. Nous avons créé l'activité « Un plat exclusif », qui permet aux élèves de planifier un repas ou une collation comportant des ingrédients de leur choix, afin de faire en sorte qu'ils utilisent des aliments qu'ils connaissent bien.

ALIMENTS NON PRIS EN COMPTE DANS LE *GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN*

Les recettes comportent des exemples d'aliments, notamment les épices, qui rehaussent et complètent la liste des légumes et fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Ces ingrédients offrent l'occasion de mettre en lumière les divers rôles que les aliments peuvent jouer et de montrer que la nourriture peut être appréciée à l'abri des jugements.

COMMENT AVEZ-VOUS CHOISI ET CRÉÉ LES ACTIVITÉS POUR LES ÉLÈVES?

En tenant compte du bon moment où introduire de nouveaux concepts et de la nécessité de faire des pauses pour que vos élèves puissent absorber et mettre en pratique l'information, vous aidez ceux-ci à appliquer leurs nouvelles connaissances alimentaires et nutritionnelles dans le cadre d'expériences réelles. La période de la 7^e à la 9^e année est un bon moment pour faire évoluer la mentalité des élèves vers une capacité d'évaluation critique des messages alimentaires. Les apprentissages adaptés au stade de développement des élèves qui demandent de passer de la catégorisation des aliments à l'acquisition d'habiletés pratiques s'effectuent plus efficacement chez les élèves du secondaire 1^{er} cycle. Il peut notamment s'agir de lier le GAC aux préférences alimentaires au moment de la planification des repas et des collations.

Des repas et collations sur mesure

Le module « Repas et collations à préparer soi-même » encourage la consommation d'une plus grande variété d'aliments en recommandant des choix d'aliments de trois catégories à chaque repas, et de deux catégories à chaque collation. Ce module, qui constitue une adaptation de l'assiette du GAC, a été conçu pour offrir aux élèves un point de départ leur permettant de personnaliser leurs repas et leurs collations en fonction des aliments qu'ils aiment et dont ils disposent. Cependant, nous savons que de nombreuses difficultés peuvent empêcher les élèves de suivre les conseils du GAC, notamment des facteurs comme l'accès aux aliments, le revenu et les facteurs de stress familial. C'est pourquoi cette ressource a davantage pour but de favoriser des améliorations que d'encourager la perfection.

Profils d'aliment

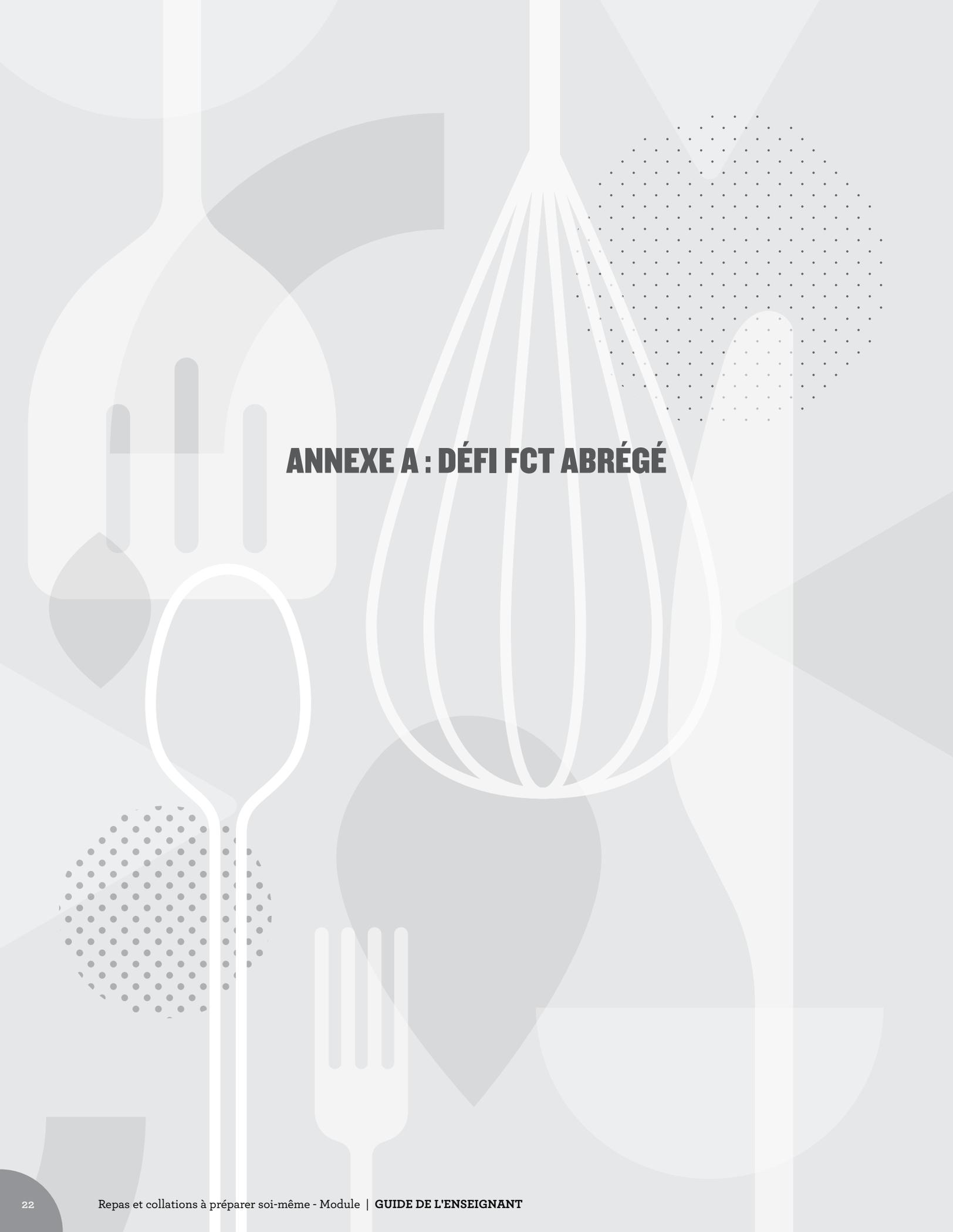
Nous nous sommes servis de nos habiletés en nutrition (et en mathématiques) pour créer des graphiques d'information nutritionnelle qui aideront les élèves à comparer divers aliments au moyen d'un support visuel. Pour en faciliter la lecture, ces graphiques comportent une échelle allant de 0 à 50 %. Nous avons utilisé le Fichier canadien sur les éléments nutritifs, de même que les tableaux de référence de la valeur quotidienne des macronutriments et des micronutriments de Santé Canada, afin de déterminer le pourcentage de la valeur quotidienne de chaque nutriment⁹⁻¹¹. Pour ce qui est de calculer la cote protéique de chaque aliment, nous avons utilisé les ressources de l'Agence canadienne d'inspection des aliments, que nous avons recoupées avec les exigences en matière d'allégations relatives aux protéines^{12,13}. Étant donné la complexité de ce processus, nous ne recommandons pas que les élèves essaient de créer leurs propres graphiques d'information nutritionnelle dans le cadre d'une activité complémentaire. Toutefois, nous espérons que ces démarches montrent les efforts que consacrent les diététistes à traduire la science de la nutrition, parfois complexe, en des activités que vos élèves auront plaisir à faire.

