

# Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

## Cuisinez plus souvent



# Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

4<sup>e</sup> À 6<sup>e</sup>  
ANNÉE

## Cuisinez plus souvent

### VUE D'ENSEMBLE

*Le Guide alimentaire canadien (GAC)* est une ressource sur le Web qui renferme des directives sur les habitudes alimentaires sous forme de vidéos, de recettes et de conseils. Vous connaissez peut-être l'image de l'assiette du GAC, mais ce n'est qu'un élément du *Guide*. Aujourd'hui, nous allons explorer les recommandations visant à planifier et préparer des repas et des collations.

*Remarque : Le langage utilisé dans le Guide alimentaire canadien et repris dans ce cahier est indiqué par ce style.*



## EXPLORATION SUR LE WEB

- Accède au *Guide alimentaire canadien* ([Canada.ca/Guide alimentaire](https://Canada.ca/Guide%20alimentaire)).
- Clique sur l'onglet *Habitudes alimentaires* à gauche, puis sur *Cuisinez plus souvent*. C'est le sujet que tu vas explorer aujourd'hui.

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

*On peut lire dans le Guide alimentaire canadien (GAC) : Lorsque vous cuisinez et préparez les aliments, vous favorisez de saines habitudes alimentaires. Cuisiner vous permet d'acquérir de nouvelles compétences.*

1 Peux-tu penser à un avantage d'apprendre à cuisiner?

2 Dans la liste suivante, coche les compétences que tu as acquises et qui t'aident à préparer des aliments. Encercler une compétence ou plus que tu aimerais acquérir. Tu peux ajouter au bas de la liste d'autres compétences que tu possèdes déjà ou que tu aimerais acquérir.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Laver des fruits et des légumes                                     | <input type="radio"/> Faire cuire un œuf  |
| <input type="radio"/> Utiliser une essoreuse à salade                                     | <input type="radio"/> Dresser une liste d'épicerie  |
| <input type="radio"/> Se servir d'une éplucheuse  | <input type="radio"/> Utiliser un fouet   |
| <input type="radio"/> Utiliser un mélangeur   | <input type="radio"/> Couper des fruits et des légumes à l'aide d'un couteau                          |
| <input type="radio"/> Se servir d'un ouvre-boîte  | <input type="radio"/> Utiliser des tasses graduées pour travailler avec des fractions                 |
| <input type="radio"/> Mesurer des ingrédients à l'aide de cuillères à mesurer             | <input type="radio"/> Apprendre comment s'occuper de plantes en pot ou dans un jardin                 |
| <input type="radio"/> Découper des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce                   | <input type="radio"/> S'exercer à faire des multiplications pour modifier les quantités d'une recette |
| <input type="radio"/> Couper de la viande et des légumes et les enfiler sur une brochette | <input type="radio"/> Trancher du pain avec un couteau à pain   |
| <input type="radio"/> Suivre une recette  | <input type="radio"/> Utiliser des tasses graduées pour travailler avec des fractions                 |
| <input type="radio"/> Râper du fromage à l'aide d'une râpe                                |   |

Autres compétences que je possède : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Autres compétences que j'aimerais acquérir : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Le Guide alimentaire canadien (GAC) recommande d'être créatif et de transformer les restes pour en faire un tout nouveau repas.*

3 Donne un exemple permettant de cuisiner une fois et de manger deux fois.

4 Lis chaque scénario et pense à deux repas ou à deux collations basés sur des restes de nourriture ou d'ingrédients.

Un exemple est fourni dans le premier scénario.

Pour le souper mardi dernier, Tony a aidé son grand-père à préparer des tacos au bœuf haché. Avant d'ajouter l'assaisonnement à la viande cuite, Tony a remarqué qu'il aurait probablement trop de viande pour le souper et en a donc mis de côté.

Comment pourrait-il apprêter les restes de bœuf haché pour en faire un autre repas ou une collation?

1. Spaghetti avec sauce à la viande

2.

