

Dossier de l'élève « Planification des menus »

9^e année

Scénario : Vous avez été invité(e) à organiser un repas de célébration culturelle pour 8 à 12 invités. Vous créez le menu et déterminerez quelles fournitures sont nécessaires pour préparer, servir et manger le repas.

Travail :

1. Sélectionnez une culture à mettre en valeur. Il peut s'agir de votre culture familiale ou d'une autre culture.
2. Entrenez des recherches sur la culture choisie. Identifiez les aliments traditionnels et les célébrations associées à la nourriture.
3. 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. Déterminez le nombre d'invités.
 - ✓ Utilisez les types et les proportions d'aliments du Guide alimentaire canadien pour planifier un repas équilibré. Par exemple, visez à ce que la moitié du repas soit composée de légumes ou de fruits.
 - ✓ Passez en revue les recettes et déterminez les ingrédients et le matériel de cuisine nécessaires.
 - ✓ Avant de remplir la liste d'épicerie (modèle à la page suivante), adaptez les quantités des recettes en fonction du nombre d'invités.
 - ✓ Tenez compte des autres fournitures de cuisine ou des aliments nécessaires (par exemple, papier d'aluminium, huile de cuisson, etc.).
4. Créez une présentation ou une affiche / 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.
Incluez des informations sur :
 - ✓ les traditions alimentaires et les célébrations;
 - ✓ la signification culturelle des aliments et des boissons qui figurent au menu, ainsi que leur mode de préparation et de service;
 - ✓ l'équilibre du repas selon le guide alimentaire canadien.

Remettez également les recettes et la liste d'épicerie.
5. Présentez en classe vos résultats ainsi que l'ensemble des documents finaux réalisés.

Liste de courses d'épicerie

Recette(s) :

Légumes et fruits

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

Autres / fournitures (par exemple, épices, huile, papier d'aluminium, etc.)

<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"/>	_____