Ceci ou cela?

Cette activité a pour objectif de reproduire l'expérience des consommateurs à l'épicerie, et elle montre que chaque décision alimentaire résulte d'une série de décisions reflétant nos besoins, nos ressources et nos valeurs. Nous avons uniformisé le prix des aliments afin d'en faciliter la comparaison, mais il n'est pas toujours aussi facile de comparer le prix unitaire des produits en magasin. Les notes de bas de page qui figurent dans chaque partie de cette activité répondent à des questions fréquentes en matière d'alimentation et ont pour but d'aider les élèves à prendre des décisions.

RÉFÉRENCES

1. Santé Canada. 2021. Guide alimentaire canadien. [guide-alimentaire.canada.ca](https://www.guide-alimentaire.canada.ca). Consulté le 18 janvier 2021.
2. Alberta Education. 2017. Programme d'études des FCT. [education-alberta.ca](https://www.education-alberta.ca). Consulté le 18 janvier 2021.
3. Santé Canada. 2021. Assiette du Guide alimentaire canadien. [guide-alimentaire.canada.ca](https://www.guide-alimentaire.canada.ca). Consulté le 18 janvier 2021.
4. Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition et Direction générale des produits de santé et des aliments (communication personnelle, septembre 2020) en réponse à des questions sur la définition d'une alimentation saine établie par Santé Canada.
5. Santé Canada. 2020. Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation. [guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/](https://www.guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/). Consulté le 18 janvier 2021.
6. Pinhas et coll. Trading health for a healthy weight: the uncharted side of healthy weights initiatives. *Eat Disord* 2013;21:109-116.
7. Phillips et coll. Commonly consumed protein foods contribute to nutrient intake, diet quality, and nutrient adequacy. *Am J Clin Nutr* 2015;101:1346S-1352S.
8. Santé Canada. Guide de référence du panier de provisions nutritif – Canada. Ottawa (Ontario) : Santé Canada. 2020.
9. Santé Canada. 2019. Tableaux de la valeur nutritive. [canada.ca/fr/sante-canada](https://www.canada.ca/fr/sante-canada). Consulté le 19 janvier 2021.
10. Santé Canada. 2018. Fichier canadien sur les éléments nutritifs. [aliments-nutrition.canada.ca](https://www.aliments-nutrition.canada.ca). Consulté le 19 janvier 2021.
11. Santé Canada. 2016. Étiquetage nutritionnel – Tableau des valeurs quotidiennes. [canada.ca/fr/sante-canada](https://www.canada.ca/fr/sante-canada). Consulté le 19 janvier 2021.
12. Agence canadienne d'inspection des aliments. 2020. Éléments du tableau de la valeur nutritive : protéines. [inspection.gc.ca](https://www.inspection.gc.ca). Consulté le 19 janvier 2021.
13. Agence canadienne d'inspection des aliments. 2019. Exigences particulières concernant les allégations relatives à la teneur nutritive : allégations relatives aux protéines. [inspection.gc.ca](https://www.inspection.gc.ca). Consulté le 19 janvier 2021.

The background features a collection of stylized, semi-transparent icons for kitchen utensils: a large fork, a whisk, a spoon, and a smaller fork. These are interspersed with various geometric shapes, including circles and triangles, some of which are filled with a dotted pattern. The overall color palette is monochromatic, using shades of gray and white.

ANNEXE A : DÉFI FCT ABRÉGÉ

TITRE	Repas et collations à préparer soi-même	NIVEAU SCOLAIRE	7 ^e à 9 ^e année
QUESTION CENTRALE	Comment tirer parti du <i>Guide alimentaire canadien</i> pour la planification et la préparation de repas et de collations agréables?	DURÉE ESTIMÉE DU DÉFI	4 × 90 minutes
Tous les résultats d'apprentissage des FCT doivent être abordés au cours du défi.			

DESCRIPTION DU DÉFI	Les élèves exploreront le <i>Guide alimentaire canadien</i> (GAC) afin de confectionner des repas et des collations à partir d'aliments variés. Ils s'entraîneront à créer des repas et des collations comportant des aliments de l'assiette du GAC, étudieront dans quelle mesure le choix d'une variété d'aliments aide leur organisme à obtenir les nutriments dont il a besoin, examineront l'incidence de plusieurs facteurs liés aux besoins personnels et aux ressources disponibles sur leurs choix alimentaires, et tireront parti de leurs connaissances pour préparer un plat exclusif.
SCÉNARIO	Explore le <i>Guide alimentaire canadien</i> en cuisinant et en savourant de délicieux aliments. Découvre les composantes essentielles des repas et des collations, l'importance d'une alimentation variée et les facteurs qui influencent tes choix alimentaires. Tu t'entraîneras à modifier des recettes de sorte à intégrer des aliments qui correspondent à tes goûts et à tes préférences. De plus, tu pourras montrer ce que tu as appris en créant un plat exclusif, que tu accompagneras d'une vidéo ou d'une série de photos. Régale-toi tout en apprenant!

DOMAINES PROFESSIONNELS (Choisissez-en au moins deux à explorer.) Domaines professionnels et les métiers possibles	AFFAIRES		
	<input type="radio"/> Informatique	<input type="radio"/> Gestion des finances	<input type="radio"/> Gestion et marketing
	<input type="radio"/> Entreprise et innovation	<input type="radio"/> Traitement de l'information	<input type="radio"/> Réseautage
	COMMUNICATION		
	<input checked="" type="checkbox"/> Technologies des communications	<input type="radio"/> Design	<input type="radio"/> Mode
	SERVICES SOCIAUX		
	<input type="radio"/> Services de soins communautaires	<input checked="" type="checkbox"/> Alimentation	<input type="radio"/> Droit
	<input type="radio"/> Soins esthétiques	<input type="radio"/> Services de soins de santé	<input type="radio"/> Animation de loisirs
<input type="radio"/> Esthétique	<input checked="" type="checkbox"/> Services sociaux	<input type="radio"/> Tourisme	
RESSOURCES			
<input type="radio"/> Agriculture	<input type="radio"/> Foresterie	<input type="radio"/> Faune	
<input type="radio"/> Gérance environnementale	<input type="radio"/> Ressources primaires		
TECHNOLOGIE			
<input type="radio"/> Construction	<input type="radio"/> Fabrication	<input type="radio"/> Mécanique	
<input type="radio"/> Électrotechnologies	<input type="radio"/> Logistique		

