

# ALIMENTATION SANTÉ - GORGÉE



EN ALPHABÉTISATION  
POPULAIRE

Centre d'Organisation Mauricien  
Services et d'Éducation Populaire Trois-Rivières



COMSEP

Le présent document constitue le neuvième volet d'une série de pratiques en alphabétisation-conscientisation.

La réalisation de ce document a été rendue possible grâce au programme « Initiatives fédérales-provinciales conjointes en matière d'alphabétisation » du Secrétariat national à l'alphabétisation.

L'équipe de COMSEP qui a participé à la conception de la démarche, à la création des outils pédagogiques et à la rédaction du document était composée de :

Marie-Andrée Thifault, diététiste,  
Karine Beaulieu.

Le comité de lecture était composé de :

Denise Carbonneau,  
Manon Claveau,  
Sylvie Lafond,  
Sylvie Tardif,  
Lucie Massicotte.

Nous tenons à remercier Créacom pour le graphisme, Lise St-Germain pour son soutien à la rédaction, Louis Ménard pour la correction du document et les diététistes Sylvie Paquet, Nathalie Bédard et Irène Sobolewski pour leur lecture et leurs commentaires apportés à la démarche *santé-gorgée*.

L'équipe de COMSEP

## TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION DE COMSEP .....	4
PRÉSENTATION DU PROJET .....	6
PRÉSENTATION DE LA PROBLÉMATIQUE .....	8
DÉMARCHE DE L'ANIMATRICE .....	12
OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE LA DÉMARCHE .....	14
AVANTAGES RETIRÉS PAR LES PERSONNES PARTICIPANTES DANS ALIMENTATION SANTÉ-GORGÉE .....	16
ATELIER 1 : Le <i>guide alimentaire canadien</i> (GAC) .....	17
ATELIER 2 : Cuisiner en groupe .....	29
ATELIER 3 : Le <i>guide alimentaire canadien</i> (suite) .....	35
ATELIER 4 : Cuisiner en groupe .....	38
ATELIER 5 : Rôle spécifique de chaque groupe alimentaire du GAC...	40
ATELIER 6 : Cuisiner en groupe .....	48

ATELIER 7 : Le système métrique .....	51
ATELIER 8 : Cuisiner en groupe .....	55
ATELIER 9 : Le <i>guide alimentaire canadien</i> et le budget .....	58
ATELIER 10 : Cuisiner en groupe .....	67
ATELIER 11 : Les protéines végétales .....	69
ATELIER 12 : La dégustation : planification .....	72
ATELIER 13 : La dégustation : préparation .....	76
ATELIER 14 : La dégustation : réalisation .....	78
BIBLIOGRAPHIE .....	80
ANNEXES .....	84

## PRÉSENTATION DE COMSEP

Le Centre d'organisation mauricien de services et d'éducation populaire (COMSEP) est un organisme sans but lucratif qui soutient les gens à faible revenu de la région du Grand Trois-Rivières dans leurs démarches pour améliorer leurs conditions de vie. Notre mission première est la lutte à la pauvreté.

Nos objectifs sont de regrouper les gens à faible revenu, de faire de l'alphabétisation, de l'éducation populaire autonome et de la formation professionnelle ainsi que de représenter nos membres afin d'obtenir la reconnaissance de leurs droits et de leurs valeurs. Plusieurs comités nous permettent de concrétiser nos objectifs : le comité APPUI (Action pour parents uniques informés), le théâtre populaire, le collectif Femmes, le collectif Hommes, les cuisines collectives, buffets Bouff'elles Café, le comptoir vestimentaire, la formation préparatoire à l'emploi et, finalement, l'envol Alpha.

L'alphabétisation populaire est une approche polyvalente en éducation populaire autonome : sa spécificité tient à ses dimensions pédagogique et politique de même qu'à son engagement social. Elle permet, entre autres, aux populations des milieux défavorisés de reprendre du pouvoir sur leurs conditions de vie.

À COMSEP, l'alphabétisation populaire prend diverses formes. En plus de l'apprentissage de l'écriture, de la lecture et du calcul, elle offre la possibilité aux membres de participer à des démarches d'éducation qui leur permettent concrètement d'améliorer leurs conditions de vie et de relever des défis (le théâtre populaire, les cuisines collectives, les groupes de parole par exemple).

Le programme d'alphabétisation est aussi organisé de façon à diversifier les méthodes pédagogiques, mais toujours dans l'objectif de répondre aux besoins multiples des personnes analphabètes.

Le document *Alimentation santé-gorgée* présente donc une autre démarche dans le cadre de l'alphabétisation populaire. À travers des exercices de lecture, d'écriture et de calcul, les personnes participantes apprennent à améliorer leur alimentation à partir de leurs besoins et de leur capacité financière. De plus, le côté pratique en cuisine leur permet d'expérimenter de nouvelles recettes et de nouveaux aliments et de travailler en équipe.

## PRÉSENTATION DU PROJET

Dans un objectif de formation, le présent document se veut un outil de référence pour les animatrices et les animateurs qui veulent élargir leurs pratiques en alphabétisation et en éducation populaires et profiter d'une expérience concrète réalisée avec des personnes analphabètes.

### ***ALIMENTATION SANTÉ-GORGÉE***

Il existe plusieurs façons de concrétiser le travail d'alphabétisation populaire. COMSEP utilise différents moyens pour réaliser et définir ses pratiques en alphabétisation populaire. Des femmes engagées à COMSEP avaient exprimé le désir d'en savoir davantage sur une saine alimentation. Elles voulaient faire des choix plus éclairés : connaître des alternatives à un guide alimentaire inaccessible, connaître de nouveaux produits et de nouveaux aliments. Comme COMSEP se préoccupe de l'ensemble des conditions de vie des personnes participantes, et non seulement de leurs capacités de lecture et d'écriture, l'organisme a introduit l'alimentation dans ses démarches d'alphabétisation populaire sous la forme d'un atelier intitulé *Alimentation santé-gorgée*.

La nécessité d'introduire une telle démarche en alphabétisation s'appuie sur une analyse globale de l'analphabétisme en tant que problème social lié à la pauvreté et à l'exclusion. La pauvreté chronique que vivent les personnes analphabètes rend leur santé et celle de leur famille

déficiente. Aussi, une des préoccupations de COMSEP, en regard des besoins de ses membres, touche à leur incapacité financière à bien se nourrir et à bien nourrir leur famille.

C'est de ce contexte que proviennent les ateliers *Alimentation santé-gorgée*, ces derniers apparaissant comme une démarche d'éducation populaire intéressante qui permet une analyse critique des effets de la pauvreté sur les conditions de vie (la santé, p. ex.).

*Alimentation santé-gorgée* développe l'expression orale et écrite des personnes participantes ainsi que l'acquisition de notions en nutrition. C'est également un lieu d'échange qui favorise une plus grande prise en charge de la réalité quotidienne de ces personnes.

Par l'acquisition de connaissances en nutrition, par le partage et l'apprentissage de trucs pour mieux manger malgré un petit budget, l'option *Alimentation santé-gorgée* a des répercussions positives sur les comportements des personnes elles-mêmes et de leur famille.

Outre la partie théorique, la partie pratique est très appréciée par des participants et des participantes : cuisiner ensemble, découvrir de nouveaux aliments, mettre en pratique ses nouvelles connaissances, déguster les plats réalisés font partie des moments privilégiés.

## PRÉSENTATION DE LA PROBLÉMATIQUE

### **La pauvreté**

La pauvreté au Québec s'accroît et l'appauvrissement des familles grandit. Nous savons toutes et tous que beaucoup de familles au Québec vivent dans la pauvreté et que la situation ne s'est guère améliorée depuis dix ans.

Les familles ont de moins en moins la capacité de subvenir à leurs besoins essentiels : se nourrir, se loger et se vêtir convenablement. Les familles vivant dans un quartier pauvre ont une espérance de vie inférieure à celles vivant dans un quartier riche.

La pauvreté affecte la santé et la qualité de vie des familles et de leurs enfants. Dans *Un Québec fou de ses enfants*, Camil Bouchard nous dit que « (...) les parents des familles pauvres vivent beaucoup plus d'événements négatifs et stressants, sont plus souvent malades et sans cesse préoccupés par leurs difficultés financières. Ils sont plus isolés, ont moins de pouvoir social, se sentent plus à la merci de décisions. »<sup>1</sup>

La pauvreté est associée à un très grand nombre de problèmes vécus par les familles : problèmes psychologiques, violence, isolement, sentiment d'impuissance et d'incompétence chez les parents, maladies, carences alimentaires, difficultés d'apprentissage et insécurité.

---

<sup>1</sup> Québec. Ministère de la Santé et des Services sociaux, *Un Québec fou de ses enfants*, Québec, 1991, 179p.

## Les problèmes liés à la faim

L'ensemble des problèmes liés à la faim sont bien au-delà de la volonté des familles et de leur dite incapacité à gérer leur panier d'épicerie. L'écart entre les normes recommandées par Santé et Bien-être Canada dans le *guide alimentaire canadien* (GAC) et la capacité financière des familles à y répondre apporte une donnée assez éloquente sur les insuffisances alimentaires des familles pauvres. Les annexes 9.1 et 9.2 du présent document démontrent clairement cet écart.

Selon les calculs des ACEF (Association coopérative en économie familiale), les dépenses fixes et variables d'un budget comptent pour 73 %. Parmi ces dépenses, on considère les éléments suivants : logement, chauffage, électricité, médicaments, frais de scolarité, transport, entretien de logement et garderie. Il reste donc normalement 27 % du budget pour se nourrir. Ce pourcentage réduit considérablement la capacité financière des familles à remplir un panier d'épicerie répondant aux exigences du GAC.

Voici une représentation monétaire des 27 % du budget hebdomadaire qu'une famille vivant dans la pauvreté pourrait allouer à l'alimentation et aux autres produits (produits d'entretien, produits d'hygiène, etc.). Ces chiffres sont calculés en fonction du revenu de base reçu par les familles assistées sociales. Notez que les revenus incluent les allocations familiales.

- √ pour une famille de deux adultes et de deux enfants   ▷   68 \$/semaine  
(27 % de 1015 \$)
  
- √ pour une famille monoparentale (un enfant)           ▷   50 \$/semaine  
(27 % de 750 \$)

D'autres facteurs s'ajoutent à cette réalité comme la difficulté particulière à gérer mensuellement un si maigre revenu. Au quotidien, cela veut dire courir constamment les spéciaux qui, malheureusement, ne s'annoncent jamais en début de mois au moment de la réception du chèque.

En effet, les personnes appauvries constatent que la plupart des spéciaux intéressants dans les grandes chaînes d'alimentation sont offerts à la fin du mois, alors qu'elles (en particulier les personnes assistées sociales) n'ont plus de liquidité. Au moment où elles manquent de tout (savon, papier de toilette, etc.), elles ne peuvent ni attendre les spéciaux, ni mettre de l'argent de côté pour la fin du mois. Les ressources financières sont insuffisantes. À ce sujet, le Regroupement des cuisines collectives du Québec mène présentement une enquête prouvant cette réalité.

Les populations démunies ont la capacité de s'organiser et de prendre en charge les problèmes auxquels elles sont confrontées. La démarche santé-gorgée est une réponse au problème de la faim que vivent les familles et les personnes à faible revenu.

En participant à une démarche d'éducation populaire sur l'alimentation saine en fonction de leur réalité financière, ces personnes ont la possibilité de reprendre du contrôle sur leur situation et d'améliorer

globalement leurs conditions de vie à tous les niveaux : social, économique, santé.

Toutefois, malgré ces activités de prise en charge, COMSEP soutiendra toujours que l'État a une grande responsabilité vis-à-vis l'élimination de la pauvreté. Les démarches mises de l'avant par notre organisme ne doivent jamais soustraire l'État de cette dite responsabilité.



## DÉMARCHE DE L'ANIMATRICE

L'animatrice de l'atelier *Alimentation santé-gorgée* possède une formation en diététique. De plus, son expérience en éducation populaire fait en sorte qu'elle connaît bien la réalité sociale et économique des participants et participantes (manque d'argent, violence, logement inadéquat, précarité d'emploi, etc.).

Bien entendu, cette expérience n'est pas un préalable pour animer *Alimentation santé-gorgée*. La démarche est suffisamment documentée et vulgarisée pour être accessible à une animatrice moins expérimentée en alimentation.

La présente démarche est divisée en quatorze ateliers et comporte une partie pratique ainsi qu'une partie théorique. Un nombre maximum de douze personnes est suggéré pour son bon déroulement.

### **Les attitudes de l'animatrice**

Les attitudes de l'animatrice influenceront la réussite des ateliers.

Tout d'abord, elle doit croire à la capacité des participants et participantes à s'organiser et à s'affirmer afin de répondre à leurs besoins et d'améliorer leurs conditions de vie. Elle respecte leur rythme d'apprentissage et leur permet d'évaluer leur propre progrès.