Angela préparait son lunch du lendemain pour l'école. Elle a tranché du cheddar pour son sandwich et s'est rendu compte qu'elle en avait trop.

Comment Angela pourrait-elle utiliser le fromage dans un autre repas ou une autre collation?

1.

2.

Priya prépare une collation. Elle lave des bleuets et tranche des bananes. Il lui reste des bleuets après avoir mangé.

Comment Priya pourrait-elle utiliser ces fruits dans un autre repas ou une autre collation?

1.

2.

Felipe prépare le dîner pour lui-même et son frère cadet. Le macaroni au fromage est son repas préféré. Après avoir fait cuire le macaroni, il se rend compte qu'il en a trop.

Comment Felipe pourrait-il utiliser les restes de pâtes dans un autre repas ou une autre collation?

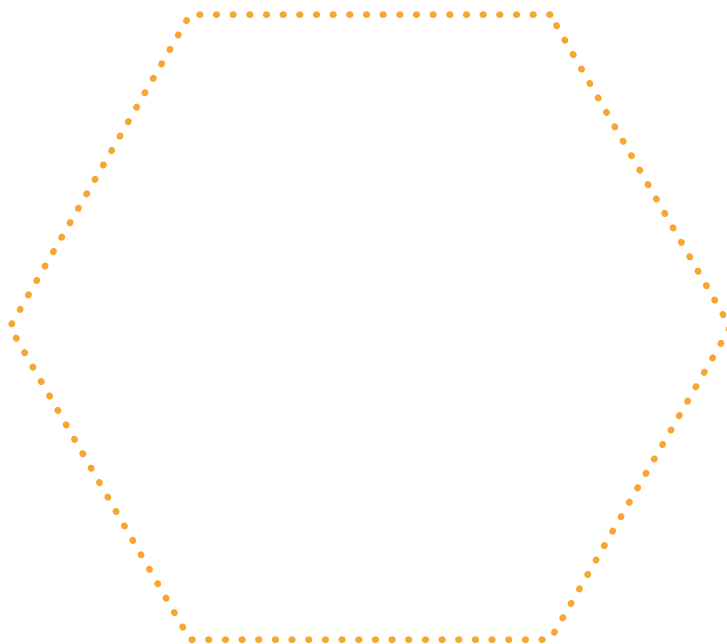
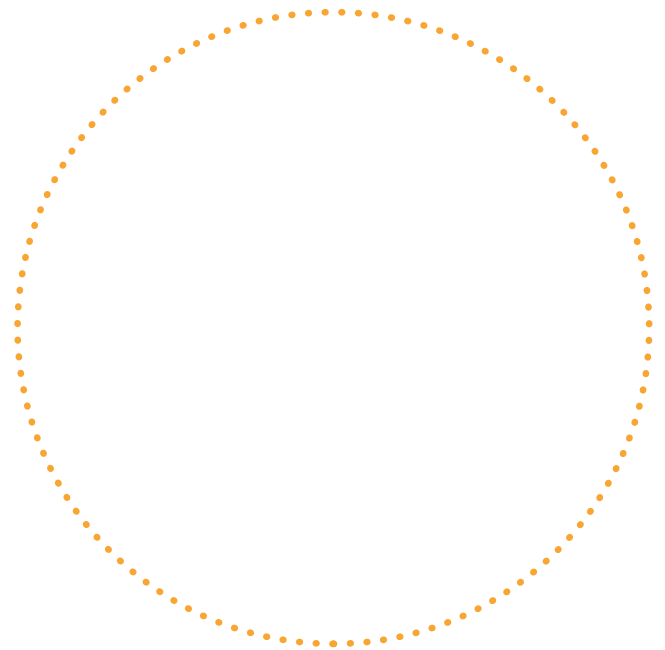
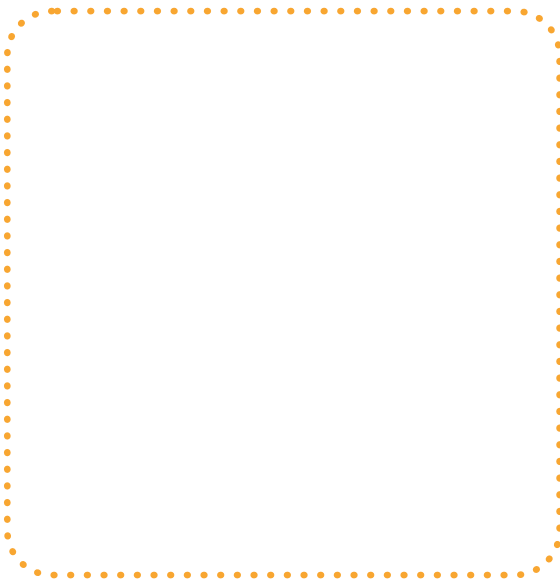
1.

