

9^e année : Planification des menus : mise en valeur des aliments culturels



Élaboré par AHS, Nutrition Services, en collaboration avec le Body Image Research Lab de la Werklund School of Education (University of Calgary) –sept. 2025
Le Réseau santé Alberta est fier de s'associer à AHS et d'avoir financé la traduction en français de ce document

Qu'est-ce que la planification des menus?

La planification des menus consiste à réfléchir à l'avance aux repas et aux collations que l'on préparera

- elle peut se faire pour un seul repas, pour une semaine ou pour un mois
 - elle peut aider à faire des choix alimentaires plus sains et à réduire le gaspillage alimentaire en utilisant les aliments disponibles
-

Vous et vos amis avez été invités à planifier le menu pour un déjeuner d'une journée particulière.

Par où commencez-vous la planification d'un menu?



Bases de la planification des menus

Planifier :

- ✓ Recueillir les détails de l'événement et confirmer le budget
- ✓ Créer un repas équilibré
- ✓ Choisir les recettes

Préparer :

- ✓ Rédiger une liste d'épicerie des ingrédients et du matériel nécessaires
- ✓ Calculer les quantités à acheter



Planifier : Recueillir les détails de l'événement et confirmer le budget



Combien de personnes participeront?



Y a-t-il des allergies ou des restrictions alimentaires?



Quel espace de cuisine et quel équipement de cuisson sont disponibles?



Comment le repas sera-t-il servi?



Où les personnes mangeront-elles?



De combien de temps disposerons-nous pour préparer les aliments?



Quel est le budget pour l'épicerie?

Vous avez recueilli les informations suivantes au sujet du dîner spécial :

- aucun élève n'est végétarien
 - il n'y a aucune allergie au lait
 - il n'y aura pas d'accès à de l'équipement de cuisson à l'heure du dîner; il devra donc s'agir d'un repas froid, facile à servir et à manger
-