En ce sens, l'animatrice fait preuve d'une grande capacité d'écoute pour que les participants et participantes se sentent parties prenantes de la démarche.

Il faut aussi que l'animatrice fasse attention pour ne pas tenir un discours culpabilisant face aux habitudes alimentaires des personnes participantes.

## **La pédagogie**

L'animatrice adopte une pédagogie active pour favoriser une interaction entre les participants et les participantes. En effet, elle travaille avec les membres du groupe et non à leur place. En partant de leurs connaissances en alimentation et de leur questionnement, l'animatrice crée un rapport de type égalitaire et répond ponctuellement à leurs besoins.

*Alimentation santé-gorgée* s'intègre bien dans un processus d'alphabétisation. En plus de faire ressortir les habitudes alimentaires et les interrogations des participants et participantes, les exercices favorisent la lecture, l'écriture et le calcul. Aussi, des outils d'animation comme le GAC, la liste d'épicerie et les recettes facilitent la compréhension de la partie théorique et la rend plus dynamique.

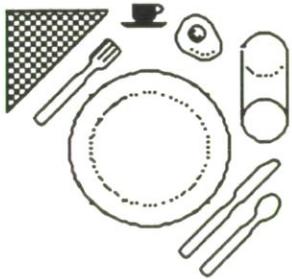
## OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE LA DÉMARCHE

- 1) Favoriser l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et du calcul en utilisant des méthodes et des outils pédagogiques qui tiennent compte des intérêts et des capacités des personnes participantes.
- 2) Familiariser les personnes participantes à différentes notions alimentaires tout en tenant compte d'une réalité socioéconomique limitée.
- 3) Permettre aux personnes participantes, par le biais du volet cuisine, de mettre en pratique leurs connaissances et d'expérimenter de nouvelles recettes ou de nouveaux aliments.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE LA DÉMARCHE

- 1) Dégager les connaissances acquises par les personnes participantes en leur faisant prendre conscience de leurs compétences et de leur capacité à se nourrir et à nourrir convenablement une famille.
- 2) Prendre conscience des mythes alimentaires afin de permettre des choix plus éclairés.
- 3) Consolider et adapter de nouvelles habitudes alimentaires qui tiennent compte de la réalité socioéconomique des personnes participantes.

LES ATELIERS



**AVANTAGES RETIRÉS PAR LES PERSONNES  
PARTICIPANTES  
DANS LA DÉMARCHE *ALIMENTATION SANTÉ-GORGÉE***

Si *Alimentation santé-gorgée* était constituée uniquement de théorie, les gens ne participeraient pas autant. Ils disent en retirer plusieurs avantages dont les suivants :

- connaître et expérimenter différents aliments qu'ils peuvent s'offrir ou qu'ils n'osent pas essayer;
- découvrir des mets et des aliments variés;
- lire des recettes;
- mettre en pratique leurs connaissances en nutrition et en alimentation saine;
- découvrir de nouvelles recettes;
- apporter des plats cuisinés à la maison;
- cuisiner en groupe.

## **ATELIER 1 : LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN (GAC)**

(3 heures)

---

### **Objectif général**

Comprendre davantage le *guide alimentaire canadien* (GAC) et se l'approprier en tenant compte du budget limité des personnes.

### **Objectifs spécifiques**

- Présenter les objectifs et le contenu de la session.
- Fournir des outils aux personnes participantes afin d'utiliser le nouveau guide alimentaire canadien.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du français par la lecture de trois recettes.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du calcul par le biais de l'exercice d'uniformisation des recettes.

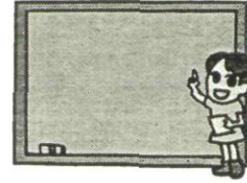


## Moyens

- Exercice d'une journée alimentaire.
- Affiche du nouveau *guide alimentaire canadien*.
- Exemples de modèles d'aliments.
- Exercice d'identification des groupes alimentaires.
- Livres de recettes.
- Liste d'épicerie.



## Déroulement



### 1. Exercice 1 Journée alimentaire

L'animatrice donne l'exercice 1 au groupe (annexe 1.1). L'exercice de la journée alimentaire sert à identifier les repas et les collations que les personnes participantes ont mangé la veille. Si jamais elles ont oublié, l'animatrice leur demandera d'inscrire simplement leurs habitudes alimentaires. Cet outil sera réutilisé dans l'atelier 3.

2. L'animatrice affiche le nouveau *guide alimentaire canadien* (GAC). Elle ne le montre qu'une fois l'exercice de la journée alimentaire complété, sinon le guide influencerait les réponses des gens. Ensuite, le guide est distribué sous la forme d'une feuille 8,5 X 11 à toutes les personnes participantes (annexe 1.2).
3. Dans le but de mieux connaître le nouveau GAC, l'animatrice en brosse un tableau historique en mentionnant, entre autres, qu'il existe depuis 1992. Afin de connaître le nouveau Guide plus en détail, lisez l'article paru dans *La Presse* (annexe 1.3). Notez que vous pouvez obtenir le GAC dans les CLSC près de chez vous ou en téléphonant aux publications Santé Canada à Ottawa au numéro suivant : (613) 954-5995.
4. À l'aide de l'affiche, l'animatrice explique la partie en arc-en-ciel du GAC qui comprend les quatre groupes d'aliments, c'est-à-dire les produits céréaliers (pain, riz, pâtes alimentaires, etc.); les légumes et

les fruits (carotte, brocoli, banane, jus, etc.); les produits laitiers (lait, fromage, yogourt, etc.) et les viandes ou substituts (viande, volaille, poisson, oeuf, haricots, etc.). Elle procède de la façon suivante en questionnant les personnes participantes à tour de rôle : « De quoi sont formés les groupes? » « Que vois-tu dans l'arc-en-ciel? », etc.

5. Puis, l'animatrice en profite pour souligner l'avantage de manger des produits à grains entiers comme le pain de blé entier. En effet, ce dernier assure un bon fonctionnement des intestins grâce aux fibres. De plus, le pain de blé entier conserve ses vitamines contrairement au pain blanc.





## Informations nutritionnelles supplémentaires pour l'animatrice

- ✎ En fait, les personnes participantes consomment beaucoup de pain. Pour elles, cet aliment ne coûte pas cher et fait partie de leurs moeurs. Le groupe produits céréaliers fournit l'énergie au corps. Le groupe des légumes et fruits fournit aussi de l'énergie au corps et d'importantes vitamines telles que les vitamines A et C. Ces vitamines se trouvent en grande quantité dans les légumes vert foncé et orange, de même que les fruits de couleur orange (voir atelier 5). Par exemple, la vitamine A se trouve en grande quantité dans la pêche, le cantaloup, les carottes, le brocoli et les épinards, et la vitamine C, dans les agrumes, les fraises, le piment vert, les tomates, etc. Malheureusement, les personnes participantes négligent énormément le groupe des légumes et fruits pour des raisons essentiellement financières.
- ✎ Le choix des produits laitiers à faible teneur en matières grasses (lait 2 %, yogourt 0,1 % à 2,2 %, etc.) est également judicieux pour conserver une alimentation qui ne dépasse pas les 30 % en gras. Ce pourcentage fait partie des recommandations canadiennes pour diminuer le risque des maladies cardio-vasculaires. Finalement, dans le groupe des viandes et substituts, il faut miser sur les viandes maigres et les légumineuses. Les légumineuses, en plus d'être faibles en gras, sont peu dispendieuses (0,45 \$ par portion et moins) et se conservent longtemps.



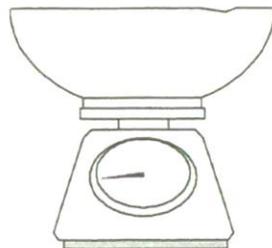
De plus, l'animatrice explique l'importance de l'apport de la vitamine D contenue dans le lait ou provenant des rayons du soleil. Celle-ci joue un rôle primordial dans l'absorption du calcium, élément essentiel à la formation et à la solidité des os et des dents.

 Finalement, l'animatrice explique rapidement les quatre groupes alimentaires, puisque ces notions seront développées davantage dans l'atelier 5. Retenez que l'apprentissage des apports nutritifs est primordial pour prévenir les carences alimentaires.

6. Puis, l'animatrice demande aux personnes participantes de regarder au verso du nouveau GAC (format 8,5 X 11) afin d'expliquer les portions recommandées pour chacun des groupes alimentaires.

En premier lieu, les personnes décrivent à tour de rôle ce qu'elles voient.

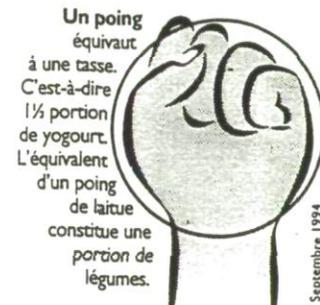
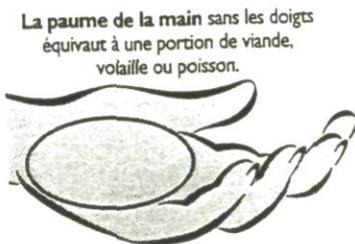
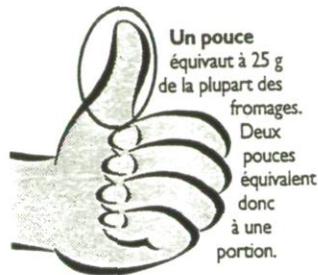
En deuxième lieu, l'animatrice utilise sa main comme mesure-portion pour que le groupe sache à quoi ressemble une portion telle qu'indiquée dans le Guide.



# À QUOI RESSEMBLE UNE PORTION ?

(Avec nos remerciements à Jane Kirby, R.D. du magazine Glamour)

Conservez toujours ce Mesure-portion sous la main.



Septembre 1994

Réf. : Diététistes des C.L.S.C. du Centre-de-la-Mauricie, Normandie et ValentineLupien; du C.H. Lafèche, du CHRM et du C.H. St-Joseph de la Tuque, septembre 1994.

7. Enfin, l'animatrice explique les différences majeures entre le nouveau et l'ancien GAC. En voici quelques exemples :

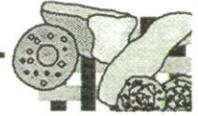
- Le nombre de portions a été augmenté dans chaque groupe, particulièrement celui des légumes et fruits de même que celui du produits céréaliers. Par conséquent, bien s'alimenter signifie des coûts supplémentaires. Le nouveau Guide est donc plus dispendieux que l'ancien.
- Une portion de tofu représente 200 g (2/3 tasse) au lieu de 100 g.

- Le nouveau Guide propose les quantités maximales qu'une personne doit manger durant une journée tandis que l'ancien proposait des quantités minimales.
- Dans le groupe des viandes et substituts, le fromage n'est plus proposé, car cet aliment contient une trop faible quantité de fer par rapport aux autres aliments de ce groupe.
- La mesure des portions a été modifiée pour faciliter la lecture et l'adaptation du Guide (50 g à 100 g de viande - un à deux tiers d'une boîte de poisson au lieu de 60 g à 90 g, p. ex.).
- Une meilleure visibilité du nouveau guide, autant par rapport aux exemples de chaque groupe d'aliments situé dans l'arc-en-ciel (voir dessins des aliments) que dans la mesure des portions (1 tasse de pâtes alimentaires égale deux portions dans le groupe des produits céréaliers, p. ex.).
- Dans le groupe autres aliments (chips, chocolat, mayonnaise, etc.), tous les aliments et les boissons qui ne font pas partie des quatre groupes doivent être consommés avec modération. Les aliments de ce groupe sont à teneur plus élevée en gras et en sucre et très peu élevée en vitamines et minéraux. Mais ils apportent saveur et plaisir.



En plus, on retrouve au bas du guide une précision nutritionnelle pour chacun des groupes contenu dans l'arc-en-ciel.

Par exemple, le guide mentionne l'importance de choisir des produits céréaliers à grains entiers ou enrichis sous le groupe des produits céréaliers.



8. Exercice 2 Jeu des modèles d'aliment simple

L'animatrice découpe les exemples d'aliments simples se trouvant à l'annexe 1.4 et en distribue un à chaque personne participante. À tour de rôle, celle-ci nomme l'aliment et son groupe alimentaire.

9. Exercice 3 À quel groupe alimentaire appartient l'aliment et combien de portions recommande le GAC?

À l'aide du GAC, les personnes participantes remplissent les cases en écrivant le groupe alimentaire et le nombre de portions recommandées pour chacun des aliments énumérés (annexe 1.5).

10. Choix des recettes (3)

Cette étape de l'atelier est l'une des plus appréciées par les personnes participantes.



- a. Parmi un inventaire (voir la bibliographie pour certains exemples) de livres de recettes - de préférence illustrés - fournis par l'animatrice, les personnes participantes choisissent trois recettes saines et économiques pour ensuite les cuisiner.