<p>LIENS ENTRE LES DOMAINES PROFESSIONNELS ET CE DÉFI</p>	<p>Alimentation Les élèves tirent parti des habiletés, des connaissances et des technologies associées aux aliments en se familiarisant avec le GAC pour comprendre les concepts relatifs aux choix alimentaires, à la nutrition et au bien-être, afin de planifier et de préparer un plat exclusif.</p> <p>Technologies des communications Les élèves explorent les technologies des communications en se familiarisant avec les éléments et les principes du design, afin d'élaborer un plan pour la présentation de leur plat exclusif.</p> <p>Services sociaux Les élèves explorent les services sociaux en se familiarisant avec les éléments constitutifs de la nutrition, du bien-être et de la communication.</p>
<p>HABILETÉS, CONNAISSANCES ET TECHNOLOGIES ASSOCIÉES À CES DOMAINES PROFESSIONNELS</p>	<p>Alimentation Étudier la fonction des aliments au-delà de leur simple consommation pour tenir également compte de leur production, de leur attrait visuel, de la nutrition et de la planification, du coût et de la préparation des repas; apprendre les diverses habiletés culinaires.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'hygiène et la salubrité alimentaire. • La planification, la préparation et l'évaluation de recettes de base. • Les liens entre les choix alimentaires, les aliments traditionnels, les nutriments et la santé. • L'information nutritionnelle sur les étiquettes des produits alimentaires ou les autres sources d'information. • Les techniques de préparation d'assiette et de présentation d'aliments. • La modification et la variation de recettes en fonction de directives données et de préférences personnelles (p. ex. alimentation végétarienne). <p>Technologies des communications Découvrir et acquérir les habiletés en technologie nécessaires pour concevoir, élaborer et faire passer un message à des fins de communication, d'information, de divertissement ou de vente de produits.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'effet des éléments du design sur le message visuel, p. ex. la couleur, la texture, la forme, la lumière et l'espace. • L'effet des principes du design, p. ex. l'équilibre, l'accentuation, la proportion, le contraste et la proximité. • L'effet du support médiatique sur la société. • Les types de support médiatique utilisés pour communiquer des idées et de l'information. • Les habiletés nécessaires pour préparer et donner une présentation à l'aide d'un support médiatique de son choix. <p>Services sociaux Découvrir les métiers liés au bien-être, au développement humain, à l'aide aux familles et aux normes et à l'éthique professionnelles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les choix alimentaires et leurs répercussions sur la santé et le bien-être selon des renseignements tirés du GAC. • L'information nutritionnelle. • La sensibilisation à la nutrition, y compris aux repas équilibrés décrits dans le GAC. • Facteurs culturels, psychologiques, physiques et sociaux qui influent sur les choix alimentaires. • La présentation créative et attrayante des aliments. • Les avantages et la mise en pratique de techniques de lavage des mains adéquates. • Les comportements et les compétences qui contribuent au fonctionnement efficace et à la réalisation des objectifs d'une équipe. • Les composantes verbales et non verbales d'une communication efficace : <ul style="list-style-type: none"> ◦ Le contact visuel ◦ Les expressions du visage ◦ Les caractéristiques de la voix, notamment le ton et la clarté ◦ Le débit de parole ◦ La proximité physique ◦ Les gestes

<p>CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET PRÉOCCUPATIONS ENVIRONNEMENTALES</p>	<p>Consignes de sécurité et préoccupations environnementales dont tenir compte dans le cadre de ce défi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir et utiliser de façon sécuritaire les outils et l'équipement lors de la mesure, de la préparation, du mélange, de la cuisson et du service des aliments. • Éliminer les déchets de manière sécuritaire pour l'environnement. • Utiliser adéquatement le matériel et les produits. • Maintenir une aire de travail propre, sanitaire et sécuritaire. • Respecter les précautions de cuisson et d'entreposage des aliments concernant les bactéries, les virus, les champignons et les parasites. • Nettoyer, désinfecter et ranger le matériel et les produits correctement. • Expliquer les avantages du lavage des mains et mettre en pratique des techniques de lavage des mains efficaces et adéquates. • Décrire les mesures élémentaires de sécurité dans la prévention des maladies infectieuses et de la transmission des pathogènes à diffusion hématogène (p. ex. les coupures superficielles, les éclaboussures de sang). • Connaître le protocole d'urgence à suivre. • Connaître les principaux risques pour la santé et la sécurité des cuisiniers et les mesures de prévention qui peuvent être prises. • Utiliser de l'équipement de protection personnelle. • Reconnaître et interpréter correctement les symboles des matières dangereuses (SIMDUT). • Effectuer une évaluation des risques qui permette de déterminer les précautions à prendre pour la prévention des coupures, des glissades et des trébuchements. • Assurer la sécurité du matériel, des logiciels, des fournitures et du travail personnel. • Connaître les façons d'éviter les douleurs musculosquelettiques et les blessures causées par des tâches répétitives. • Déterminer et réduire les risques associés à l'utilisation des ordinateurs. • Éviter les situations ergonomiques inappropriées (p. ex. le travail dans des positions inconfortables). • Savoir comment détendre les parties du corps endolories en procédant à des exercices d'étirement appropriés. <p>En tout temps, il faut respecter les exigences de l'école ou de l'autorité scolaire en ce qui a trait à la sécurité et à la confidentialité de l'information.</p>
<p>TYPE D'INSTALLATION</p>	<p>Cuisine et salle de classe</p>
<p>MATÉRIEL ET PRODUITS CONSOMMABLES</p>	<p>Ordinateur et appareil de projection vidéo.</p> <p>Matériel lié au module « Repas et collations à préparer soi-même » : guide de l'enseignant, cahiers d'activités des élèves, jeux de diapositives et graphiques d'information nutritionnelle.</p> <p>Équipement de cuisine et ingrédients figurant dans les recettes.</p>



POSSIBILITÉS D'APPRENTISSAGE INTERDISCIPLINAIRE	MATIÈRES		
	<input checked="" type="checkbox"/> English Language Arts <input type="checkbox"/> Beaux-arts <input checked="" type="checkbox"/> French Language Arts <input checked="" type="checkbox"/> Français langue première	<input checked="" type="checkbox"/> Santé et préparation pour la vie <input checked="" type="checkbox"/> Mathématiques <input type="checkbox"/> Éducation de plein air <input type="checkbox"/> Éducation physique	<input type="checkbox"/> Éducation religieuse <input type="checkbox"/> Sciences <input type="checkbox"/> Études sociales <input type="checkbox"/> Autre _____
RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE			
7^e ANNÉE			
English Language Arts (en anglais uniquement)			
<ul style="list-style-type: none"> • Use talk, writing, and representing to examine, clarify, and assess understanding of ideas, information, and experiences. • Select and focus relevant ideas from personal experiences and prior knowledge to understand new ideas and information. • Discuss how techniques such as colour, shape, composition, suspense, foreshadowing, and flashback are used to communicate meaning and enhance effects in oral, print, and other media texts. • Explain how sound and image work together to create effects in media texts. • Create a variety of oral, print, and other media texts to explore ideas related to particular topics or themes. • Plan and organize data collection based on instructions, explanations, and pre-established parameters. • Organize ideas and information by selecting or developing categories appropriate to a particular topic and purpose. • Produce oral, print, and other media texts with well-developed and well-linked ideas and sections. • Reflect on ideas and information to form own opinions with evidence to support them. • Connect new information with prior knowledge to build new understanding. • Communicate ideas and information in a variety of oral, print, and other media texts, such as reports, autobiographies, brochures, and video presentations. • Use appropriate visual, print, and/or other media effectively to inform and engage the audience. • Identify particular content features that enhance the effectiveness of published oral, print, and other media texts. • Experiment with figurative language, illustrations, and video effects to create visual images, provide emphasis, or express emotion. • Distinguish between formal and informal conventions of oral and written language, and use each appropriately, depending on the context, audience, and purpose. • Identify and use explicit techniques to arouse and maintain interest and to convince the audience. • Ask questions or make comments that elicit additional information, probe different aspects of ideas, and clarify understanding. • Contribute collaboratively in group situations by asking questions and building on the ideas of others. 			
French Language Arts			
<ul style="list-style-type: none"> • Dégager, lors d'une discussion, les aspects abordés par les membres du groupe. • Réagir au discours en faisant part de ses goûts et de ses opinions et en les appuyant à partir d'expériences personnelles. • Prévoir l'application de solutions identifiées pour surmonter les difficultés survenues antérieurement lors d'expériences d'écoute similaires. • Faire appel aux habiletés langagières acquises dans une autre langue. • Reconnaître un bris de compréhension, en identifier la cause et prendre les moyens appropriés pour corriger la situation. • Faire des inférences pour découvrir l'information implicite et pour affiner sa compréhension. 			