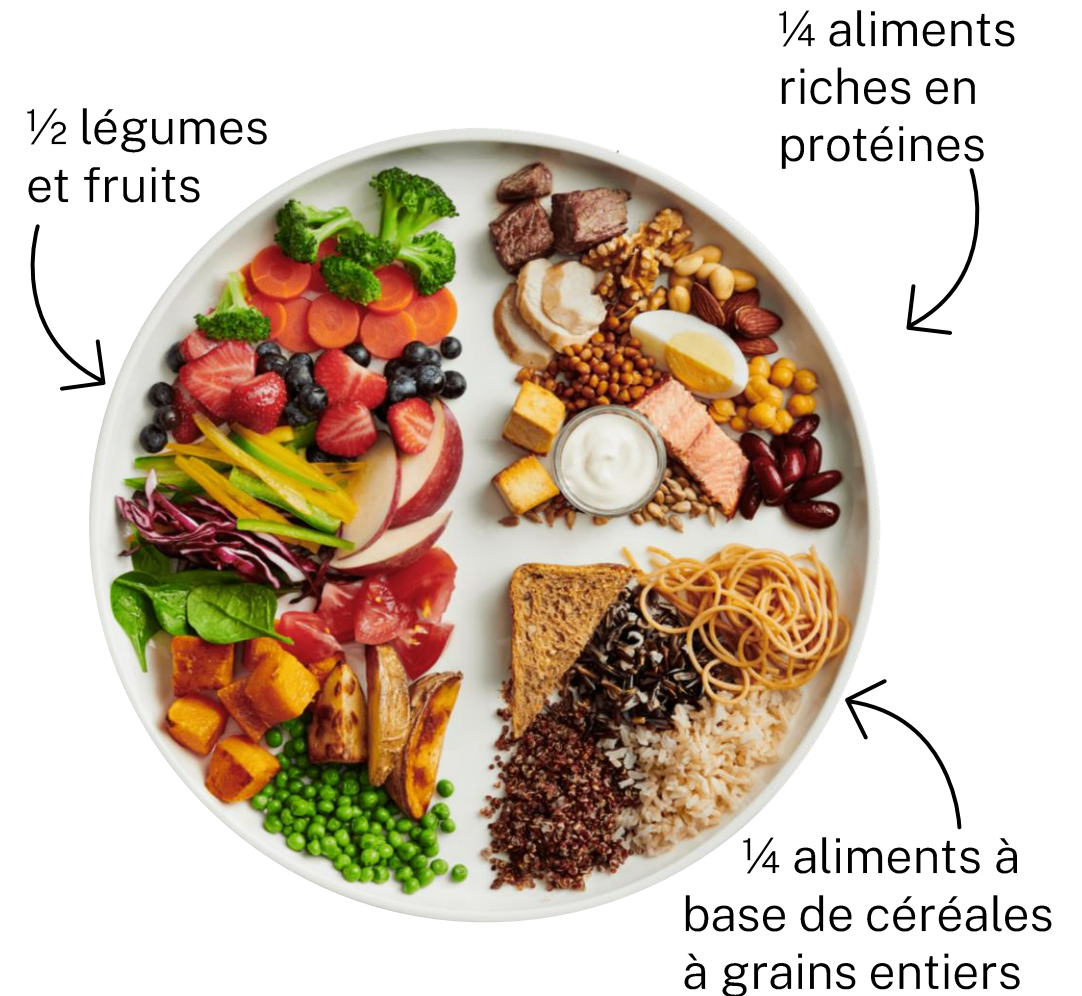
Planifier : Créer un repas équilibré

Utilisez les **proportions** et les **types** d'aliments du modèle d'assiette du guide alimentaire canadien pour orienter le choix des recettes et la planification du menu.

Avoir une alimentation variée provenant de toutes les parties qui composent l'assiette aide à obtenir les nutriments dont votre corps à besoin.

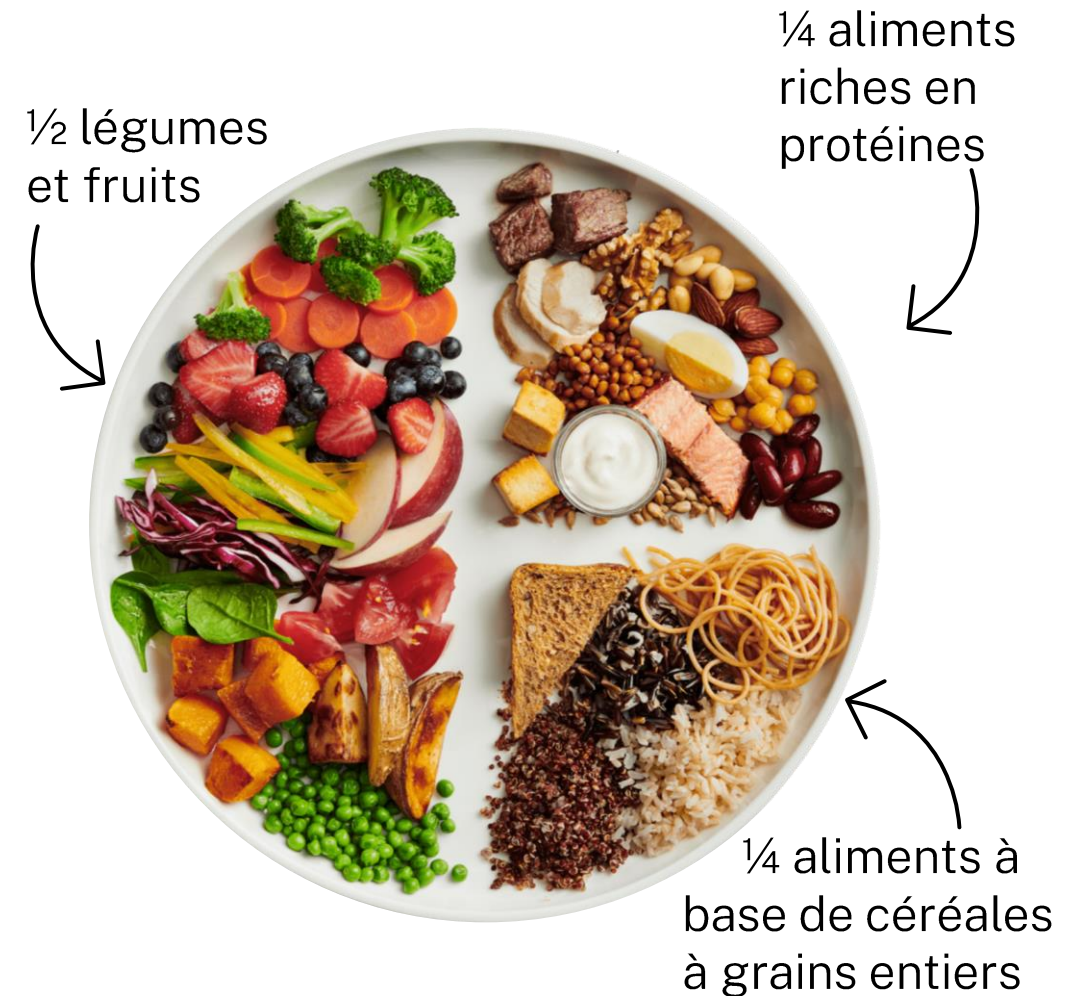


[Manger ensemble en utilisant l'assiette du guide alimentaire canadien](#)