Bien entendu, elles se réfèrent à leurs circulaires d'épicerie pour profiter des spéciaux de la semaine.



### Atouts pour les personnes participantes

- Accessibilité à des livres de recettes non disponibles à la maison pour des raisons pécuniaires.
- Découverte de nouvelles recettes qui contiennent des aliments ou des produits inconnus à cause du manque de ressources financières.
- Modification, élimination ou substitution d'un aliment ou modification de la quantité afin que la recette respecte les critères de simplicité, d'économie et de santé. Par exemple, une recette trop riche en gras ou en sucre sera modifiée. À cette étape, l'animatrice vient parfois en aide aux personnes participantes.

#### b. Photocopie



Après le choix des trois recettes, l'animatrice prend soin de faire des photocopies et les distribue aux personnes participantes. (Attention! Faire des photocopies à gros caractères pour une meilleure lecture.)

c. Rédaction de la liste d'épicerie

Chaque recette sera calculée pour arriver à douze portions.

Une personne est assignée pour écrire la liste d'épicerie au tableau et une autre est chargée de l'écrire sur une feuille afin que l'animatrice puisse faire les achats. Ensuite, les personnes participantes lisent à tour de rôle la première partie de la recette, c'est-à-dire la liste des ingrédients. Pour chaque aliment énuméré, la personne participante doit calculer la quantité nécessaire pour 12 portions. Étant donné que la plupart des recettes sont de 4 portions, il faut donc multiplier par 3. Par exemple, dans une recette de 4 portions, 2 tasses de pâtes alimentaires deviendront 6 tasses pour obtenir 12 portions.

Les personnes participantes procèdent au calcul sous la supervision de l'animatrice. Un guide d'équivalence sert d'outil de travail (annexe 1.6).

**\*ATTENTION! Certains ingrédients ne changent pas (le gras pour la cuisson d'aliments, p. ex.) ou ne doublent ou ne triplent pas (les oignons, p. ex.).**

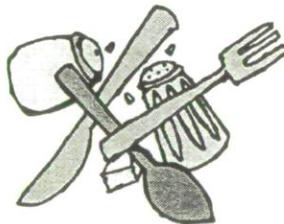
- d. La personne assignée pour rédiger la liste d'épicerie sur papier la remettra à l'animatrice à la fin de l'atelier. Un exemple de liste d'épicerie se trouve à l'annexe 1.7. Le tableau de la liste d'épicerie à utiliser est à l'annexe 1.7.1.
- e. Les participants et les participantes s'occupent de faire l'épicerie au cours de la semaine pour profiter des spéciaux.

- f. Le temps jouant en sa défaveur, l'animatrice devra attendre jusqu'à l'atelier pratique (cuisine) pour faire lire les recettes au complet par le groupe.

Il arrive que l'exercice du choix des recettes soit très fructueux. Dans ce cas, l'animatrice garde toutes les recettes et, avec le groupe, procède à une pige au sort afin de connaître les recettes à réaliser. Par conséquent, elle n'aura pas besoin de refaire l'exercice au prochain atelier.

- g. Pour le prochain atelier, l'animatrice demande aux personnes participantes d'apporter trois récipients de plastique équivalant à une ou deux portions chacun pour qu'elles puissent rapporter les plats cuisinés à la maison.

N. B. Les ingrédients de base comme l'huile, la farine, les épices, etc. sont fournis par COMSEP, comme dans les cuisines collectives. D'ailleurs, les locaux des cuisines collectives facilitent la mise en place des infrastructures pour réaliser l'atelier *Alimentation santé-gorgée*.



## **ATELIER 2 : CUISINER EN GROUPE**

(3 heures)

---

### **Objectifs généraux**

Permettre aux personnes participantes d'expérimenter des nouvelles recettes saines et économiques.

Connaître de nouveaux aliments.



### **Objectifs spécifiques**

- Favoriser le travail d'équipe.
- Réaliser les trois recettes choisies (saines et économiques).
- Donner des éléments de base en nutrition.
- Donner des éléments de base en hygiène au début de la session.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du français en faisant la lecture de trois recettes.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du calcul par le biais de l'exercice de l'uniformisation des recettes.



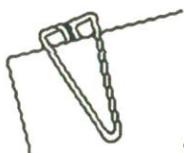
## Moyens

- Copie des 3 recettes choisies pour tout le monde :
  - soupe au brocoli (annexe A du cahier de recettes);
  - pâté chinois au riz (annexe B du cahier de recettes);
  - nouilles au jambon (annexe C du cahier de recettes);
- *Guide alimentaire canadien (GAC)*
- Dessin explicatif sur le lavage des mains (toujours montré lors du premier atelier).
- Cuisine complète (voir l'annexe 2.0).
- Grille d'évaluation des recettes.



## Déroulement

1. Tout d'abord, l'animatrice remet une copie des recettes à chaque personne. À tour de rôle, on lit les recettes à réaliser. Prévoir une quinzaine de minutes pour la lecture des recettes en groupe de sorte qu'elles soient bien comprises.
2. Ensuite, l'animatrice divise le groupe en trois équipes de trois ou de quatre personnes.
3. L'animatrice explique les règles d'hygiène de base suivantes :



- se laver les mains tel qu'indiqué sur le dessin (annexe 2.1);
  - porter la résille (filet pour les cheveux);
  - porter le tablier;
  - enlever les bijoux (bagues, bracelets et pendants d'oreilles);
  - nettoyer et garder les tables propres avant et après chaque utilisation;
  - bien utiliser le matériel de cuisine et le nettoyer après chaque usage.
4. Ensuite, chaque équipe a la responsabilité de prendre les ingrédients nécessaires à la préparation de sa recette.
- N. B.** Certains aliments doivent être expliqués par l'animatrice, comme les pois chiches, les pois cassés et le tofu. (À quoi ressemblent les aliments, quels éléments nutritifs contiennent-ils et comment les cuisine-t-on?)

5. Pendant que chaque équipe cuisine son plat, l'animatrice voit les équipes à tour de rôle afin de répondre aux questions des personnes participantes.
6. Au cours de cet atelier, l'animatrice explique des notions de base en nutrition telles que l'importance d'une saine alimentation, l'essai de nouveaux produits, l'utilisation d'une marguerite, la réduction de gras pour la cuisson des légumes ou de la viande, l'essai de recettes comme la sauce béchamel.
7. Dans cet atelier, l'animatrice apporte des précisions sur le contenu nutritionnel des recettes ainsi que leur coût (voir l'encadré ci-dessous).

#### POINTS À MENTIONNER AU GROUPE

- 🍏 Le brocoli ne doit être utilisé qu'en saison, sinon il coûte trop cher (pas plus de 0,99 \$ chacun). Cet aliment est riche en vitamine A. 
- 🍏 Les linguines, les spaghettinis ou tout autre type de pâte fera l'affaire pour réaliser les nouilles au jambon. Il s'agit de vérifier le prix. Aussi, il faut s'assurer qu'ils sont enrichis en fer.
- 🍏 Si on fait le pâté chinois au riz ou les nouilles au jambon, utiliser les légumes de saison uniquement. Si certains légumes s'avèrent trop dispendieux, on peut les omettre ou en choisir d'autres. Il est à noter que ces mets étant complets, on est assuré que les quatre groupes alimentaires sont présents.

8. Une fois les recettes terminées, tout le monde y goûte et émet des commentaires. Cette dernière étape permet aussi au groupe d'identifier ce qu'il rapportera à la maison.
9. Exercice oral : L'animatrice demande aux personnes participantes de chaque équipe si les mets sont équilibrés. Sinon, comment peut-on les rendre équilibrés?
10. Ensuite, l'animatrice demande d'évaluer les recettes à l'aide de la grille d'évaluation fournie à l'annexe 2.2.1. Un exemple est présenté à l'annexe 2.2.
11. Enfin, l'animatrice partage les recettes en fonction du nombre de personnes assistant à l'atelier et les distribue dans leurs plats respectifs pour apporter à la maison. (Donne environ une portion pour chaque recette.)

Comme aux cuisines collectives, le coût des portions équivaut à 1 \$ chacune. C'est très économique! (Le montant total est assumé par COMSEP.)

12. À la fin, tout le monde procède aux corvées : nettoyer la vaisselle, les comptoirs, les planchers et sortir les ordures.



## Commentaires

- Cette activité permet l'apprentissage de nouvelles techniques de travail (règles d'hygiène), car cuisiner en groupe diffère de cuisiner à la maison.



## **ATELIER 3 : LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN (SUITE)**

(3 heures)

---

### **Objectif général**

Permettre aux personnes participantes de mettre en pratique le *guide alimentaire canadien*.

### **Objectifs spécifiques**

- Vérifier la compréhension de l'atelier 1.
- Vérifier l'orthographe des personnes participantes et améliorer leur écriture.
- Vérifier la capacité d'associer les groupes alimentaires.

### **Moyens**

- Affiche du *guide alimentaire canadien* (le même guide, mais en plus gros = affiche).
- Exercice 1 : À quel groupe alimentaire j'appartiens?
- Exercice 2 : modèles de plats composés.
- Exercice 3 : journée alimentaire à compléter.



## Déroulement

### 1. Exercice 1 À quel groupe alimentaire j'appartiens?

En premier lieu, l'animatrice distribue une feuille comprenant 16 aliments (annexe 3.1).

En deuxième lieu, les personnes participantes inscrivent à côté des aliments la lettre correspondant aux groupes auxquels ils appartiennent(se référer à la légende ci-dessous).

LÉGENDE SUGGÉRÉE :

- PL = produits laitiers
- VS = viandes et substituts
- LF = légumes et fruits
- PC = produits céréaliers

Finalement, les personnes participantes additionnent le nombre d'aliments appartenant à chacun des groupes alimentaires.

### 2. Exercice 2 Jeu des modèles de plats composés

L'animatrice découpe les modèles de plats composés (exemples : macaroni au fromage, fèves au lard, sandwich au fromage) situés à l'annexe 3.2 et en distribue un à chaque personne participante. L'exercice consiste à nommer les plats et à identifier quels groupes les composent.

### 3. Exercice 3 Journée alimentaire

Reprendre la feuille de la journée alimentaire de l'atelier 1, annexe 1.1. L'exercice consiste à remplir la partie droite des cases. La participante ou le participant identifiera les groupes alimentaires auxquels appartiennent les aliments des repas inscrits sur sa feuille. En plus, il faudra indiquer le nombre de portions consommées.

N. B. L'animatrice expliquera la démarche au tableau à l'aide d'un exemple afin de faciliter la compréhension. Il est à noter que les personnes participantes éprouvent de la difficulté à écrire le nombre de portions qu'elles ont consommées. L'animatrice devra s'assurer que les quantités sont inscrites.



## **ATELIER 4 : CUISINER EN GROUPE**

(3 heures)

---

### **Objectif général**

Permettre aux personnes participantes d'expérimenter de nouvelles recettes saines et économiques.

Connaître de nouveaux aliments.



### **Objectifs spécifiques**

- Réaliser les trois recettes choisies.
- Favoriser le travail d'équipe.
- Favoriser l'apprentissage de notions en nutrition.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du français en faisant la lecture de trois recettes.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du calcul par le biais de l'exercice d'uniformisation des recettes.

### **Moyens**



- Copie des 3 recettes choisies pour tout le monde :
  - chop suey au poulet (annexe D)
  - soupe aux lentilles (annexe E )
  - dîner de côtelettes de porc (annexe F)

- Tablier et résille.
- Grille d'évaluation des recettes (voir atelier 2, annexe 2.2.1).

## Déroulement

Se référer à l'atelier 2.



### Éléments nutritionnels et notions de coûts à mentionner au groupe

- 🍏 Les lentilles font partie du groupe des légumineuses et sont des substituts de viande. Elles ont l'avantage d'être très faibles en gras et peu dispendieuses. De plus, elles sont une excellente source de protéines en plus de fournir du fer et des vitamines du complexe B.
- 🍏 Pour le chop suey, le choix de la viande dépend des spéciaux de la semaine dans les circulaires d'épicerie. On peut mettre du porc ou du poulet. Les cuisses et les bouts de cuisses sont souvent peu coûteuses et sont un excellent choix pour ce repas. N'hésitez pas à acheter les fèves germées fraîches,  sont pas plus dispendieuses qu'en conserve.
- 🍏 Le tofu peut remplacer la viande dans le chop suey. Attention! Il est souvent plus dispendieux que la viande. Par contre, il est très faible en matière grasse.

# ATELIER 5 : RÔLE SPÉCIFIQUE DE CHAQUE GROUPE ALIMENTAIRE DU GAC

(3 heures)

---

## Objectif général



Comprendre le rôle des quatre groupes alimentaires.