- Faire appel aux habiletés langagières acquises dans une autre langue pour soutenir sa compréhension.
- Partager de l'information avec les autres, en situation interactive.
- Partager de l'information avec les autres en respectant l'ordre logique ou chronologique, en situation non interactive.
- Exprimer ses goûts, ses sentiments et ses opinions, en situation interactive ou non interactive, en les justifiant à partir d'expériences personnelles.
- Reconnaître et corriger les anglicismes phonétiques les plus courants.
- Mettre à profit la rétroaction fournie par l'enseignant sur la prononciation.
- Prévoir l'application de solutions identifiées pour surmonter les difficultés survenues antérieurement lors d'expériences de présentation similaires.
- Utiliser un moyen tel que le schéma ou le plan pour organiser le contenu de son exposé.
- Participer à la répartition des tâches.
- Annoter son schéma ou son plan comme aide-mémoire.
- Sélectionner le contenu de son exposé en tenant compte de l'intérêt et des besoins du public cible.
- Sélectionner la ou les structures textuelles appropriées à son intention de communication.
- Tirer profit de son schéma ou de son plan comme aide-mémoire.
- Utiliser les indices non verbaux pour appuyer son message.
- Soigner la prononciation, l'articulation et l'intonation.
- Utiliser les moyens nécessaires pour rendre ses propos plus accessibles, tels que le choix des mots, les exemples et la répétition.
- Ajuster les éléments prosodiques et le contact visuel avec ses interlocuteurs pour assurer le bon déroulement de la discussion.
- Adopter un comportement langagier qui appuie et encourage ses partenaires pour assurer le bon déroulement de la discussion.
- Rédiger un texte dans lequel l'élève exprime ses sentiments, ses intérêts et ses opinions et en donne les raisons.
- Participer à la répartition des tâches.
- Vérifier la présence de l'information nécessaire à la clarté du message.
- Recourir à diverses stratégies pour orthographier correctement les mots tels que leur racine ou leur parenté avec des mots d'une autre langue.
- Évaluer sa capacité à vérifier l'orthographe d'usage dans son texte.

Français langue première

- Utiliser les moyens nécessaires pour rendre ses propos plus accessibles, tels que le choix des mots, les exemples, la prosodie et les gestes.
- Évaluer sa participation dans une discussion.
- Présenter les raisons qui appuient ses décisions, ses opinions ou ses réactions.
- Utiliser un moyen tel que le schéma ou le plan pour organiser le contenu de son exposé.
- Participer à la répartition des tâches.
- Sélectionner le contenu de son exposé en tenant compte de l'intérêt et des besoins du public cible.
- Sélectionner la ou les structures textuelles appropriées à son intention de communication.
- Annoter son schéma ou son plan comme aide-mémoire.
- Soigner la prononciation, l'articulation et l'intonation.
- Respecter la forme des verbes usuels et leur accord avec leur sujet aux temps simples.
- Tirer profit des notes ou de son plan comme aide-mémoire.
- Utiliser un schéma ou une constellation pour organiser ses connaissances.
- Rédiger un texte dans lequel l'élève exprime ses sentiments, ses intérêts et ses opinions et en donne les raisons.
- Noter ses interrogations quant à l'orthographe grammaticale.
- Utiliser la terminologie appropriée.
- Revenir sur les éléments qui semblaient poser problème lors de la rédaction.
- Consulter un dictionnaire intermédiaire pour trouver un synonyme ou un antonyme.

Santé et préparation pour la vie

- Comparer ses choix personnels en matière de santé aux normes de la santé; p. ex. activité physique, nutrition, relaxation, sommeil, réflexion.
- Faire le lien entre les facteurs qui influencent les choix alimentaires personnels et les besoins nutritifs des adolescents; p. ex. les finances, les médias, la pression exercée par les pairs, la faim, l'image corporelle, l'activité physique.
- Développer des habiletés d'établissement des objectifs en groupe; p. ex. la collaboration.

Mathématiques

- Recueillir, présenter et analyser des données afin de résoudre des problèmes.

8^e ANNÉE

English Language Arts (en anglais uniquement)

- Use strategies to supplement and extend prior knowledge and experiences when interpreting new ideas and information.
- Identify and use visual and textual cues in reference materials, such as catalogues, databases, websites, thesauri, and writers' handbooks, to access information effectively and efficiently.
- Identify and use structural features of a variety of oral, print, and other media texts, such as newspapers, magazines, instruction booklets, advertisements, and schedules, encountered in everyday life to access ideas and information and to read with purpose.
- Discuss how techniques, such as word choice, balance, camera angles, line, and framing, communicate meaning and enhance effects in oral, print, and other media texts.
- Summarize the content of media texts, and discuss the choices made in planning and producing them.
- Choose forms or genres of oral, print, or other media texts for the particular effects they will have on audiences and purposes.
- Choose a plan to access, gather, and record information, according to self-selected parameters.
- Incorporate new information with prior knowledge and experiences to develop new understanding.
- Communicate ideas and information in a variety of oral, print, and other media texts, such as interviews, mini-lessons, and documentaries.
- Integrate appropriate visual, print, and/or other media to inform and engage the audience.
- Choose an effective format for documents, depending on the content, audience, and purpose.
- Experiment with figurative language, voice, sentence patterns, camera angle, and music to create an impression or mood.
- Plan and facilitate small-group and short whole-class presentations to share information.
- Present information to achieve a particular purpose and to appeal to interest and background knowledge of reader or audience.
- Plan and shape presentations to achieve particular purposes or effects and use feedback from rehearsals to make modifications.
- Propose ideas or advocate points of view that recognize the ideas of others and advance the thinking of the group.

French Language Arts

- Réagir au discours en faisant part de ses goûts et de ses opinions et en les appuyant à partir d'expériences personnelles.
- Examiner les facteurs qui influencent la situation d'écoute.
- Adopter un comportement ou des attitudes qui facilitent l'écoute.
- Faire appel aux habiletés langagières acquises dans une autre langue pour soutenir sa compréhension.
- Utiliser divers moyens tels que les familles de mots ou diverses sources de référence pour saisir le sens d'un mot ou d'un concept.