Planifier : Créer un repas équilibré

- ✓ Inclure des légumes et des fruits frais, surgelés ou en conserve. Privilégier, lorsque possible, les options sans sucre ajouté et à faible teneur en sel ou sans sel ajouté.
- ✓ Choisir plus souvent des aliments riches en protéines d'origine végétale.
- ✓ Le guide alimentaire canadien recommande le plus souvent les grains entiers. Il est également approprié d'inclure des aliments culturels utilisant d'autres types de grains.



Planifier : Créer un repas équilibré

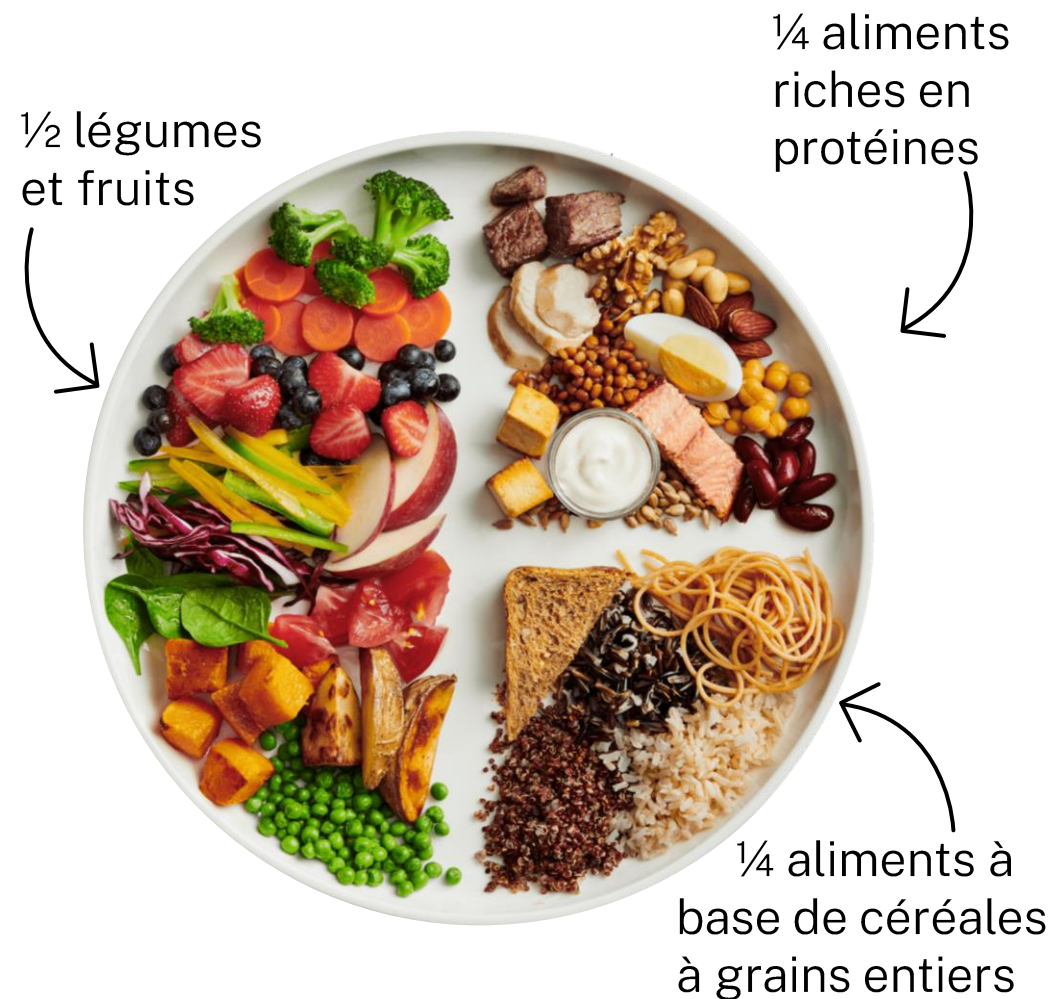
Certains ingrédients (par exemple, les épices, les huiles ou les sauces) peuvent ne pas figurer sur l'assiette du guide alimentaire, mais demeurent importants pour la saveur et le plaisir de manger.