## Objectifs spécifiques



- Découvrir le rôle spécifique de chaque groupe alimentaire pour l'organisme.
- Amener les personnes participantes à choisir trois recettes.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du français en faisant la lecture de trois recettes.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du calcul par le biais de l'exercice d'uniformisation des recettes.

## Moyens

- Affiche du nouveau *guide alimentaire canadien* .
- Dessin des rôles des aliments (modèles cartonnés de couleur : rouge pour les viandes et substituts, bleu pour le lait et les produits laitiers, jaune pour le pain et les céréales et vert pour les légumes et les fruits).

- 1<sup>er</sup> tableau : rôle des éléments nutritifs (glucides, protéines, lipides).
- 2<sup>e</sup> tableau : rôle des vitamines, des principaux sels minéraux et des fibres des quatre groupes alimentaires.
- Exercice 1 : le sac d'épicerie.
- Exercice 2 : à quel groupe alimentaire appartient l'aliment et quel rôle joue-t-il?
- Exercice 3 : charivari.
- Livres de recettes.
- Standardisation des recettes à 12 portions.



## Déroulement



1. Fixer l'affiche du GAC sur le mur.
2. L'animatrice demande aux personnes participantes : « Pourquoi existe t-il quatre groupes alimentaires? » À partir de leurs réponses, elle explique que les quatre groupes sont interdépendants. Ceux-ci présentent des apports différents pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme. Le but de cette introduction est d'arriver à la présentation des deux tableaux concernant les éléments nutritifs.

L'animatrice fait des associations pour expliquer tous les éléments nutritifs. Certains ont un apport énergétique, d'autres pas, mais tous jouent un rôle primordial dans l'organisme. Afin de faciliter la compréhension de chacun, elle distingue les deux tableaux.

Le premier tableau contient les glucides, les protides et les lipides. Il pourrait être comparé, par exemple, à l'essence dans notre véhicule, l'essence étant l'énergie qui permet au véhicule de se déplacer (annexe 5.1).

Le deuxième tableau contient les vitamines et les minéraux. Même s'ils n'apportent pas de l'énergie à l'organisme, ils jouent un rôle clé. La vitamine A pourrait être comparée à l'huile du moteur que nous ne voyons pas, mais sans laquelle le moteur ne pourrait pas fonctionner (annexe 5.2).

Ce ne sont là que quelques exemples. Maintenant, voici l'explication détaillée de chacun des éléments nutritifs contenus dans les tableaux.



## **Éléments nutritionnels supplémentaires pour l'animatrice**

### Première partie du tableau des éléments nutritifs

Parlons d'abord de calories. Une calorie signifie une unité d'énergie. L'être humain a constamment besoin d'énergie afin de réaliser ses activités physiques et métaboliques (transformations). Tous les aliments contiennent des calories en plus ou moins grande quantité. Si on consomme plus de calories que l'on en dépense, le surplus se transforme en graisse. Par contre, si on ne consomme pas assez de calories, la réserve de graisse servira à fournir de l'énergie.

Les aliments contiennent non seulement des calories, mais aussi d'autres éléments essentiels. Les aliments à calories « vides » signifient que ces aliments sont pauvres en éléments nutritifs. Ils doivent donc être consommés en très petite quantité.



**(suite)**

Les lipides sont communément appelés « matières grasses ». Les personnes participantes vont souvent nommer la mayonnaise et la margarine comme exemples. Les lipides sont une forme concentrée de calories (plus que les glucides et les protides). En plus de fournir les acides gras essentiels à l'organisme, ils sont nécessaires à l'absorption intestinale des vitamines A, D, E et K. Le lait entier, les oeufs, le fromage ainsi que le beurre, la margarine et l'huile sont riches en lipides. Ils doivent être utilisés avec modération.



Ensuite, l'animatrice parle des protides (ou protéines). En général, les gens associent les protéines à la viande, et avec raison. L'animatrice mentionne que le lait, les oeufs et les légumineuses sont aussi de bonnes sources de protéines.



Les protéines constituent les éléments de base de tous les tissus. Elles servent à la fabrication ainsi qu'à la réparation de la majeure partie des muscles et des organes et la peau forment un grand nombre de substances-clés telles les enzymes, les hormones et les anticorps.

Les glucides sont une bonne source d'énergie. Glucide est synonyme de sucre. Sucre étant un mot plus familier pour les personnes participantes, elles nommeront plus facilement des aliments sucrés (bonbons, fruits, etc.) plutôt que ceux où le goût sucré est plus subtil (légumes, pain, etc.).



En effet, les glucides se divisent en deux groupes : sucres simples (goût sucré) et sucres complexes (amidon). Les sucres simples contenus dans le sirop, la confiture, le miel, les fruits et certains légumes comme les betteraves, les carottes et les tomates s'avèrent plus faciles à digérer. C'est donc une source rapide d'énergie. Les sucres complexes se trouvent principalement dans les grains (pains, céréales, pâtes alimentaires, riz, légumineuses, etc.) et dans certains légumes (patates, maïs, pois, etc.). Ils sont plus lents à digérer. Les aliments riches en sucres raffinés (gâteaux, tartes, confitures, bonbons, etc.) apportent des aliments à calories « vides ».

### Deuxième partie du tableau des éléments nutritifs

Les éléments nutritifs essentiels pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme sont les vitamines A, B, C, D, les sels minéraux comme le calcium et le fer, les fibres et l'eau (voir l'annexe 5.2 pour savoir où on les trouve.). En ce qui a trait au dessin de la voiture, l'animatrice associe les vitamines, les sels minéraux et les fibres à l'antigel, à l'huile à moteur et au lave-vitre. Quant à l'eau, elle est essentielle pour le radiateur. Si elle est absente, on aura des problèmes de moteur. L'animatrice ne va pas plus loin en ce sens.

3. Exercice 1 liste d'achats

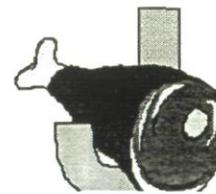


L'animatrice inscrit au tableau ou sur une feuille une liste d'achats qu'elle distribue à son groupe (annexe 5.3 a). Cette liste peut être modifiée par les personnes participantes selon leur réalité. Après avoir lu cette liste, elles doivent inscrire chaque aliment dans le bon groupe alimentaire indiqué par une forme d'aliment (annexe 5.3 b).

4. Exercice 2 À quel groupe alimentaire appartient l'aliment et quel rôle joue-t-il?

Auparavant, l'animatrice aura découpé des illustrations au sujet du rôle des aliments (annexe 5.4 b). Elle remettra aux personnes participantes le nombre d'illustrations nécessaires. L'objectif est d'associer le carreau illustré au bon groupe alimentaire ou à son rôle selon le cas. En fait, chacune remplira une feuille possédant deux cases vides (exercice en 5.4 a).

5. Exercice 3 Charivari



Voir les consignes du jeu à l'annexe 5.5.

6. Recherche de recettes

Pour le prochain atelier, les personnes participantes recherchent des recettes pour cuisiner. Elles liront à tour de rôle. En tout, trois

recettes seront choisies en respectant les critères de simplicité, d'économie et de santé.

Voir l'atelier 1, n° 10.

7. Les personnes participantes uniformiseront les recettes à 12 portions. Cela signifie doubler ou tripler les quantités demandées dans la recette originale.
8. Après le choix des recettes, le groupe dresse une liste d'épicerie pour cuisiner au prochain atelier. Une personne s'occupe d'écrire la liste au tableau en n'oubliant pas de calculer les quantités pour 12 portions.



## **ATELIER 6 CUISINER EN GROUPE**

(3 heures)

---

### **Objectifs généraux**

Permettre aux personnes participantes d'expérimenter de nouvelles recettes saines et économiques.

Connaître de nouveaux aliments.



### **Objectifs spécifiques**

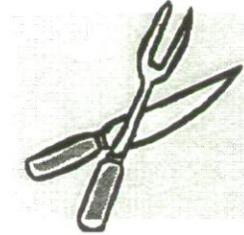
- Réaliser les trois recettes choisies.
- Favoriser le travail d'équipe.
- Favoriser l'apprentissage de notions en nutrition.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du français en faisant la lecture de trois recettes.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du calcul par le biais de l'exercice d'uniformisation des recettes.

### **Moyens**

- Copie des trois recettes choisies pour tout le monde :
  - soupe minestrone (annexe G);
  - pita à la mexicaine (annexe H) ;
  - couscous marocain (annexe I).



- Dégustation des recettes.
- Grille d'évaluation des recettes.



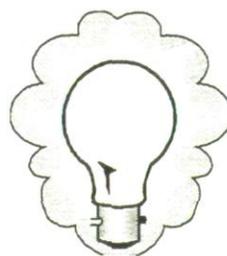
## Déroulement

Se référer à l'atelier 2.



## Éléments nutritionnels et conseils culinaires à mentionner au groupe

- 🍏 Le couscous, c'est de la semoule de blé. On le classe dans le groupe produits céréaliers, comme le riz. Lorsqu'on le fait cuire, on y ajoute une noix de beurre ou un peu d'huile afin que les grains se détachent facilement au moment de l'utilisation. Lorsqu'on est pressé, le couscous est pratique parce que sa cuisson est extrêmement rapide.
- 🍏 Les haricots rouges font partie de la famille des légumineuses et sont inclus dans le groupe des viandes et substituts. En plus d'être très faibles en gras, ils sont riches en protéines et en fer.
- 🍏 Le pain pita est un type de pain et fait donc partie du groupe produits céréaliers. Choisir de préférence le pain pita de blé entier pour son contenu en fibres. Un pain pita complet représente deux portions (cf. GAC).
- 🍏 À cause de son contenu nutritif, la soupe minestrone peut être servie comme repas.



# ATELIER 7 : LE SYSTÈME MÉTRIQUE

(3 heures)

---

## Objectif général

Amener les personnes participantes à mieux comprendre le système métrique à l'aide du guide d'équivalence.

## Objectifs spécifiques

- Apprendre à faire la différence entre le système métrique (système international) et l'autre système appris (système anglais impérial).
- Permettre aux personnes participantes de comprendre les unités de mesure métrique qui sont utilisées dans les recettes.
- Conserver un outil de référence pratique pour d'éventuelles conversions à réaliser dans le quotidien.

## Moyens

- Les équivalences du système métrique.
- Exercice 1 : volume.
- Exercice 2 : poids.
- Exercice 3 : température.
- Exercice 4 : vrai ou faux.
- Exercice 5 : retour sur le système métrique.
- Deux ou trois balances, si possible.



## Déroulement

1. Première étape Durant l'atelier, l'animatrice divise le groupe en équipes de deux à trois personnes, car le système métrique est plutôt difficile à comprendre. Ensuite, elle distribue un guide des équivalences du système métrique. Elle prend le temps d'expliquer les volumes, les poids et la température. Cette partie peut prendre un à deux ateliers théoriques. Tout dépend du niveau de compréhension des personnes participantes (annexes 7.1 et 7.1.1).
2. Deuxième étape Les exercices

### Exercice 1 Volume



L'animatrice reprend la section des volumes, mais à l'aide de tasses à mesurer et de cuillères (à thé et à soupe). L'objectif est de représenter les quantités.



Par exemple, afin de bien comprendre qu'une tasse équivaut à 250 ml, l'animatrice remplit d'eau, colorée si possible, les tasses à mesurer. De cette manière, elle montre concrètement la représentation des mesures. Idéalement, chaque équipe devrait disposer de tasses à mesurer. En même temps, elle complète l'exercice de l'annexe 7.2 qui consiste à associer les mesures du système métrique aux représentations graphiques. La même chose se répète avec les mesures de cuillères à thé et à soupe.

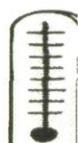
N. B. Cet exercice se fait avec l'animatrice, tandis que les autres se font individuellement.

Exercice 2 Poids



Il s'agit de choisir la bonne équivalence à la question posée. Par exemple, une demi-livre de fromage égale 454 g (annexe 7.3).

Exercice 3 Température



L'exercice concernant la température est particulièrement difficile pour les personnes participantes. Il s'agit de répondre à des questions comme : « Quelle est la température du corps en °Celsius? » Le dessin du thermomètre, divisé en trois zones : très chaud, dangereux et très froid, sert de guide (annexes 7.4 et 7.4.1).

Exercice 4 Vrai ou faux



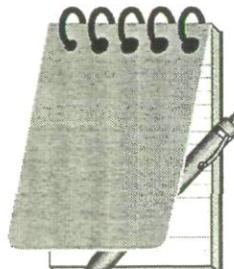
Bien que, parfois, les personnes participantes répondent aux questions au hasard, cet exercice exige un peu plus d'attention à cause du calcul à faire pour arriver à la réponse. D'ailleurs, l'animatrice doit expliquer davantage la question 5 en faisant le raisonnement avec le groupe. Pour les questions 7, 8 et 9, il est préférable que l'animatrice apporte des exemples concrets pour faciliter la compréhension des problèmes. (annexe 7.5).

