

Dossier de l'élève : manger loin de chez soi

8^e année

Scénario : Jesse participe à des activités après l'école 3 jours cette semaine. Les autres jours, Jesse rentre à la maison pour commencer ses devoirs. Jesse doit planifier les aliments à emporter pour la journée scolaire (dîner et 1 à 2 collations), ainsi qu'une collation après l'école.

Travail :

1. **Décris Jesse** (longueur suggérée : 1 à 2 paragraphes).
 - Qui est Jesse, selon toi? Tu peux créer le personnage de Jesse comme tu le souhaites.
 - À quels types d'activités participe Jesse? (par exemple : athlétisme, danse, théâtre, musique ou robotique)
 - Indique une considération alimentaire pour Jesse. (par exemple, des allergies alimentaires, une alimentation végétarienne, des pratiques culturelles ou religieuses, les goûts et aversions).
 - Effectue des recherches sur cette considération alimentaire et note quelques éléments importants. (par exemple : une liste d'aliments à éviter ou d'aliments à inclure absolument).
 - Comment planifieras-tu les repas et collations en tenant compte de cette considération? (Autrement dit, comment offriras-tu malgré tout une variété de légumes et de fruits, d'aliments riches en protéines et d'autres à base de céréales à grains entiers?)
2. **Explique pourquoi Jesse souhaite planifier ses repas et collations** (longueur suggérée : 1 paragraphe). En utilisant des exemples partagés en classe ou tes propres idées, explique les avantages de la planification des repas et collations pour Jesse. Des exemples peuvent inclure le fait de s'alimenter pour ses activités, manger plus de variété, économiser de l'argent, manger des aliments que tu apprécies, se sentir bien, etc. Développe ces raisons pour revenir à ce que nous savons de Jesse.
3. **Crée un plan de menus.** Utilise le modèle du dossier de l'élève de la prochaine page pour planifier un dîner, 1 à 2 collations pendant la journée scolaire, et 1 collation après l'école pour une semaine scolaire de 5 jours.

Conseils :

- Utilise le guide alimentaire canadien comme guide pour la planification. Une collation peut inclure un ou plusieurs aliments du guide. Essaie de faire en sorte que l'ensemble de tes repas et collations de la journée respecte les proportions de l'assiette : ½ légumes et fruits, ¼ aliments riches en protéines et ¼ aliment à base de céréales à grains entiers, y compris pour les collations.
 - Précise les aliments principaux dans tes repas et collations. Par exemple, au lieu d'écrire « sandwich », écris : « sandwich thon, mayonnaise, laitue et tomate sur pain, accompagné d'une pomme et d'un yogourt à la fraise ».
 - Pense aux aliments qui doivent rester chauds ou froids et à la meilleure façon de les conserver (par exemple, un thermos ou un bloc réfrigérant). Note ces détails sur ton menu.
4. **Rédige une liste d'épicerie** (à l'aide du modèle fourni). Énumère tous les aliments dont Jesse aura besoin pour la semaine à venir, en fonction du menu planifié.
 5. **Remets ton travail.** Remets les étapes 1 et 2 sous forme de texte dactylographié, ainsi que ton menu et ta liste d'épicerie.

Facultatif (1 page). À l'aide de supports imprimés ou d'un outil numérique, crée une affiche d'une page qui encourage les autres élèves à planifier et à apporter une variété d'aliments pour l'école et les activités. Mets l'accent sur un message clé appris durant cette unité.

Planificateur de menu « Manger loin de chez soi »

Considérations diététiques : _____



	Dîner	1 à 2 collations pour l'école	Collation après l'école Note quels jours Jesse participe à une activité après l'école	Aspects à se rappeler Inclus des notes de préparation et des rappels pour la sécurité alimentaire.
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				



Liste d'épicerie pour le dîner et les collations

Fruits et légumes

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

Aliments riches en protéines

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

Aliments à base de céréales

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

Autres ingrédients

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