

# Ressources d'enseignement et d'apprentissage sur l'alimentation et la nutrition : 9<sup>e</sup> année

Guide à l'intention du personnel enseignant



Les ressources d'enseignement et d'apprentissage comprennent les sections suivantes :

[Planification des menus : mise en valeur des aliments culturels](#)

## Présentation

Ces ressources répondent au résultat d'apprentissage W-9.5 du programme d'études de 9<sup>e</sup> année en [Santé et préparation pour la vie](#) et ont été élaborées à partir de [repères de littératie alimentaire et nutritionnelle adaptés à l'âge](#).

Les élèves réaliseront les activités suivantes :

- Comprendre le rôle de la planification des repas comme stratégie pour une alimentation saine.
  - Acquérir une compréhension des bases de la planification des repas, y compris des types d'aliments et de leurs proportions selon le guide alimentaire canadien.
  - Identifier les différents facteurs à prendre en compte lors de la planification des repas.
  - Planifier une liste de courses alimentaires basée sur un repas ou un menu.
- Examiner le rôle que joue la culture dans les choix alimentaires personnels.
  - Comprendre l'importance de la nourriture dans la culture.
  - Explorer et identifier diverses cultures et traditions culinaires.

.....  
**Résultat d'apprentissage :**  
**W-9.5 Développer des stratégies qui favorisent des choix nutritionnels sains pour soi-même et pour les autres.**



**Points à considérer pour l'enseignement :** Pour aider les élèves à développer des habitudes alimentaires saines, aborder l'éducation alimentaire et nutritionnelle d'une manière qui favorise une [relation saine avec la nourriture](#), reconnaît que les élèves peuvent avoir un [accès variable à la nourriture](#) et [tient compte des biais potentiels](#) à l'égard des pratiques alimentaires.

## Contexte pour le personnel enseignant

La planification des menus peut favoriser une alimentation saine en aidant à limiter la dépendance aux aliments pratiques pour les repas et les collations. Cela peut également aider à réduire le gaspillage alimentaire et à économiser du temps et de l'argent. Il n'y a pas qu'une manière de planifier un menu. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de planifier le menu. La planification des menus est généralement moins complexe pour les jeunes que pour les adultes, car ils ne sont souvent pas responsables de l'achat des aliments. Pour ce travail, la planification des menus se concentrera sur l'équilibre alimentaire, la recherche de recettes et la planification jusqu'à la création d'une liste de courses.

Les jeunes peuvent planifier le menu avec les parents ou personnes responsables ou de manière plus autonome (par exemple, les repas scolaires et les collations) avec les aliments disponibles à la maison. Les types et quantités d'aliments disponibles à la maison varient. Lorsque les élèves proposent des idées d'aliments pendant une activité, encouragez-les à évoquer des options qu'ils apprécient et qu'ils peuvent obtenir : Cela peut inclure une variété de légumes et de fruits (frais, surgelés ou en conserve), d'aliments riches en protéines (d'origine animale ou végétale) et de produits à base de céréales (y compris ceux qui de dérivent pas de grains entiers).




Les élèves peuvent fournir des exemples d'autres aliments qu'ils apprécient, y compris les aliments associés aux célébrations (par exemple, le gâteau) ou des aliments hautement transformés. Pour recentrer la conversation de manière neutre, utiliser certaines des expressions d'exemple de la page [Créer un environnement favorable du guide alimentaire canadien](#).

Pour plus d'informations sur la planification des menus, consultez les sources supplémentaires d'informations générales ci-dessous.





### Traditions culturelles

La nourriture constitue souvent une partie centrale de la culture, des célébrations et des traditions familiales. Transmettre des traditions culinaires culturelles constitue une manière de se connecter, d'enseigner et d'offrir l'opportunité d'essayer de nouveaux plats. La culture et les traditions culinaires peuvent également aider à développer des attitudes alimentaires positives. Cette activité d'apprentissage permettra aux élèves d'explorer leurs propres traditions et pratiques culinaires ou celles d'une autre culture.

## Sources supplémentaires d'informations générales

-  [Prévoyez ce que vous allez manger](#) (Santé Canada)  
Cette page Web présente les avantages de la planification des menus et les éléments à prendre en compte lors de la planification.
-  [Quick and Easy Meals](#) (Repas rapides et faciles) (AHS Nutrition Services)  
Ce document contient des conseils pour planifier, préparer et emballer les aliments.
-  [Adapter les recettes à vos besoins](#) (Santé Canada)  
Cette page Web fournit des informations et des conseils pour ajuster les recettes selon la santé, les restrictions alimentaires, les préférences culturelles, le coût réduit et plus encore.