## Exercice 5 Retour sur le système métrique

Le dernier questionnaire oblige les personnes participantes à raisonner les problèmes en faisant un transfert des quantités. De cette façon, l'animatrice vérifie la compréhension de leur démarche. Notez que les questions 3 et 5 se sont avérées plus difficiles que les autres (annexe 7.6).

### **Commentaires :**

Attention! Respectez le rythme d'apprentissage de chaque personne, car le contenu est plutôt lourd.



## **ATELIER 8 : CUISINER EN GROUPE**

(3 heures)

---

### **Objectifs généraux**

Permettre aux personnes participantes d'expérimenter de nouvelles recettes saines et économiques.

Connaître de nouveaux aliments.



### **Objectifs spécifiques**

- Réaliser les trois recettes choisies.
- Favoriser le travail d'équipe.
- Favoriser l'apprentissage de notions en nutrition.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du français en faisant la lecture de trois recettes.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du calcul par le biais de l'exercice d'uniformisation des recettes.

### **Moyens**

- Copie des trois recettes choisies pour tout le monde :
  - soupe aux pois cassés (annexe J);
  - pain de viande (annexe K) ;
  - chili avec viande et haricots rouges (annexe L).



- Dégustation des recettes.
- Grille d'évaluation des recettes.



## Déroulement

Se référer à l'atelier 2.



### Points à mentionner au groupe

- 🍏 Les pois cassés font partie des légumineuses et se retrouvent dans le groupe des viandes et substituts. Ils sont très faibles en gras.
- 🍏 Malgré ce que l'on peut croire, la recette de chili avec viande et haricots rouges est très appréciée par les personnes participantes. Cette recette ressemble à une sauce à spaghetti. Elle peut donc facilement être servie avec des pâtes, du riz ou tout simplement avec des rôties. Cette recette permet de faire la découverte d'une autre sorte de légumineuses et, par le fait même, de diminuer notre consommation de matières grasses.

N. B. Les légumineuses coûtent environ 0,23 \$/portion de 125 ml tandis que la viande mi-maigre coûte 1,69 \$/livre, ce qui donne environ 0,42 \$ la portion.



## **Atelier 9 : LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN VS LE BUDGET**

(3 heures)

---

### **Objectif général**

Permettre aux personnes à faible revenu de s'approprier le guide alimentaire canadien et de l'adapter à leur réalité financière.

### **Objectifs spécifiques**

- Permettre aux personnes participantes de se déculpabiliser face au nouveau *guide alimentaire canadien* .
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du calcul par les exercices proposés.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du français par la lecture et l'écriture.



### **Moyens**

- Exercice 1 : tableau du profil d'un groupe par rapport à l'argent dépensé pour l'épicerie.
- Exercice 2 : calcul d'une saine alimentation : Peut-on se payer le *guide alimentaire canadien* ?
- Exercice 3 : parmi ces deux menus, lequel est le moins cher et le plus santé?
- Exercice 4 : les collations : « santé »-vous bien à l'aise de choisir santé!

- Affiche du nouveau *guide alimentaire canadien* .
- Liste de prix de certains produits pour chaque groupe alimentaire du GAC.
- Exemples de produits alimentaires à bon prix.

## Déroulement

1. Exercice 1 Tableau du profil d'un groupe par rapport à l'argent dépensé pour l'épicerie

Cet exercice se fait à l'aide de l'annexe 9.1. L'animatrice remplit le tableau en demandant à tour de rôle aux personnes participantes combien elles dépensent pour l'épicerie par mois. Bien entendu, les dépenses ne comprennent pas seulement la nourriture, mais aussi tout ce que l'on peut se procurer à l'épicerie (ketchup, pellicule plastique, papier d'aluminium, brosse à dents, dentifrice, etc.)

Plus tard dans l'atelier, l'animatrice comparera les données ci-dessus, en prenant l'exemple de Jean, avec les exigences et les coûts liés au *guide alimentaire canadien* de l'exercice 2, annexe 9.2.

## Commentaires

Cet exercice nous permet d'abord de voir concrètement l'argent déboursé pour se nourrir et le tour de force que les personnes participantes doivent faire pour compléter leur épicerie. La plupart font appel à des banques alimentaires ou participent aux cuisines collectives.

2. Exercice 2 Calcul d'une saine alimentation : peut-on se payer le GAC?

Cet exercice est plus complexe à réaliser et demande une attention particulière pour ses innombrables calculs.

D'abord, l'animatrice reproduit sur un tableau ou sur un grand carton la grille de l'annexe 9.2 afin de faciliter la compréhension de l'exercice. Elle distribue également une copie de la grille pour que chaque participant et participante la remplisse **en même temps** qu'elle.



### Comment remplir la grille

---

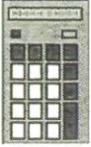
-Choisir **trois exemples d'aliment acheté** pour chacun des groupes alimentaires et les inscrire dans la colonne 1 intitulée « Trois exemples d'aliment acheté ».

-Indiquer le **prix des aliments achetés** dans la colonne 2 intitulée « Prix par aliment ». La liste de prix située à l'annexe 9.3 facilitera la tâche.

Ex. : Produits laitiers : 2 L de lait = 2,20 \$.

-Pour chaque groupe alimentaire, **calculer le nombre de portions contenues dans chaque aliment** acheté. La mesure-portion indiquée dans le guide alimentaire canadien facilitera le

calcul (annexe 1.2). Inscrire les résultats dans la colonne 3 intitulée « Divisé par le nombre de portions ».



Ex. : 2 L de lait = 8 portions de 250 ml

**-Calculer le prix par portion** pour chaque aliment en divisant le prix par le nombre de portions trouvé précédemment et inscrire les résultats dans la colonne 4 intitulée « Prix par portion ».

Ex. : 2 L à 2,20 \$ divisé par 8 portions

Résultat : 0,28 \$/portion

**-Calculer le coût moyen par portion** en faisant la moyenne des trois aliments du groupe alimentaire. Inscrire les résultats dans la colonne 5 : « Coût moyen par portion ».

Ex. : Lait 0,28 \$/portion  
Fromage 0,50 \$/portion  
Yogourt 0,50 \$/portion  
**Total 1,28 \$**



1,28 \$ divisé par 3 = 0,43 \$ = coût moyen par portion

**-Calculer les coûts minimum et maximum des portions recommandées** par le *guide alimentaire canadien* pour chacun des groupes alimentaires.

## Voici comment

- 1) Identifier le **minimum de portions recommandées** par le GAC pour les quatre groupes alimentaires. Inscrire les résultats dans la colonne 6 intitulée « Coût multiplié par le nombre de portions minimum et maximum recommandé par le GAC ».
- 2) Identifier le **maximum de portions recommandées** par le GAC pour les quatre groupes alimentaires. Inscrire de nouveau les résultats de la colonne 6 comme au point précédent.
- 3) Déterminer le **coût minimum et le coût maximum recommandés à l'aide du coût moyen/portion** calculé précédemment. Inscrire les résultats dans la colonne 7 intitulée « Coût minimum » ou dans la colonne 8, « Coût maximum ».

Exemple : Produits laitiers :



- Minimum recommandé :

$$2 \text{ portions} \times 0,43 \$ (\text{coût moyen}) = 0,86 \$$$

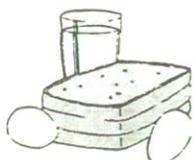
- Maximum recommandé :

$$4 \text{ portions} \times 0,43 \$ (\text{coût moyen}) = 1,72 \$$$

- **Additionner les résultats obtenus** pour le minimum et le maximum des portions recommandées par le GAC. Inscire les résultats au bas des colonnes 7 et 8 respectivement, en regard du total.
- **Multiplier les résultats trouvés ci-dessus par 30** (jours) afin de déterminer les coûts minimum et maximum par mois. Inscire les résultats au bas des colonnes 7 et 8 respectivement , en regard du coût par mois.
- **Additionner les coûts minimum et maximum\*. Diviser le résultat par 2** afin d'obtenir le coût moyen mensuel des aliments nécessaires pour une saine alimentation. Inscire le résultat dans le carré intitulé « Moyenne », situé au bas du tableau, à gauche.

\*Les coûts minimum et maximum sont déterminés selon l'âge, le sexe, le niveau d'activité et la taille de chaque personne. Afin de faciliter l'exercice, on fait une moyenne des coûts.

Ex. :	<u>Coût minimum</u>	<u>Coût maximum</u>
Produits laitiers	0,86 \$	1,72 \$
Légumes et fruits	1,05 \$	2,10 \$
Viandes et substituts	0,56 \$	0,84 \$
Produits céréaliers	<u>0,50 \$</u>	<u>1,20 \$</u>
TOTAL	2,97 \$	5,86 \$
	<u>X 30 jours</u>	<u>X 30 jours</u>
<b>Coût/mois</b>	89,10 \$	175,80 \$



Maintenant, on peut comparer l'argent que chaque personne dépense mensuellement avec le coût moyen recommandé par le guide alimentaire canadien.

## Commentaires



### À titre d'exemple

À l'annexe 9.1, Jean est l'exemple d'une personne seule qui dépense **75 \$** par mois pour son épicerie, incluant tous les autres besoins comme le savon, le café, le détergent, le ketchup, etc. En comparant cette somme à celle de l'annexe 9.2 (**Moyenne de 89,10 \$ + 175,80 \$ = 264,90 \$ ÷ 2 = 132,45 \$**), il est éloquent de constater qu'il manque à cet homme 57,45 \$ par mois **et plus** pour qu'il puisse s'alimenter adéquatement (tel que défini par le GAC).

L'exercice de calcul proposé à l'annexe 9.2 pourrait être refait avec des aliments moins dispendieux ou en spécial pour chacun des groupes alimentaires. Les personnes participantes réaliseraient ainsi des économies sur leur épicerie mensuel.

2. Exercice 3 Parmi ces deux menus, lequel est le moins cher et le plus santé?

Premièrement, l'animatrice distribue aux participants et participantes les deux menus et la liste de prix situés aux annexes 9.4 et 9.4.1.

Il est possible de faire l'exercice en équipe de deux pour alléger le travail.

Deuxièmement, les personnes participantes inscrivent le coût de chaque aliment compris dans les deux menus. Ensuite, elles font le total des prix et répondent aux deux questions posées précédemment, soit : « Lequel est le moins cher? » et « Lequel est meilleur pour la santé? ».

## **Commentaires**

D'une part, cet exercice permet aux personnes participantes de déterminer le menu le moins cher en calculant le coût des deux menus proposés et ce, à l'aide d'une liste de prix. D'autre part, il sert à identifier quel menu est le meilleur pour la santé.

De plus, les participants et les participantes constateront les coûts rattachés à certains produits dispendieux et contenant peu d'éléments nutritifs. Cela permet aussi de connaître des produits alimentaires peu dispendieux, mais riches en éléments nutritifs. Le menu 1 est supérieur sur les plans nutritionnel et économique.

4. Exercice 4 Les collations : « santé »-vous bien à l'aise de choisir santé.

Tout d'abord, l'animatrice distribue la feuille-exercice reproduit à l'annexe 9.5.

Elle demande aux personnes participantes de choisir un aliment écrit sur sa feuille. Ensuite, à tour de rôle, les personnes disent le prix approximatif de leur aliment et choisissent un aliment santé équivalent au même prix.

## Commentaires

L'information contenue dans l'exercice 4 (annexe 9.5) a pu démystifier les aliments riches en éléments nutritifs dont le prix égale celui des aliments camelotes, c'est-à-dire qui n'apportent pas (ou presque pas) d'éléments nutritifs.



### 5. Exemples de produits alimentaires à « bon prix »

L'animatrice distribue l'annexe 9.6, « Exemples de produits alimentaires à bons prix », et en fait une lecture en groupe.

## Commentaires :

Les aliments sont présentés par groupes alimentaires afin de permettre aux participants et participantes de bien repérer à quel groupe appartient chaque produit.



## **ATELIER 10 : CUISINER EN GROUPE**

(3 heures)

---

### **Objectifs généraux**

Permettre aux personnes participantes d'expérimenter de nouvelles recettes saines et économiques.

Connaître de nouveaux aliments.



### **Objectifs spécifiques**

- Réaliser les trois recettes choisies.
- Favoriser le travail d'équipe.
- Favoriser l'apprentissage de notions en nutrition.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du français en faisant la lecture de trois recettes.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du calcul par le biais de l'exercice d'uniformisation des recettes.

### **Moyens**

- Dégustation des recettes.
- Copie des trois recettes choisies pour tout le monde :
  - soupe aux légumes consistante (annexe M);
  - boeuf à la russe (annexe N);
  - tarte aux légumes (annexe O).

- Grille d'évaluation des recettes.
- Questionnaire d'évaluation .



## Déroulement

Se référer à l'atelier 2.