- Exprimer ses goûts, ses sentiments et ses opinions, en situation interactive ou non interactive, en les justifiant à partir d'expériences personnelles.
- Présenter une situation en exposant le problème et en proposant des solutions.
- Participer à des discussions de groupe pour planifier un projet et le réaliser.
- Reconnaître et corriger les anglicismes syntaxiques les plus courants dans l'emploi des prépositions.
- Annoter son schéma ou son plan comme aide-mémoire.
- Sélectionner le contenu en tenant compte de la familiarité du public avec le sujet et le vocabulaire.
- Apporter les changements nécessaires au choix et à l'organisation du contenu de son exposé, après s'être exercé.
- Soigner la prononciation, l'articulation et l'intonation.
- Reconnaître et corriger les anglicismes syntaxiques les plus courants.
- Recourir à diverses stratégies pour orthographier correctement les mots tels que leur racine ou leur parenté avec des mots d'une autre langue.
- Consulter un dictionnaire bilingue pour trouver l'équivalent français d'un mot d'une autre langue.

Français langue première

- Utiliser divers moyens pour inclure les participants dans la conversation.
- Utiliser les expressions d'usage pour faire part de ses opinions.
- Présenter une situation en exposant le problème et en proposant des solutions.
- Sélectionner la ou les structures textuelles appropriées à son intention de communication.
- Annoter son schéma ou son plan comme aide-mémoire.
- Tirer profit des notes ou de son plan comme aide-mémoire.
- Faire appel aux habiletés langagières acquises dans une autre langue pour soutenir sa compréhension.
- Sélectionner le contenu et le format final de son projet d'écriture en tenant compte de la familiarité du public cible avec le sujet et le vocabulaire qui s'y rattache.
- Noter ses interrogations quant à l'orthographe grammaticale.
- Vérifier la formulation des idées en fonction du format de la présentation.
- Revenir sur les éléments qui semblaient poser problème lors de la rédaction.
- Reconnaître et corriger les anglicismes sémantiques les plus courants.
- Vérifier l'orthographe des mots en recourant à leur ressemblance avec des mots d'une autre langue.
- Consulter un dictionnaire des anglicismes pour vérifier l'emploi correct ou l'équivalent de certains mots ou de certaines expressions.

Santé et préparation pour la vie

- Évaluer ses choix alimentaires personnels et déterminer des stratégies pour maintenir une nutrition saine lorsqu'on ne mange pas à la maison; p. ex. des aliments prêts à manger nutritifs.

Mathématiques

- Résoudre des problèmes comportant des taux et des rapports et faisant appel au raisonnement proportionnel.

9^e ANNÉE

English Language Arts (en anglais uniquement)

- Evaluate the effectiveness of different types of media texts for presenting ideas and information.
- Organize ideas and information by developing and selecting appropriate categories and organizational structures.
- Choose specific vocabulary and use conventions accurately and effectively to enhance credibility.
- Reflect on new understanding and its value to self and others.
- Integrate appropriate visual, print, and/or other media to reinforce overall impression or point of view and engage the audience.
- Share sample treatments of a topic with peers and ask for feedback on the relative effectiveness of each.
- Work collaboratively to make appropriate revisions based on feedback provided by peers.
- Select, organize, and present information to appeal to the interests and background knowledge of various readers or audiences.
- Integrate a variety of media and display techniques, as appropriate, to enhance the appeal, accuracy, and persuasiveness of presentations.
- Contribute to group efforts to reach consensus or conclusions by engaging in dialogue to understand the ideas and viewpoints of others.

French Language Arts

- Adopter un comportement ou des attitudes qui facilitent l'écoute.
- Utiliser divers moyens tels que les familles de mots ou diverses sources de référence pour saisir le sens d'un mot ou d'un concept.
- Participer à des discussions de groupe pour planifier un projet et le réaliser.
- Produire un message contenant des aspects incitatifs tels que le slogan, la caractérisation, la trame sonore ou la technique interactive.
- Reconnaître et corriger les anglicismes syntaxiques les plus courants dans l'emploi des prépositions.
- Apporter les changements nécessaires au choix et à l'organisation du contenu de son exposé, après s'être exercé.
- Établir un plan de travail tout en tenant compte des conditions de présentation.
- Utiliser divers moyens pour inclure les participants dans la conversation.
- Reconnaître et corriger les anglicismes syntaxiques les plus courants.
- Orthographier correctement les terminaisons des verbes en é/er/ez.
- Consulter un dictionnaire bilingue pour trouver l'équivalent français d'un mot d'une autre langue.
- Consulter un dictionnaire des anglicismes pour vérifier l'emploi correct ou l'équivalent de certains mots ou de certaines expressions.

Français langue première

- Examiner les facteurs qui influencent son écoute.
- Faire appel aux habiletés langagières acquises dans une autre langue.
- Adopter un comportement ou des attitudes qui facilitent l'écoute.
- Utiliser divers moyens pour inclure les participants dans la discussion.
- Utiliser divers moyens pour recentrer la discussion.
- Utiliser les expressions d'usage pour faire part de ses opinions.
- Utiliser les expressions d'usage pour inclure un participant dans la conversation.
- Présenter une situation en exposant le problème et en proposant des solutions.
- Traiter une réalité en présentant une perspective personnelle.
- Prévoir des moyens de capter et de maintenir l'intérêt du public cible.
- Apporter les changements nécessaires au vocabulaire et à la construction de phrases, après s'être exercé.
- Utiliser divers moyens de capter et de maintenir l'intérêt du public.
- Reconnaître et corriger les anglicismes syntaxiques les plus courants.

- Prévoir une façon d’annoter le texte ou de prendre des notes.
- Faire appel aux habiletés langagières acquises dans une autre langue pour soutenir sa compréhension.
- Remettre en question ses connaissances antérieures, si nécessaire, pour soutenir sa compréhension.
- Vérifier la formulation des idées en fonction du format de la présentation.
- Modifier son texte pour le rendre plus précis ou pour l’enrichir en utilisant des comparatifs et des superlatifs.
- Reconnaître et corriger les anglicismes sémantiques les plus courants.
- Consulter un dictionnaire des synonymes.
- Évaluer sa capacité à utiliser plusieurs sources de référence pour trouver l’information recherchée.
- Évaluer sa capacité à élaborer un plan de travail.

Santé et préparation pour la vie

- Évaluer l’efficacité d’un groupe et formuler des stratégies visant à améliorer l’efficacité du groupe; p. ex. acquérir des habiletés permettant d’animer des discussions ou des réunions.
- Élaborer des stratégies visant à promouvoir des choix alimentaires sains pour soi-même et pour autrui; p. ex. adopter des objectifs qui reflètent des habitudes alimentaires saines, encourager la vente d’aliments nutritifs dans les distributeurs automatiques.

Mathématiques

- Recueillir, présenter et analyser des données afin de résoudre des problèmes.

ÉVALUATIONS : Celles-ci doivent permettre aux élèves de réfléchir à ce qu’ils ont appris et de le communiquer. Il revient au personnel enseignant de décider quels résultats d’apprentissage cibler et comment les évaluer au cours d’une leçon.