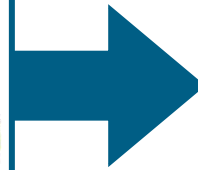
Vous et vos amis décidez
d'un menu :



Ce repas est-il équilibré?



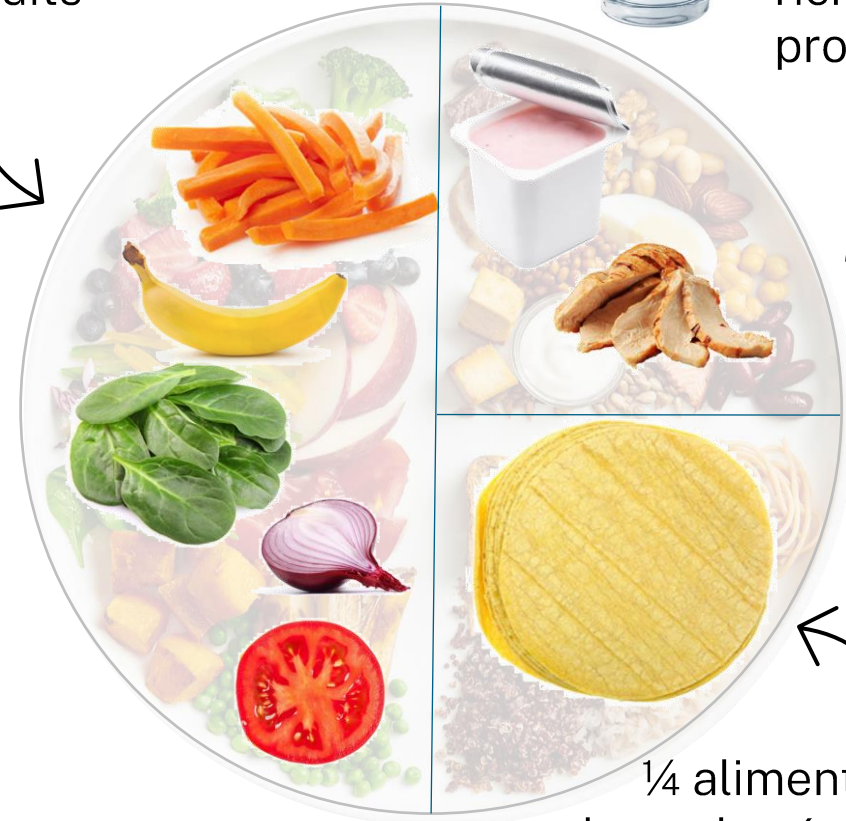
Oui! Il semble que ce soit un repas équilibré



1/2 légumes et fruits



1/4 aliments riches en protéines



1/4 aliments à base de céréales à grains entiers

Quelle est la prochaine étape?

Planifier : Choisir les recettes

Vous déterminez que vous n'avez besoin de trouver qu'une seule recette pour le dîner de l'événement particulier.



Zesty Chicken and Vegetable Wrap Recipe

~3 minutes

Wraps have revived the somewhat weary sandwich, and with good reason. They can be filled with flavorful veggies, protein for... condiments, and are ready to go at a moment's notice. They do double duty as an appetizer when it is cut

Ingredients

- 1 pound boneless, skinless chicken
- 2 teaspoons dried rosemary or Italian seasoning
- 1 14-ounce can reduced-sodium chicken broth
- 1 7½-ounce jar roasted red bell pepper
- 1 medium-size green bell pepper, diced
- 4 ounces light cream cheese, softened
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon ground cumin
- ¼ teaspoon cayenne pepper
- 4 10-inch flour tortillas
- 2 cups (about 4 ounces) shredded romaine lettuce



Planifier : Choisir les recettes

Lors du choix d'une recette, tenir compte :

- du temps, des compétences et de l'équipement nécessaires pour la préparer
- du rendement (il peut être utile de choisir une recette qui donne une grande quantité)
- de la façon de conserver les aliments de manière sécuritaire avant le service (espace au réfrigérateur)
- de la disponibilité et du coût des ingrédients



Zesty Chicken and Vegetable Wrap Recipe

~3 minutes

Wraps have revived the somewhat weary sandwich, and with good reason. They can be filled with flavorful veggies, protein for condiments, and are ready to go at a moment's notice. They do double duty as an appetizer when it is cut.