- \* À la fin de l'atelier, l'animatrice évalue avec le groupe les neuf premiers ateliers de la démarche du projet santé-gorgée à l'aide du questionnaire situé à l'annexe 10.1.



### Points à mentionner au groupe

- 🍏 Les haricots rouges font partie des légumineuses et se trouvent dans le groupe des viandes et substituts. En plus d'être très faibles en gras, ils sont riches en protéines et en fer.
- 🍏 La tarte aux légumes est une bonne façon de manger autrement les légumes. De plus, cette recette est un repas complet.
- 🍏 Ajouter quelques petits morceaux de fromage cheddar à la soupe aux légumes consistante pour obtenir un repas complet.

## **Atelier 11 : LES PROTÉINES VÉGÉTALES**

(3 heures)

---

### **Objectif général :**

Démontrer que les protéines végétales sont des choix judicieux pour une bonne alimentation.

### **Objectifs spécifiques :**

- Différencier les protéines végétales des protéines animales
- Amener les personnes participantes à mieux comprendre les protéines végétales et en démontrer les bienfaits
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du français par la lecture et l'écriture.

### **Moyens :**

- Explications sur les protéines
- Tableau sur les sources animales vs les sources végétales
- Feuille explicative sur la complémentarité des protéines
- Feuille descriptive : À la découverte des légumineuses
- Exercice 1 : Identification des sources de protéines
- Exercice 2 : Questionnaire sur les légumineuses
- Exercice 3 : Répondre à la question

## Déroulement :

N.B. Cet atelier est beaucoup plus théorique que les autres. Il faut donc utiliser des tableaux (La plupart des annexes de cet atelier ont cette forme.) qui résument l'information pour faciliter la compréhension de la théorie. Aussi, l'animatrice doit bien lire la description complète de l'atelier 11 avant de le transmettre, afin de bien faire comprendre son contenu.

1. Premièrement, l'animatrice demande aux personnes participantes à quel aliment elles associent les protéines.
2. Ensuite, l'animatrice explique la signification du mot protéine ainsi que son rôle dans l'organisme à l'aide de l'annexe 11.1.
3. Maintenant, l'animatrice prend le temps de donner certains exemples d'aliments provenant des deux sources de protéines (végétales ou animales) à l'aide de l'annexe 11.2.
4. Dans le but de bien expliquer les combinaisons de protéines de source végétale, l'animatrice utilise le tableau situé à l'annexe 11.3.
5. Dans cette partie de l'atelier, un volet spécial sur les légumineuses est expliqué par l'animatrice puisque nous avons utilisé ces aliments tout au long de l'année et que le groupe s'y intéressait. Plusieurs raisons ont motivé leur utilisation : entre autres, leurs aspects économique et nutritionnel. En ce sens, les personnes participantes liront l'annexe 11.4 à tour de rôle.

6. L'information du contenu de l'annexe 11.5 est utilisée seulement si le temps le permet ou le contenu peut tout simplement être mentionné à titre de référence. Il s'agit des caractéristiques des légumineuses, de la méthode de trempage et de cuisson des légumineuses et du végétarisme.
7. L'animatrice distribue l'exercice 1 (annexe 11.6). Il s'agit de remplir les espaces prévus par la bonne source de protéines parmi les choix proposés. Elle ne doit pas oublier de rappeler aux participantes et participants que chaque exemple est une combinaison de protéines complètes!
8. Ensuite, l'annexe 11.7 est distribuée aux personnes participantes. Elle comprend les exercices 2 et 3 (questionnaire sur les légumineuses).

-L'exercice 2 développe la compréhension de texte. À l'aide du texte de l'annexe 11.4 (déjà lu), les participants et les participantes répondront aux questions sur les légumineuses.

Une fois l'exercice 2 terminé et corrigé avec l'animatrice, celle-ci passera à l'exercice 3.

### **Commentaires :**

Bien que l'atelier 11 soit lourd en information, il est inévitable. Les participantes et participants ont démontré un vif intérêt pour les légumineuses.

## **Atelier 12 : LA DÉGUSTATION : PLANIFICATION**

(3 heures)

---

### **Objectif général :**

Planifier une dégustation pour les autres personnes participantes en alphabétisation et l'équipe de travail de COMSEP.

### **Objectifs spécifiques :**

- Amener les personnes participantes à se valoriser à travers une activité collective
- Favoriser la solidarité entre les participants et les participantes.
- Développer des capacités de travailler en équipe
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du français par la lecture et l'écriture
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du calcul par le biais de l'exercice de l'uniformisation des recettes

### **Moyens :**

- Livres de recettes
- Copie des recettes réalisées :
  - Soupe au brocoli et fromage cheddar (Annexe A)
  - Nouilles au jambon (Annexe C)
  - Chop suey au poulet (Annexe D)
  - Salade verte (Annexe P)
  - Vinaigrette à salade (Annexe P-1)

- Gâteau aux carottes (Annexe Q)
- Glaçage (Annexe Q-1)
- Petits pains au fromage et au bacon (Annexe R)

## Déroulement :

N.B. La dégustation s'avère l'activité la plus longue. Nous cuisinons pour un groupe de 48<sup>2\*</sup> personnes; cuisiner en grande quantité est plutôt inhabituel pour les participants et les participantes. Par conséquent, il faut leur laisser du temps. Pour ce faire, l'animatrice divise le projet de dégustation en trois ateliers différents : la planification, la préparation et la réalisation.

## PLANIFICATION

### A. Choix de recettes

1. En premier lieu, les personnes participantes doivent choisir les recettes de la dégustation parmi celles réalisées au cours de l'année.

Les choix comprendront : -1 choix de soupe

-2 choix de plats principaux

-1 choix de salade\*

-1 choix de dessert\*

-1 choix de pain\*

---

<sup>2\*</sup> Ce chiffre reflète notre situation. Il n'est donc pas exclu de cuisiner pour un groupe plus petit.

\* Seuls ces choix proviennent de recettes jamais réalisées durant l'année.

L'animatrice écrit au tableau tous les plats réalisés pendant l'année. Ensuite, le groupe fait un choix de soupe et deux choix de plats principaux.

Les choix de salade, de dessert et de pain se déterminent à partir de livres de recettes.

2. Une fois les choix complétés, il faut rédiger la liste d'épicerie. L'annexe 1.7.1 de l'atelier 1 servira d'outil pour écrire la liste. Auparavant, il faut uniformiser les recettes à 48 portions sauf pour les deux plats principaux qui demeurent à 24 portions. Pourquoi? Parce que les plats principaux sont calculés respectivement à 1/2 portion par personne.

### **Commentaires :**

Au départ, nous avons prévu d'inviter 30 personnes à la dégustation. En ajoutant l'équipe santé-gorgée et l'animatrice, nous arrivons à 40 personnes. Pour cette raison, nous avons arrondi le nombre de portions à 48 pour faciliter le calcul des recettes.

### **B. Division des tâches lors de la préparation**

Cette étape consiste à établir une liste des tâches à faire lors de la préparation de la dégustation. L'animatrice les inscrit au tableau de même que le nombre de personnes nécessaires pour accomplir chacune d'entre elles (voir l'exemple en annexe 12.1).

## **C. Publicité**

L'animatrice amène les personnes participantes à rédiger une publicité pour la dégustation (Voir l'exemple en annexe 12.2).

Aussi, à l'aide d'une banque de dessins fournie par l'animatrice, les personnes participantes choisiront un dessin représentatif de l'activité ou tout simplement attirant le regard.

Ensuite, les personnes participantes se divisent en équipe de deux pour faire le montage de la publicité sur une feuille 8 1/2 X 11. Toutes les informations doivent s'y trouver.

Par la suite, un seul choix sera retenu pour la publicité finale. L'animatrice s'occupe d'afficher la publicité au cours de la semaine.

## **ATELIER 13 : LA DÉGUSTATION : PRÉPARATION**

(2 heures)

---

### **Objectif général**

Organiser une dégustation pour les autres personnes participantes en alphabétisation et l'équipe de travail de COMSEP.



### **Objectifs spécifiques**

- Amener les personnes participantes à se valoriser à travers une activité collective.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du français en faisant la lecture des recettes et des tâches à effectuer.
- Favoriser le travail d'équipe.
- Favoriser la solidarité entre les participants et les participantes.
- Développer des capacités de travailler en équipe.

### **Moyens**

- Cuisine équipée.
- Copies des recettes choisies pour la dégustation.
- Liste des tâches à accomplir pour la préparation.
- Liste d'épicerie pour la dégustation et achat du matériel nécessaire (aliments et autres).



## Déroulement

1. En premier lieu, l'animatrice distribue la liste des tâches à accomplir pour la journée (annexe 12.1).

N. B. Une heure avant l'atelier, les personnes désignées ont fait l'épicerie afin que les autres puissent réaliser leurs tâches.

2. Au cours de l'atelier, l'animatrice s'assure que toutes les tâches soient effectuées et que certains aliments soient mis au congélateur (exemples : poulet désossé, jambon, petits pains, gâteau).

N. B. Il faudra penser à décongeler les aliments la veille de la dégustation.

3. De plus, l'animatrice désigne deux personnes pour faire l'horaire et écrire la liste des tâches à accomplir pour la journée de la dégustation (atelier 14). Voir les annexes 13.1 et 13.2.



# ATELIER 14 : LA DÉGUSTATION : RÉALISATION

(6h30 environ)

---

## Objectif général

Réaliser une dégustation pour les autres personnes participantes en alphabétisation et l'équipe de travail de COMSEP.

## Objectifs spécifiques

- Amener les personnes participantes à se valoriser à travers une activité collective.
- Évaluer la démarche de dégustation.
- Favoriser le travail d'équipe.
- Favoriser la solidarité entre les participants et les participantes.
- Permettre aux personnes participantes l'apprentissage du français par les exercices proposés.
- Développer des capacités de travailler en équipe.

## Moyens

- Copies des recettes de la dégustation.
- Cuisine équipée.
- Tableau pour afficher le menu.
- Tables pour l'accueil et pour le service
- Horaire de la journée de la dégustation.



- Liste des tâches à accomplir pour la journée de la dégustation.
- Évaluation écrite de l'ensemble des ateliers liés à la dégustation.

## Déroulement

1. L'animatrice affiche l'horaire de la journée (annexe 13.1) ainsi que les tâches à effectuer (annexe 13.2). Elle en fait une lecture avec les personnes participantes.
2. Tout au long de la journée, l'animatrice s'assure que tout se déroule comme prévu.
3. Pendant le repas, l'animatrice présente l'équipe santé-gorgée.
4. À la fin de la journée, l'animatrice évalue oralement avec le groupe la démarche de la dégustation dans son ensemble.



## BIBLIOGRAPHIE

*Mesure-portion simple et pratique* (affiche), Bureau laitier du Canada.

*Le guide alimentaire végétarien*. deuxième édition, Hôpital Royal Victoria, Montréal, 1979, 17 p.

*Aliments santé - aliments danger, de A à Z : le guide essentiel d'une nutrition saine*, 1997, Sélection du Reader's Digest, p. 383.

BERKOFF, Frances, Barbara J. LAUER et Dr Yves TALBOT. 1990, *Mangez gagnant - Mieux s'alimenter pour mieux réussir*, Montréal, Communiplex Marketing inc., 256 p.

*Démarche d'analyse de la population desservie par le C.L.S.C. Les Forges*, janvier 1995, CLSC Les Forges.

*Manger mieux...à quel prix?*, atelier action alimentaire, 1990, Carrefour d'éducation Pointe St-Charles.

*La conversion et le consommateur*, Commission du système métrique.

*On gagne à mieux se nourrir!*, mars 1992, CPDQ.

*Guide du manipulateur d'aliments*, 1988, CUM.

Québec. Ministère des Affaires sociales : Direction des communications.  
*Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les légumineuses*,  
Éditeur officiel du Québec, Québec, août 1982, 15 p.

DESAULNIERS, Louise et Louise Lambert -Lagacé. 1992, *La nouvelle boîte à lunch*, Montréal, Éditions de l'Homme, 261 p.

DUBUC et LABRIE. 1987, *Nutritive value of foods*, Bibliothèque nationale du Québec.

*Encyclopédie visuelle des aliments*, éditions Québec/Amérique,  
Montréal, 688 p.

Fédération des producteurs de lait du Québec, *Éducation-nutrition : 4, 5 et 6<sup>e</sup> année*, 1989.

GAUTHIER, Laurence. 1993, *Avec peu de temps et d'argent - Cuisiner sans être chef*, Chomedey, Beauchemin Ltée, 1993, 174 p.

CANADA. Santé et Bien-être Canada. 1983, *Guide alimentaire canadien*.

CANADA. Santé et Bien-être Canada. 1992, *Guide alimentaire canadien*.

KALENUIK, Ron. Tout simplement délicieux, Ontario, Éditions Maganimity House Publishers, vol. 2, 800 p.

*La cuisine canadienne avec la farine Robin Hood*.