Évaluations formatives

Outil d’évaluation pour les élèves :

- Grille d’évaluation des travaux de cuisine pour l’élève : leçons 1 à 3 (cahier d’activités de l’élève, p. 3)

Outil d’évaluation pour le personnel enseignant :

- Grille d’évaluation des travaux de cuisine pour le personnel enseignant : leçons 1 à 3 (guide de l’enseignant, p. 37)

Facultatif : (guide de l’enseignant, p. 40 à 42)

- Réflexion de l’élève : recette
- Réflexion de l’élève : relations
- Réflexion de l’élève : collaboration et décisions

Évaluations sommatives

Outil d’évaluation pour les élèves :

- Réflexion de l’élève : leçon 4 (cahier d’activités de l’élève, p. 31)

Outil d’évaluation pour le personnel enseignant :

- Grille d’évaluation du plat exclusif pour le personnel enseignant : leçon 4 (guide de l’enseignant, p. 38)

Facultatif :

- Réflexion de l’élève : plat exclusif (guide de l’enseignant, p. 43 et 44)

SURVOL DU PLAN DU DÉFI

Aperçu général du déroulement du défi

LEÇON 1 : LES COMPOSANTES ESSENTIELLES DES REPAS ET DES COLLATIONS

Temps alloué :
2 x 45 minutes

<p>OBJECTIF</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Catégoriser les aliments conformément à l'assiette du GAC. • Planifier des repas et des collations en suivant les recommandations de Santé Canada. • Déterminer l'incidence des préférences personnelles et du plaisir sur les repas et les collations.
<p>RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE DES FCT</p>	<ul style="list-style-type: none"> • J'explore mes champs d'intérêt et mes passions en faisant des liens personnalisés avec des possibilités de carrière. • Je prends des décisions pour répondre à des défis. • Je résous des problèmes pour répondre à des défis. • Je crée des produits, des présentations ou des services pour répondre à des défis. • Je communique mes apprentissages.
<p>ÉVALUATION</p>	<p>Outil d'évaluation pour les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grille d'évaluation des travaux de cuisine pour l'élève : leçons 1 à 3 (cahier d'activités de l'élève, p. 3) <p>Outil d'évaluation pour le personnel enseignant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grille d'évaluation des travaux de cuisine pour le personnel enseignant : leçons 1 à 3 (guide de l'enseignant, p. 37) <p>Facultatif : (guide de l'enseignant, p. 40 à 42)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réflexion de l'élève : recette • Réflexion de l'élève : relations • Réflexion de l'élève : collaboration et décisions
<p>RESSOURCES ET DOCUMENTS DE SOUTIEN DU PROGRAMME</p>	<p>Activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des repas et des collations sur mesure (cahier d'activités de l'élève, p. 4) <p>Recettes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roulés au poulet et à la moutarde au miel (cahier d'activités de l'élève, p. 8) • Macaroni au fromage et au brocoli (cahier d'activités de l'élève, p. 10) <p>Remarque : Chaque recette est accompagnée d'une liste énumérant l'équipement de cuisine nécessaire.</p>
<p>NOTES</p>	

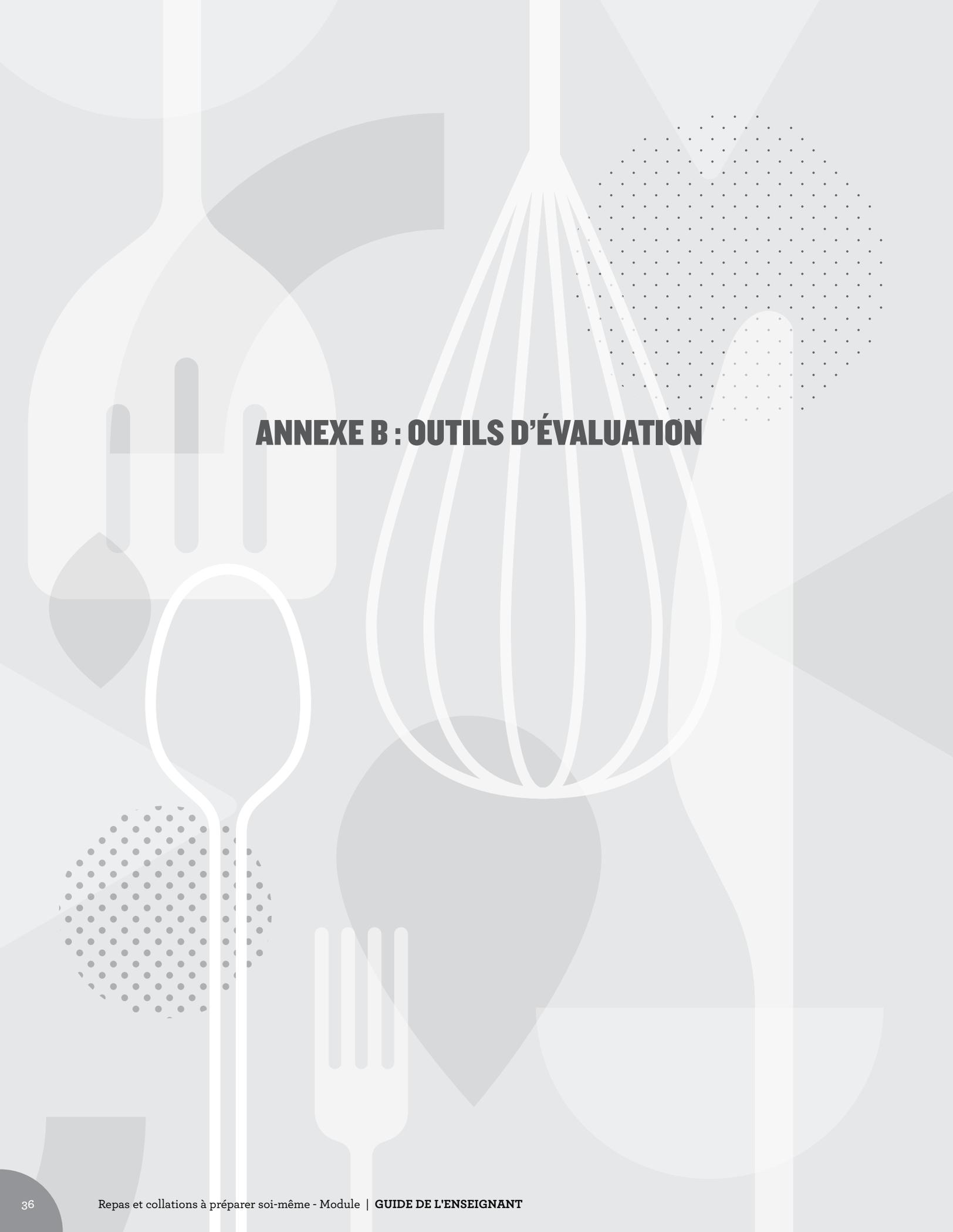
LEÇON 2 : À LA DÉCOUVERTE DE LA VARIÉTÉ**Temps alloué :**
2 × 45 minutes