Ingredients

- 1 pound boneless, skinless chicken
- 2 teaspoons dried rosemary or Italian seasoning
- 1 14-ounce can reduced-sodium chicken broth
- 1 7½-ounce jar roasted red bell pepper
- 1 medium-size green bell pepper
- 4 ounces light cream cheese, soft
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon ground cumin
- ¼ teaspoon cayenne pepper
- 4 10-inch flour tortillas
- 2 cups (about 4 ounces) shredded romaine lettuce



Préparer : Créer une liste d'épicerie

Révissez vos recettes et votre menu afin de :

- Créer une liste d'ingrédients
- Noter les autres articles mentionnés dans la recette (par exemple, le papier d'aluminium)
- Calculer les quantités à acheter
- Établir la liste d'épicerie

Détails de l'événement :

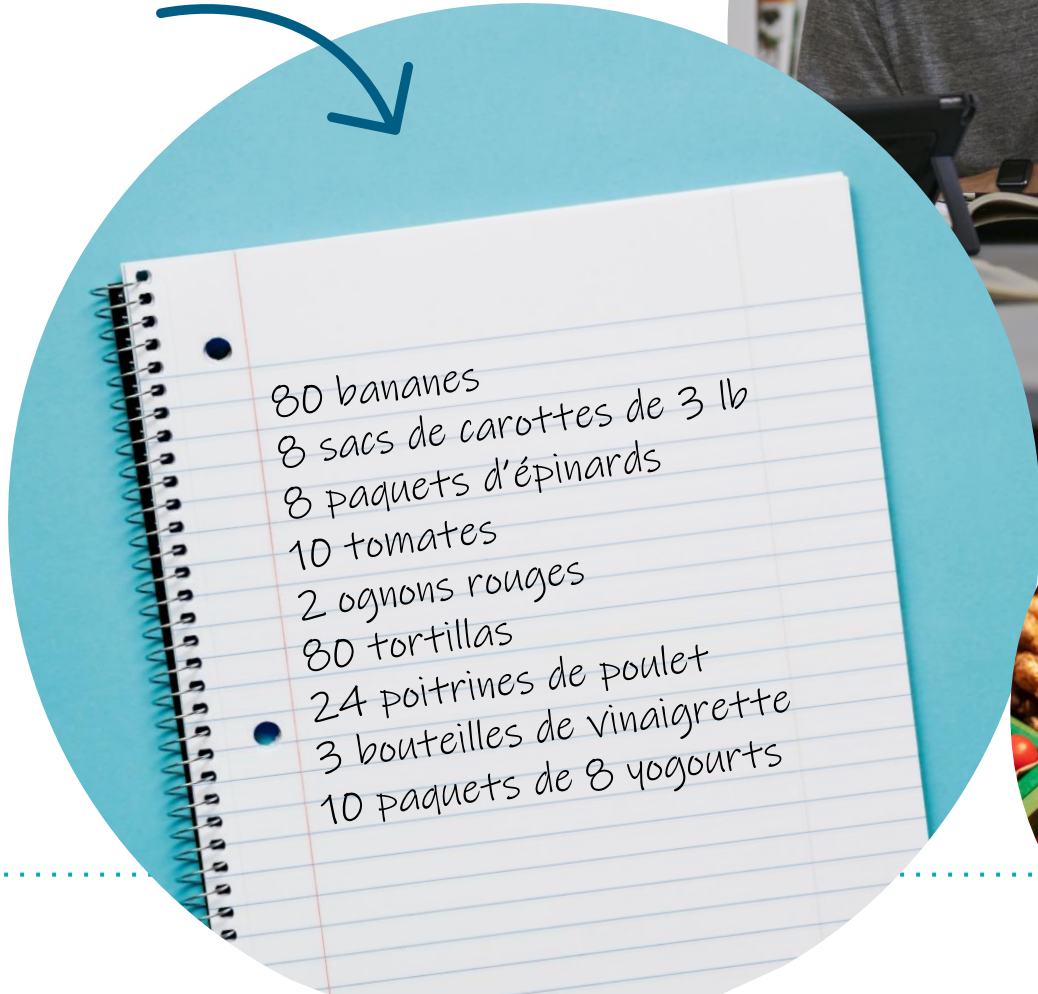

- Quelles fournitures sont nécessaires selon les détails de l'événement? (par exemple, assiettes en papier, ustensiles, gobelets, nappes, etc.)
 - Calculer les quantités à acheter
-



Préparer :

Toi et tes amis
rédigez une liste
d'épicerie.