*Le gras, connais pas!*, mai 1991, Shawinigan, DSC du Centre hospitalier régional de la Mauricie.

LES CERCLES DE FERMIÈRES DU QUÉBEC. *Qu'est-ce qu'on mange? - Mille et une façons de varier la cuisine de tous les jours*, 1989, Montréal, Communiplex Marketing inc., vol. 1, 511 p.

LES CERCLES DE FERMIÈRES DU QUÉBEC. *Qu'est-ce qu'on mange? - Mille et une nouvelles façons de varier la cuisine de tous les jours et de créer des menus pour toutes les occasions*, 1993, Montréal, Communiplex Marketing inc., vol. 2, 480 p.

*Qu'est-ce qui mijote?*, automne 1993, 5<sup>e</sup> numéro, les cuisines Kraft,

LINDSAY, Anne, *Au goût du coeur*, 1991, Éditions du Trécarré.

Québec. Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, *La température : un élément essentiel pour le maintien de la qualité et de l'innocuité des aliments* (affiche), Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale.

MONETTE, Solange. *Dictionnaire encyclopédique des aliments*, Éditions du Club Québec Loisirs inc., 607 p.

MONTMIGNY, Johanne et collab. *Manger à bon prix. Combattre l'inflation sans se serrer la ceinture*, 1991-1992, no 1, Québec, CLSC Laurentien, 62 p.

MOORE LAPPÉ, France. 1981, *Sans viande et sans regrets - Un régime alimentaire pour une petite planète*, Éditions L' étincelle, coll. « Grands débats », 351 p.

CANADA. Santé et Bien-être Canada, 1990, *Nutrition recommandations*.  
*Nutrition, alphaliation 1X-2*, janvier 1989, p. 42-43.

CANADA. Santé et bienêtre Canada. 1992, *Pour mieux se servir du guide alimentaire*, Ottawa, 11 p.

WATSON, Julie. 1991, *Bien manger...à bon prix*, Ville St-Laurent, Éditions du Trécarré, coll. « Coeur atout », 62 p.

# ANNEXES



 **EXERCICE 1 : JOURNÉE ALIMENTAIRE**

1. Écris ce que tu as mangé (incluant les breuvages) hier en commençant par le déjeuner jusqu'à la collation du soir. Inscris également l'heure de tous tes repas ou collations.
2. Inscris dans la case appropriée le groupe auquel appartiennent les aliments que tu as consommés. Sers-toi de la légende ci-dessous.

Légende :

VS : Viandes et substituts  
FL : Légumes et fruits

LP : Produits laitiers  
PC : Produits céréaliers

AA : Autres aliments



Déjeuner \ heure : \_\_\_\_\_

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Collation du matin \ heure : \_\_\_\_\_



_____	_____
_____	

Dîner \ heure : \_\_\_\_\_

_____	_____
_____	_____

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Collation de l'après-midi \ heure : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Souper \ heure : \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Collation du soir \ heure : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Le guide alimentaire

**CANADIEN**

**POUR MANGER SAINEMENT**

Savourez chaque jour  
une variété d'aliments  
choisis dans chacun  
de ces groupes.

Choisissez de  
préférence des  
aliments  
moins gras.



## Produits céréaliers

Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

## Légumes et fruits

Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.

## Produits laitiers

Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.

## Viandes et substituts

Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses.



# Le guide alimentaire

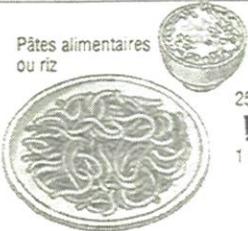
CANADIEN

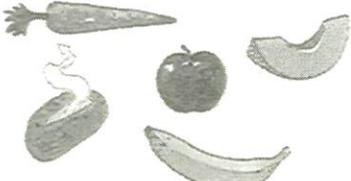
POUR MANGER SAINEMENT

À L'INTENTION DES QUATRE ANS ET PLUS

## Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.

<b>Produits céréaliers</b> <b>5 à 12</b> PORTIONS PAR JOUR	<b>1 portion</b>  1 tranche  Céréales prêtes à servir 30 g	<b>2 portions</b>  Céréales chaudes 175 mL 3/4 tasse  1 bagel, pain pita ou petit pain	 Pâtes alimentaires ou riz 250 mL 1 tasse
--	---	---	---

<b>Légumes et fruits</b> <b>5 à 10</b> PORTIONS PAR JOUR	<b>1 portion</b>  1 légume ou fruit de grosseur moyenne	 Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve 125 mL 1/2 tasse	 Salade 250 mL 1 tasse	 Jus 125 mL 1/2 tasse
--	--	--	--	---

<b>Produits laitiers</b> PORTIONS PAR JOUR Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3 Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4 Adultes : 2 à 4 Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4	<b>1 portion</b>  250 mL 1 tasse	 Fromage 3 po x 1 po x 1 po 50 g	 175 g 3/4 tasse
--	--	--	---

## Autres aliments

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.

<b>Viandes et substituts</b> <b>2 à 3</b> PORTIONS PAR JOUR	 Viandes, volailles ou poissons 50 à 100 g	 Poisson 1/3 à 2/3 boîte 50 à 100 g	 Haricots 125 à 250 mL	 Beurre d'arachides 2 c. à table 30 mL
---	---	---	---	--



Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la VITALITÉ

## ARTICLE DE JOURNAL

**MANON CORNELLIER**

de la presse canadienne

OTTAWA

Il n'y a pas d'aliments bons ou mauvais. Quand vient le temps de bien manger, la santé passe d'abord par la variété.

« Aucun aliment ne devrait être considéré comme mauvais ou nocif pour la santé... C'est l'ensemble de ce que les gens mangent au fil des jours, c'est-à-dire leur mode d'alimentation, qui est important pour leur santé », constate le tout dernier *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, qui a été rendu public hier par Ottawa.

La variété est le premier truc qu'on suggère pour s'assurer d'avoir une alimentation saine et équilibrée. Viennent ensuite les autres grands principes du Guide : une faible consommation de gras et une alimentation riche en féculents, céréales, légumes et fruits.

Ces derniers aliments sont riches en fibres, ce qui aide au fonctionnement des intestins. De plus, selon des études récentes, les personnes dont l'alimentation est riche en amidon et en fibres auraient une incidence moins élevée de maladies cardio-vasculaires et de certains types de cancers.

« On croit à tort que les féculents font grossir. Pourtant, les féculents de base tels que le pain, le riz, les pâtes alimentaires, les pommes de terre et la plupart des légumineuses contiennent très peu de matières grasses », note le Guide.

En fait, c'est souvent le gras qu'on y ajoute sous forme, par exemple, de beurre, de mayonnaise ou de vinaigrette, qui fait grimper le nombre de calories.

Le gras (ou lipides) est véritablement la cible du nouveau Guide. « Une alimentation riche en lipides est associée à une augmentation de l'incidence de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers », écrivent les auteurs.

Ils recommandent donc de choisir des produits laitiers et des viandes faibles en gras. Ils ajoutent qu'il est préférable aussi de préparer les aliments en utilisant peu ou pas de gras.

En 1986, 38 pour cent des calories absorbées chaque jour par les Canadiens provenaient de la consommation de gras. La tendance est à la baisse mais l'objectif, selon le Guide, est une proportion de 30 pour cent ou moins.

Le nouveau Guide, qui se présente sous la forme d'un arc-en-ciel, se distingue de l'ancienne version à d'autres égards.

Jusqu'à présent, que ce soit dans le premier guide paru en 1942 ou dans sa version revue et corrigée de 1982, on s'était toujours contenté de fournir des conseils sur les portions minimales pour qu'une personne reste en santé.

La version 1992, qui a coûté un million, reconnaît que la population ne se contente pas de manger le strict minimum et que les besoins des gens varient en fonction de l'âge, du sexe, de la taille et du niveau d'activité.

Le Guide, qui veut tenir compte des besoins des personnes de 4 ans et plus, propose donc un nombre variable de portions pour chacun des quatre groupes d'aliments (produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts). À chacun d'adapter ces recommandations à ses besoins et ses goûts.

Le Guide n'oublie pas non plus que la majorité des gens aiment les plaisirs de table, de la bonne compagnie et des aliments savoureux.

Il essaie d'en tenir compte en donnant des conseils sur la consommation d'alcool, de café, de sel, de gras et de sucre.

Le Guide est destiné au grand public. D'ailleurs, le gouvernement a fait imprimer 4,5 millions de feuillets et de brochures qui seront distribués par Santé et Bien-être Canada, les ministères provinciaux et les centres locaux de santé.

 **EXERCICE 2 : MODÈLES D'ALIMENTS SIMPLES**

Découpez les noms ci-dessous et distribuez-en un à chaque personne participante. À tour de rôle, elle nommera l'aliment et le groupe alimentaire auquel il appartient.



-----  
**1. Raisin**

-----  
**2. Fromage**

-----  
**3. Pain de blé entier**

-----  
**4. Haricots rouges**

-----  
**5. Boîte de thon**

-----  
**6. Jus d'orange**

-----  
**7. Brocoli**

-----  
**8. Boeuf haché**

-----  
**9. Pomme**

-----  
**10. Beurre d'arachide**

-----  
**11. Riz blanc**

-----  
**12. Oeufs**

-----  
**13. Maïs**

-----  
**14. Yogourt**

-----  
**15. Céleri**  
-----

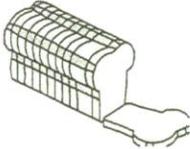
## EXERCICE 2 : MODÈLES D'ALIMENT SIMPLE

Découpez les noms ci-dessous et distribuez-en un à chaque personne participante. À tour de rôle, chacune nommera l'aliment et le groupe alimentaire auquel il appartient.

<b>NOM DE L'ALIMENT</b>	<b>GROUPE ALIMENTAIRE</b>
1. Raisin	Légumes et fruits
2. Fromage	Produits laitiers
3. Pain de blé entier	Produits céréaliers
4. Haricots rouges	Viandes et substituts
5. Boîte de thon	Viandes et substituts
6. Jus d'orange	Légumes et fruits
7. Brocoli	Légumes et fruits
8. Boeuf haché	Viandes et substituts
9. Pomme	Légumes et fruits
10. Beurre d'arachide	Viandes et substituts
11. Riz blanc	Produits céréaliers
12. Oeufs	Viandes et substituts
13. Maïs	Légumes et fruits
14. Yogourt	Produits laitiers
15. Céleri	Légumes et fruits

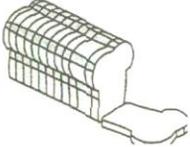
 **EXERCICE 3 : À QUEL GROUPE ALIMENTAIRE APPARTIENT L'ALIMENT ET COMBIEN DE PORTIONS RECOMMANDE LE GAC?**

Remplis la grille ci-dessous en te servant du *guide alimentaire canadien*.

Aliment	Groupe alimentaire	Nombre de portions recommandée par le GAC/jour
		
		
		
		
		

 **EXERCICE 3 : À QUEL GROUPE ALIMENTAIRE APPARTIENT L'ALIMENT ET COMBIEN DE PORTIONS RECOMMANDE LE GAC?**

Remplis la grille ci-dessous en te servant du *guide alimentaire canadien*.