OBJECTIF	<ul style="list-style-type: none">• Déterminer le rôle des macronutriments et des micronutriments pour l'organisme.• Comprendre le concept du pourcentage de la valeur quotidienne de Santé Canada dans la pratique.• Interpréter les graphiques d'information nutritionnelle portant sur divers aliments de l'assiette du GAC.• Expliquer les raisons qui justifient le choix d'une variété d'aliments dans le but de favoriser une meilleure santé.
RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE DES FCT	<ul style="list-style-type: none">• J'explore mes champs d'intérêt et mes passions en faisant des liens personnalisés avec des possibilités de carrière.• Je développe des habiletés qui favorisent les relations efficaces.• Je collabore pour atteindre des objectifs communs.
ÉVALUATION	<p>Outil d'évaluation pour les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none">• Grille d'évaluation des travaux de cuisine pour l'élève : leçons 1 à 3 (cahier d'activités de l'élève, p. 3) <p>Outil d'évaluation pour le personnel enseignant :</p> <ul style="list-style-type: none">• Grille d'évaluation des travaux de cuisine pour le personnel enseignant : leçons 1 à 3 (guide de l'enseignant, p. 37) <p>Facultatif : (guide de l'enseignant, p. 40 à 42)</p> <ul style="list-style-type: none">• Réflexion de l'élève : recette• Réflexion de l'élève : relations• Réflexion de l'élève : collaboration et décisions
RESSOURCES ET DOCUMENTS DE SOUTIEN DU PROGRAMME	<p>Activité :</p> <ul style="list-style-type: none">• À la découverte de la variété (cahier d'activités de l'élève, p. 12) <p>Recettes :</p> <ul style="list-style-type: none">• Bol nourrissant (cahier d'activités de l'élève, p. 14)• Chili (cahier d'activités de l'élève, p. 16) <p>Remarque : Chaque recette est accompagnée d'une liste énumérant l'équipement de cuisine nécessaire.</p>
NOTES	

LEÇON 3 : LES FACTEURS QUI INFLUENT SUR LES CHOIX ALIMENTAIRES**Temps alloué :**
2 × 45 minutes

OBJECTIF	<ul style="list-style-type: none">• Découvrir les facteurs qui influent sur les choix alimentaires.• Veiller à ne pas dépasser un budget.• Comparer plusieurs options et prendre des décisions.• Justifier ses décisions.
RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE DES FCT	<ul style="list-style-type: none">• J'explore mes champs d'intérêt et mes passions en faisant des liens personnalisés avec des possibilités de carrière.• J'utilise les habiletés, les connaissances et les technologies associées aux domaines professionnels.• Je planifie pour répondre à des défis.• Je prends des décisions pour répondre à des défis.• Je crée des produits, des présentations ou des services pour répondre à des défis.• Je communique mes apprentissages.
ÉVALUATION	<p>Outil d'évaluation pour les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none">• Grille d'évaluation des travaux de cuisine pour l'élève : leçons 1 à 3 (cahier d'activités de l'élève, p. 3) <p>Outil d'évaluation pour le personnel enseignant :</p> <ul style="list-style-type: none">• Grille d'évaluation des travaux de cuisine pour le personnel enseignant : leçons 1 à 3 (guide de l'enseignant, p. 37) <p>Facultatif : (guide de l'enseignant, p. 40 à 42)</p> <ul style="list-style-type: none">• Réflexion de l'élève : recette• Réflexion de l'élève : relations• Réflexion de l'élève : collaboration et décisions
RESSOURCES ET DOCUMENTS DE SOUTIEN DU PROGRAMME	<p>Activité :</p> <ul style="list-style-type: none">• Les facteurs qui influent sur les choix alimentaires (cahier d'activités de l'élève, p. 18) <p>Recettes :</p> <ul style="list-style-type: none">• Lait frappé à personnaliser (cahier d'activités de l'élève, p. 23)• Hamburger au bœuf simple (cahier d'activités de l'élève, p. 24)• Hamburger aux haricots noirs (cahier d'activités de l'élève, p. 26) <p>Remarque : Chaque recette est accompagnée d'une liste énumérant l'équipement de cuisine nécessaire.</p>
NOTES	

LEÇON 4 : UN PLAT EXCLUSIF		Temps alloué : 2 × 45 minutes
OBJECTIF	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en pratique ses connaissances relatives à l'assiette du GAC, à la sélection d'une variété d'aliments et aux facteurs qui influencent les choix alimentaires au moment de l'élaboration d'un plat exclusif. • Mettre en pratique ses habiletés en matière de planification et de préparation de recettes. • Mettre au point une vidéo ou une série de photos visuellement attrayante qui présentera le plat exclusif. • Évaluer son apprentissage par le biais de l'auto-réflexion. 	
RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE DES FCT	<ul style="list-style-type: none"> • J'explore mes champs d'intérêt et mes passions en faisant des liens personnalisés avec des possibilités de carrière. • J'utilise les habiletés, les connaissances et les technologies associées aux domaines professionnels. • Je respecte les mesures de sécurité associées aux domaines professionnels et aux technologies connexes. • Je planifie pour répondre à des défis. • Je prends des décisions pour répondre à des défis. • Je crée des produits, des présentations ou des services pour répondre à des défis. • J'évalue les habiletés, les connaissances et les technologies que j'ai utilisées pour répondre aux défis. • Je communique mes apprentissages. • Je décris les effets de mes actions sur l'apprentissage. • Je développe des habiletés qui favorisent les relations efficaces. • Je collabore pour atteindre des objectifs communs. 	
ÉVALUATION	<p>Outil d'évaluation pour les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réflexion de l'élève : leçon 4 (cahier d'activités de l'élève, p. 31) <p>Outil d'évaluation pour le personnel enseignant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grille d'évaluation du plat exclusif pour le personnel enseignant : leçon 4 (guide de l'enseignant, p. 38) <p>Facultatif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réflexion de l'élève : plat exclusif, 2^e version (guide de l'enseignant, p. 43 et 44) 	
RESSOURCES ET DOCUMENTS DE SOUTIEN DU PROGRAMME	<p>Activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mon plat exclusif (cahier d'activités de l'élève, p. 28) <p>Remarque : Une liste de l'équipement et des ingrédients nécessaires devra être créée en fonction de la recette choisie.</p>	
NOTES		

The background features a collection of stylized, semi-transparent white and grey silhouettes of kitchen items: a large fork, a whisk, a spoon, and a smaller fork. These are interspersed with various geometric shapes, including circles and triangles, some of which are filled with a fine dot pattern. The overall aesthetic is clean and modern.