## Nutrition Services

-  [Prenez vos repas en bonne compagnie](#) (Santé Canada) Cette page Web aborde les bienfaits de manger ensemble et prodigue des conseils pour manger plus souvent avec d'autres.
-  [Cultures, traditions alimentaires et alimentation saine](#) (Santé Canada) Cette page Web aborde les bienfaits des traditions et aliments culturels.
-  [Rôle de la culture et des traditions alimentaires](#) (Santé Canada) Cette page Web aborde le rôle de la culture et des traditions alimentaires dans ce qu'une personne mange, quand elle mange et comment elle mange.
-  [How to Use a Recipe](#) (Comment utiliser une recette) (AHS Nutrition Services). Ce document contient des informations et des conseils sur la façon d'utiliser une recette et de créer une liste d'épicerie.  
Des idées de recettes saines (si les élèves demandent où en trouver).
  - [Guide alimentaire canadien : Rechercher des recettes](#) (Santé Canada)
  - [Inspiring Healthy Eating Recipes](#) (Recettes inspirantes pour une alimentation saine) (AHS Nutrition Services)
  - [Cookspiration](#) (Cuisinidées) (Les diététistes du Canada)

## Planification des menus : mise en valeur des aliments culturels

### Durée prévue

La partie magistrale et la discussion durent environ 20 minutes, en plus d'un projet s'échelonnant sur plusieurs périodes et d'une activité de restitution animée par les élèves.

### Matériel nécessaire

- Tableau blanc interactif ou projecteur
- [Présentation « Planification des menus de 9<sup>e</sup> année »](#)
- [Dossier de l'élève « Planification des menus »](#)

### Fournitures supplémentaires dont les élèves pourraient avoir besoin

#### Fournitures artistiques :

- Magazines, images de nourriture
- Papier, affiche, tableau d'affichage
- Marqueurs, crayons
- Ciseaux, colle, ruban adhésif

#### Accès à la technologie :

- Ordinateur portable ou appareil
- Programme de diapositives
- Imprimante
- Tableau blanc interactif ou projecteur

## Instructions

1. Utiliser la [présentation « Planification des menus »](#) pour aborder la planification des menus et les aliments culturels. Remarque : La présentation utilise l'exemple de la planification d'un repas pour la journée d'un événement particulier à l'école afin de discuter de la planification des menus et de mettre en avant les éléments clés et les considérations nécessaires pour les élèves afin de terminer leur travail.
2. Réviser les questions de discussion des diapositives 18 à 22 ou utilisez celles listées ci-dessous :

**Demander :** Est-ce que quelqu'un souhaite transmettre une tradition alimentaire familiale ou des aliments culturels appréciés? Assurez-vous que les élèves ne se sentent pas obligés de s'exprimer s'ils ne sont pas à l'aise de le faire.

### Exemples de réponses :

- Les réponses varieront. Pour lancer la discussion, vous pouvez partager une tradition alimentaire familiale ou utiliser l'un des exemples suivants :

**Culture autochtone de l'Alberta :** Le pemmican est un aliment traditionnel souvent consommé lors de longs voyages de chasse. Les recettes varient, mais il se compose généralement de viande séchée moulue mélangée à des baies sauvages et à du gras fondu maison.

**Culture acadienne :** La tourtière (pâté à la viande), consommée durant la période des fêtes hivernales. Elle est généralement préparée avec du porc haché, du bœuf ou du veau, et des pommes de terre.

**Demander :** De quelles informations aurez-vous besoin pour planifier le repas de la célébration culturelle?

### Exemples de réponses :

Réviser les détails de l'événement en y ajoutant certaines considérations culturelles

- Combien de personnes participeront? Y a-t-il des allergies ou des intolérances alimentaires?
- L'espace et l'équipement de cuisine (faut-il emprunter du matériel?)
- Comment les gens mangeront-ils? (à table, en pique-nique, en buffet, etc.)
- Les plats seront-ils servis en plusieurs services ou tous en même temps?
- Quels aliments ont une signification culturelle particulière?
  - Parler avec des membres de la famille ou des amis qui appartiennent à votre culture
  - Entreprendre des recherches sur la culture et les plats traditionnels
- Les ingrédients sont-ils tous disponibles à l'achat en Alberta?
- Quels ingrédients ou aliments avez-vous déjà dans vos placards, votre réfrigérateur ou votre congélateur et qui pourraient être utilisés?

## Nutrition Services

- Budget : Les ingrédients sont-ils de saison? Vérifiez les dépliants pour repérer les promotions.
  - Temps : Combien de temps avez-vous pour préparer les aliments, les servir et nettoyer?
3. Introduire le travail de planification de menu à l'aide de la [présentation](#) ou du [dossier de l'élève « Planification des menus »](#). Cela peut être un travail individuel, en binôme ou en petit groupe.

**Remarque :** Pour la liste de courses, vous pouvez choisir si vous souhaitez que les élèves incluent ou non la quantité de chaque ingrédient.

## Approfondissement

- Dresser une liste des pays représentés dans les travaux des élèves et explorer leurs emplacements sur la carte du monde. Créer une activité correspondante avec une recette ou un plat et chaque pays présenté. Ajouter à cela les aliments cultivés localement et les conditions de culture.
- Demander aux élèves de fournir les recettes issues de leur travail et de les regrouper dans un livre de recettes culturelles de la classe en commun (le format numérique étant probablement le plus simple).

## Évaluation

- Réalisation d'un menu et d'une liste d'épicerie pour un repas provenant d'une culture précise.
- Affichage, présentation ou affiche comprenant : le menu, les recettes, des informations sur la culture, la signification des aliments ou des boissons au menu, ainsi que la façon dont le repas est équilibré selon le guide alimentaire canadien.
- Présentation à la classe portant sur une culture au choix.