Votre plan de
menu est prêt
pour l'événement!



- 80 bananes
- 8 sacs de carottes de 3 lb
- 8 paquets d'épinards
- 10 tomates
- 2 oignons rouges
- 80 tortillas
- 24 poitrines de poulet
- 3 bouteilles de vinaigrette
- 10 paquets de 8 yogourts



Révision : Processus de planification des menus

Planifier :

- ✓ Détails de l'événement et budget
- ✓ Repas équilibré
- ✓ Recettes

Préparer :

- ✓ Rédiger une liste d'épicerie des ingrédients et du matériel nécessaires
- ✓ Calculer les quantités à acheter



Votre menu de dîner a été un succès!

Tout le monde l'a tellement apprécié que l'on vous a demandé de planifier un prochain souper de célébration culturelle.





Quel est un aliment culturel ou une tradition alimentaire familiale que tu apprécies?



Célébrations et traditions

Dans de nombreuses cultures, l'alimentation et les traditions alimentaires :

- occupent une place centrale dans les célébrations
- jouent un rôle important dans les liens que nous entretenons avec les autres

Les cultures et les traditions alimentaires peuvent influencer :

- la façon dont nous mangeons, ce que nous mangeons et quand nous le mangeons
- l'endroit où nous nous procurons les aliments
- la manière dont nous préparons les aliments

Les choix alimentaires sains et les habitudes alimentaires peuvent varier considérablement d'une culture à l'autre et au sein d'une même culture.



Célébrations et traditions

Célébrer les traditions alimentaires culturelles nous donne l'occasion de :

- découvrir différents aliments du monde entier
- favoriser une plus grande variété de choix alimentaires
- acquérir de nouvelles compétences culinaires
- transmettre les traditions alimentaires et la sensibilisation culturelle





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





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



- Combien de personnes participeront?
- Y a-t-il des allergies ou des restrictions alimentaires?
- Quel équipement de cuisson est disponible?
- Où les personnes se trouveront-elles? Comment le repas sera-t-il servi?
- Quels aliments ont une signification culturelle particulière?
- De combien de temps disposerons-nous pour préparer les aliments?
- Quel est le budget prévu pour l'épicerie?

Travail

Scénario : Vous avez été invité (e) à organiser un repas de célébration culturelle pour 8 à 12 invités. Vous êtes responsable de créer le menu et de déterminer le matériel nécessaire pour la préparation, le service et la consommation du repas.

- Choisissez une culture et entreprenez des recherches sur les aliments traditionnels et les célébrations associées.
- Élaborez un menu pour un repas propre à la culture que vous avez choisie. Incluez différents services ou éléments, tels que des entrées ou des desserts, si cela fait partie de la tradition culinaire culturelle.
- Utilisez des diapositives électroniques ou une affiche ou un tableau d'affichage pour présenter vos recherches et votre menu. Faites preuve de créativité et utilisez des images ou des dessins qui représentent les aliments choisis.



Extrait de l'activité « Planification des menus : mise en valeur des aliments culturels » provenant des [ressources d'enseignement et d'apprentissage en alimentation et nutrition de 9^e année](#)

Pour obtenir la version PowerPoint de cette présentation, veuillez écrire à l'adresse : publichealth.nutrition@ahs.ca

© 2025 Alberta Health Services, Nutrition Services

Cette œuvre est diffusée sous la [licence Creative Commons Attribution – Non commercial – Share Alike 4.0 International](#). La licence ne s'applique pas aux marques, logos ou contenus d'AHS pour lesquels Alberta Health Services n'est pas titulaire des droits d'auteur. Ce document est donné à titre indicatif uniquement et est fourni « en lieu et état ». Même si tous les efforts raisonnables ont été déployés pour confirmer l'exactitude des informations, Alberta Health Services ne fait aucune représentation ni ne formule aucune garantie, expresse, implicite ou statutaire, relative à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou l'adéquation à un usage particulier de ces informations. Ce document ne remplace en aucun cas les conseils d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e). Alberta Health Services décline expressément toute responsabilité quant à l'utilisation de ce document et à toute réclamation, action, demande ou poursuite découlant de cette utilisation.