ANNEXE B : OUTILS D'ÉVALUATION

GRILLE D'ÉVALUATION DU PLAT EXCLUSIF POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT : LEÇON 4

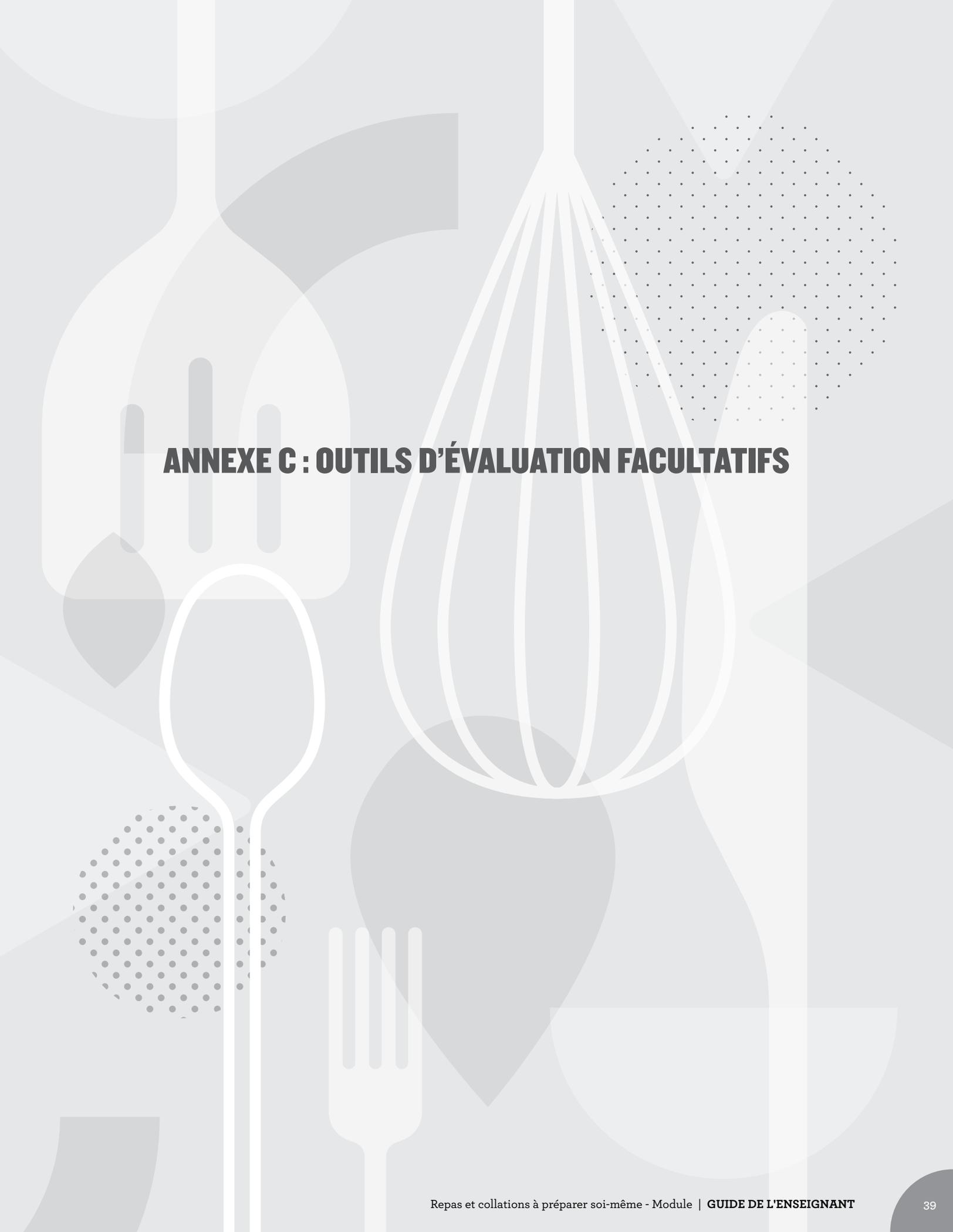
NOM :		RECETTE :		DATE :	
-------	--	-----------	--	--------	--

Utilisez les critères suivants pour évaluer le plat exclusif.

Échelle de notation suggérée : 1 – En cours d'apprentissage; 2 – Satisfaisant; 3 – Habile; 4 – Excellent

CATÉGORIE	SCORE	OBSERVATIONS
<i>Guide alimentaire canadien</i>	1 2 3 4	
Réussite de la recette	1 2 3 4	
Créativité	1 2 3 4	
Présentation	1 2 3 4	
Planification	1 2 3 4	
Réflexion	1 2 3 4	TOTAL /24

<i>Guide alimentaire canadien</i>	<ul style="list-style-type: none"> La recette contient-elle des légumes et des fruits, des grains entiers et des aliments protéinés? La recette comporte-t-elle une variété d'aliments?
Réussite de la recette	<ul style="list-style-type: none"> Tenez compte des propriétés liées aux sens, notamment l'apparence, le goût, la texture et la température.
Créativité	<ul style="list-style-type: none"> L'élève a-t-il ou a-t-elle fait preuve de créativité (en créant un plat inédit) ou s'agit-il d'une version modernisée d'un plat traditionnel?
Présentation	<ul style="list-style-type: none"> La vidéo ou la série de photos de la préparation est-elle logique, complète et attrayante?
Planification	<ul style="list-style-type: none"> La fiche de travail a-t-elle été remplie par l'élève de façon autonome? Le plan était-il logique? La recette était-elle bien présentée?
Réflexion	<ul style="list-style-type: none"> La fiche de travail a-t-elle été remplie par l'élève de façon autonome? Les réponses témoignent-elles d'une bonne compréhension des apprentissages liés au défi? L'élève a-t-il ou a-t-elle bien répondu aux questions?



ANNEXE C : OUTILS D'ÉVALUATION FACULTATIFS

RÉFLEXION DE L'ÉLÈVE : RECETTE

RÉSULTATS D'APPREN- TISSAGE

- Je crée des produits, des présentations ou des services pour répondre à des défis.
- Je communique mes apprentissages.

NOM :

DATE :

1 Ma création est...

2 Ce que je préfère au sujet
de ma recette, c'est...

3 Lorsque je cuisine, je sais que
je suis capable de...

4 Pour mieux réussir cette recette, je
pourrais faire les choses suivantes :

5 L'étape la plus intéressante de la
création de ma recette, c'était...

Pourquoi?

6 Mon enseignant ou
enseignante pense que je
peux améliorer ma recette en...

RÉFLEXION DE L'ÉLÈVE : COLLABORATION ET DÉCISIONS

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE	<ul style="list-style-type: none">• Je collabore pour atteindre des objectifs communs.• Je prends des décisions pour répondre à des défis.
NOM :	DATE :

Je peux expliquer aux autres les raisons qui motivent mes décisions. Par exemple, je/j'...

J'ai réussi à collaborer avec les autres parce que je/j'...

Je parviendrais mieux à collaborer avec les autres si je/j'...

RÉFLEXION DE L'ÉLÈVE : PLAT EXCLUSIF

RÉSULTATS D'APPREN- TISSAGE	<ul style="list-style-type: none"> • Je décris les effets de mes actions sur l'apprentissage. • Je communique mes apprentissages. • J'évalue les habiletés, les connaissances et les technologies que j'ai utilisées pour répondre aux défis. 	
NOM :		DATE :

Lis chaque énoncé. Indique si tu es d'accord ou non avec celui-ci en inscrivant un X dans la case correspondante, puis explique ton choix à l'aide d'un exemple.

ÉNONCÉ	D'ACCORD	PAS D'ACCORD	EXPLICATION
1. En préparant ma présentation, j'ai fait des choses qui m'ont aidé à apprendre.			
2. J'ai aidé les autres à apprendre avant ou pendant notre présentation.			
3. Mes actions favorisent l'apprentissage qui a lieu autour de moi.			
4. Je peux prouver que je possède une meilleure compréhension de la planification des repas et des collations, de l'intégration de la variété et de la prise en compte d'autres facteurs qui influent sur les choix alimentaires.			

5. En réalisant ta vidéo ou en prenant des photos de ton plat exclusif, tu as tiré parti d'habiletés, de connaissances et de technologies associées aux domaines professionnels. Évalue l'une de ces habiletés, technologies ou connaissances en remplissant les cases ci-dessous.

Habilitété ou technologie utilisée pour la réalisation de la vidéo ou la prise des photos :

Qu'est-ce qui s'est bien passé ?

Qu'est-ce qui pourrait être amélioré? Comment?

Que feras-tu des connaissances que tu as acquises au cours de ce processus?





Dites-nous de quelle manière
vous avez utilisé le présent
programme avec votre classe et
faites-nous part de vos suggestions
à son sujet en nous envoyant
un courriel à l'adresse
albertanutrition@dfc-plc.ca.

Nous apprécions vos
commentaires!