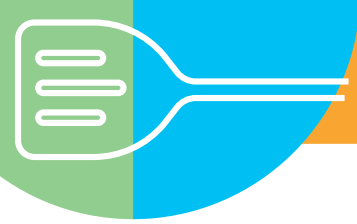
2.



Clique sur la page intitulée *Faites participer les autres* et réponds aux questions suivantes :

- 5 Énumère trois avantages de faire participer les autres à la planification et à la préparation des repas que donne le *Guide alimentaire canadien* (GAC).





*Le Guide alimentaire canadien (GAC) encourage la transmission des traditions culinaires et alimentaires. Les traditions alimentaires peuvent être des aliments, des plats ou des façons de préparer la nourriture que tu manges régulièrement ou lors d'occasions spéciales. Les traditions culinaires peuvent consister à préparer des pierogis une fois par an avec ta baba, manger de la pizza le vendredi soir ou déguster ton repas favori au dîner.*

6 Quelle est l'une de tes traditions culinaires ou alimentaires?

*Par exemple, chaque vendredi, ma famille célèbre le début de la fin de la semaine avec mes cousins.*

7 Qu'est-ce qui rend cette tradition culinaire ou alimentaire significative?

*Par exemple, on nous laisse choisir les garnitures de notre propre pizza.*

## INGRÉDIENTS DES REPAS

Cette image montre des ingrédients utilisés pour préparer un repas.



8 Choisis la catégorie à laquelle appartient chaque aliment.

Légumes et  
fruits

Aliments à  
grains entiers

Aliments  
protéinés

Baies (fraises, bleuets, mûres)

Raisin

Beurre d'arachide et/ou arachides

Nectarine

Lait

Melons (cantaloup et melon d'eau)

Pain de grains entiers

Poire





9 Quel repas préparerais-tu avec ces ingrédients?

10 Ajouterais-tu ou changerais-tu quelque chose pour que le repas te plaise davantage?

11 De quelle compétence aurais-tu besoin pour préparer ton repas?

## LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN EN PRATIQUE

Regarde la vidéo intitulée « Le Guide alimentaire canadien en pratique »

12 Si tu devais créer ton propre repas pour une vidéo du « Guide alimentaire canadien en pratique », quel repas préparerais-tu? Cherche à inclure au moins un aliment de chaque catégorie d'aliments.

13 Sers-toi du tableau ci-dessous pour énumérer les ingrédients dans le plat que tu as choisi.

INGRÉDIENT	À QUELLE CATÉGORIE D'ALIMENTS CET ALIMENT APPARTIENT-IL? (légumes et fruits, aliments à grains entiers, aliments protéinés)



14 Quelle est l'une de tes compétences alimentaires qui t'aiderait à préparer ce repas?

15 Pour préparer ce repas, y a-t-il des compétences alimentaires que tu dois acquérir, ou aurais-tu besoin de l'aide d'un adulte?

16 Un repas complet peut comprendre d'autres aliments que ceux de l'assiette du *Guide alimentaire canadien* (par exemple des boissons, une entrée ou un dessert). Ajouterais-tu quelque chose pour compléter ton repas?

## RÉFÉRENCE

Santé Canada. 2021. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.  
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