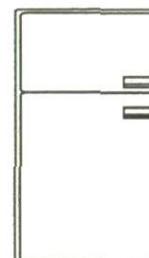
Aliment	Groupe alimentaire	Nombre de portions recommandées par le GAC/jour
	Légumes et fruits	5 à 10
	Produits céréaliers	5 à 12
	Produits laitiers	2 à 4
	Viandes et substituts	2 à 3
	Viandes et substituts	2 à 3

## CUSINE COMPLÈTE

(liste inspirée d'une cuisine collective)

### Accessoires et équipement

- 1 cuisinière
- 1 réfrigérateur
- 1 économe
- 1 râpe
- 3 grands chaudrons
- 3 casseroles antiadhésives
- 2 petits chaudrons
- 10 bons couteaux
- spatules
- 4 à 5 cuillères de service
- 2 à 3 cuillères de bois
- planches à découper
- bols à mélanger
- hachoir manuel pour les légumes (falcutatif)
- 1 grande fourchette pour piquer la viande
- fourchettes, cuillères, couteaux et petites assiettes pour la dégustation (pour un minimum de 11 personnes)
- produits nettoyants
- sacs de poubelle
- balai, porte-poussière, serpillière et seau

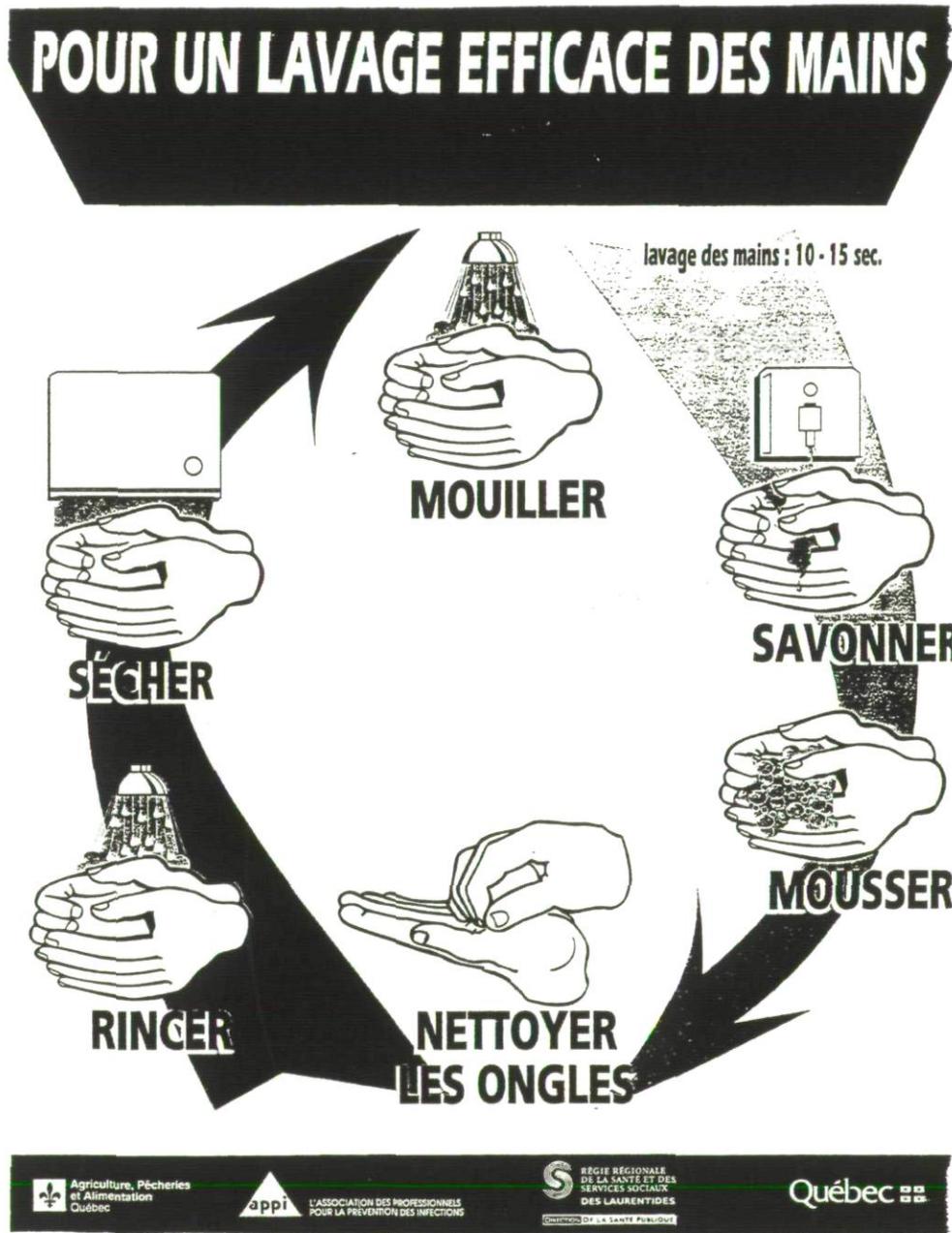


## Aliments de base

- son
- épices et herbes (thym, basilic, chili, etc.)
- sel et poivre
- farine
- sucre
- sauce Worcestershire
- chapelure
- cassonade
- ail
- féculé de maïs
- huile
- farine d'avoine
- margarine
- lait
- oeufs
- base de poulet et de boeuf
- ketchup
- poudre à pâte
- sauce soya



### LAVAGE DES MAINS<sup>3</sup>



<sup>3</sup> Gouvernement du Québec, *Pour un lavage efficace des mains.*

## GRILLE D'ÉVALUATION DES RECETTES : exemple

Choisis le dessin qui reflète ton degré de satisfaction et remplis la grille suivante.



RECETTES			
	Soupe au brocoli et au fromage	Pâté chinois au riz	Nouilles au jambon
1. <b>GOÛT :</b> Ex. : épicé, salé, fade			
2. <b>TEXTURE :</b> Ex. : farineuse			
3. <b>CUISSON :</b> Ex. : carottes trop cuites			
4. <b>DURÉE :</b> Ex. : facile			
5. <b>PORTION :</b> Ex. : trop petite			
6. <b>APPÉTISSANT :</b> Ex. : belle apparence			
Appréciation globale :			
Est-ce que vous recommanderiez ce plat à toutes et à tous vos amis? Oui			
Commentaires :			
<p>-Le pâté chinois contient trop de riz par portion. -Remplacer les pois contenus dans le pâté chinois par un autre légume.</p>			

## GRILLE D'ÉVALUATION DES RECETTES

Choisis le dessin qui reflète ton degré de satisfaction et remplis la grille suivante.



RECETTES			
1. GOUT : Ex. : épicé, salé, fade			
2. TEXTURE : Ex. : farineuse			
3. CUISSON : Ex. : carottes trop cuites			
4. DURÉE : Ex. : facile			
5. PORTION : Ex. : trop petite			
6. APPÉTISSANT : Ex. : belle apparence			
Appréciation globale :			
Est-ce que vous recommanderiez ce plat à toutes et à tous vos amis?			
Commentaires :			

 **EXERCICE 1 : À QUEL GROUPE ALIMENTAIRE J'APPARTIENS?**

MOTS	GROUPE ALIMENTAIRE
1. Radis	
2. Chou-fleur	
3. Tofu	
4. Foie	
5. Noix mélangées	
6. Légumineuses	
7. Riz brun	
8. Agrumes	
9. Oeuf	
10. Boeuf	
11. Yogourt	
12. Crème glacée	
13. Haricots rouges	
14. Gruau	
15. Thon	
16. Jus de fruits	

**NOMBRE TOTAL**

PL : produits laitiers →

VS : viandes et substituts →

LF : légumes et fruits →

PC : produits céréaliers →

Annexe 3.1 (corrigé)

 **EXERCICE 1 : À QUEL GROUPE ALIMENTAIRE J'APPARTIENS?**

MOTS	GROUPE ALIMENTAIRE
1. Radis	LF
2. Chou-fleur	LF
3. Tofu	VS
4. Foie	VS
5. Noix mélangées	VS
6. Légumineuses	VS
7. Riz brun	PC
8. Agrumes	LF
9. Oeuf	VS
10. Boeuf	VS
11. Yogourt	PL
12. Crème glacée	PL
13. Haricots rouges	VS
14. Gruau	PC
15. Thon	VS
16. Jus de fruits	LF

**NOMBRE TOTAL**

PL : produits laitiers → 2

VS : viandes et substituts → 8

LF : légumes et fruits → 4

PC : produits céréaliers → 2

 **EXERCICE 2 : MODÈLES DE PLATS COMPOSÉS**

Découpez le nom des plats suivants et distribuez-en un à chaque personne participante. À tour de rôle, chacune nommera les aliments et le ou les groupes alimentaires auxquels ils appartiennent.



-----  
1. **Pâté chinois**

-----  
2. **Macaroni au fromage**

-----  
3. **Sandwich au fromage**

-----  
4. **Hambourgeois santé avec fromage**

-----  
5. **Biscuits à la farine d'avoine et aux raisins**

-----  
6. **Omelette western (oignons, piments, tomates)**

-----  
7. **Soupe aux nouilles et au poulet (morceaux)**

-----  
8. **Spaghetti sauce à la viande**

-----  
9. **Céréales de flocons de maïs et lait**

-----  
10. **Fricassée au poulet**  
-----

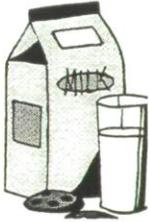
## EXERCICE 2 : MODÈLES DE PLATS COMPOSÉS

Découpez le nom des plats suivants et distribuez-en un à chaque personne participante. À tour de rôle, chacune nommera les aliments et le ou les groupes alimentaires auxquels ils appartiennent.

NOM DE L'ALIMENT	GROUPE ALIMENTAIRE
1. Pâté chinois	- Boeuf haché (viandes et substituts) - Maïs en crème et patates pilées (légumes et fruits)
2. Macaroni au fromage	- Macaroni (produits céréaliers) - Sauce tomate (légumes et fruits) - Fromage (produits laitiers)
3. Sandwich au fromage	- Pain de blé (produits céréaliers) - Fromage (produits laitiers)
4. Hambourgeois santé avec fromage	- Boeuf haché (viandes et substituts) - Laitue, tomates (légumes et fruits) - Fromage (produits laitiers)
5. Biscuits à la farine d'avoine et aux raisins	- Farine d'avoine (produits céréaliers) - Raisins (légumes et fruits)
6. Omelette western	- Oeufs (viandes et substituts) - Légumes variés (légumes et fruits)
7. Soupe aux nouilles et au poulet	- Nouilles (produits céréaliers) - Poulet (viandes et substituts)
8. Spaghetti sauce à la viande	- Nouilles spaghetti (produits céréaliers) - Sauce tomate et légumes (légumes et fruits) - Viande hachée (viandes et substituts)
9. Céréales de flocons de maïs et lait	- Céréales de flocons de maïs (pain et céréales) - Lait (produits laitiers)
10. Fricassée au poulet	- Légumes (légumes et fruits) - Poulet (viandes et substituts)

1<sup>er</sup> TABLEAU

## Rôle des éléments nutritifs : glucides, protéines, lipides

<u>Groupe alimentaire</u>	<u>Éléments nutritifs</u>	<u>Rôle</u>
PRODUITS LAITIERS 	Protéines	-fournissent de l'énergie -servent à la fabrication de tous les tissus du corps (ex. : muscles, organes, peau, cheveux, hormones, anticorps, etc.)
	Lipides	-réparent et assurent le maintien des tissus de l'organisme -fournissent de l'énergie -fournissent les acides gras essentiels à l'organisme pour la croissance et pour de nombreux processus vitaux (ex. : activité hormonale, maintien de la santé de la peau, etc.). aident à absorber les vitamines A, D, E et K au niveau de l'intestin
VIANDES ET SUBSTITUTS 	Protéines	voir ci-haut
	Lipides	voir ci-haut
PRODUITS CÉRÉALIERS 	Glucides	-fournissent de l'énergie -aident à produire les réactions chimiques nécessaires au fonctionnement des organes
	Protéines	voir ci-haut
LÉGUMES ET FRUITS 	Glucides	voir ci-haut

Groupe alimentaire	<b>2<sup>e</sup> TABLEAU</b> <b>Rôles des vitamines, des sels minéraux principaux et des fibres des 4 groupes alimentaires</b>	Excellentes sources
	<b>Calcium</b> - aide à la formation et au maintien de la santé des dents et des os -intervient dans la contraction musculaire et dans la coagulation du sang	<b>Produits laitiers</b> , légumes vert foncé, sardines, palourdes, saumon, amandes.
	<b>Vitamine D</b> voir la case ci-haut	<b>Lait</b> , huiles de foie de poisson, soleil.
	<b>Riboflavine (Vit. B<sub>2</sub>)</b> -maintient les yeux et la peau en santé	<b>Produits laitiers</b> , abats, oeufs, légumes verts feuillus.
	<b>Fer</b> -se retrouve en grande partie dans les globules rouges du sang (hémoglobine) qui transportent l'oxygène aux tissus	<b>Foie, huîtres, crustacés, rognons, coeur, viande maigre</b> , produits céréaliers à grains entiers, légumes verts.
	<b>Thiamine (Vit. B<sub>1</sub>)</b> -favorise l'appétit et une croissance normale - assure un bon fonctionnement du système nerveux	<b>Porc, abats</b> , produits céréaliers (germe de blé) à grains entiers.
	<b>Niacine (Vit. B<sub>3</sub>)</b> - assure un bon fonctionnement du système nerveux	<b>Foie, boeuf, poisson, thon</b> , produits céréaliers à grains entiers.
	<b>Thiamine</b> voir les cases ci-haut <b>Niacine</b> <b>Fer</b>	voir les cases ci-haut
	<b>Fibres</b> - aide à prévenir la constipation	Pain de blé entier.
	<b>Vitamine A</b> -aide au développement normal des os et des dents -est essentielle à la vision nocturne -maintient la peau en santé	<b>Légumes et fruits verts, jaune foncé</b> , cantaloup, carottes, brocoli, épinards, courges, patates, foie, rognons, jaune d'oeuf, produits laitiers.
	<b>Vitamine C</b> - maintient en santé les gencives et les dents -maintient les veines et les artères fermes - contribue à la guérison des blessures et des plaies	<b>Agrumes</b> (orange, pamplemousse, citron), légumes de la famille du chou, piment vert ou rouge.



## LISTE D'ACHATS<sup>4</sup>

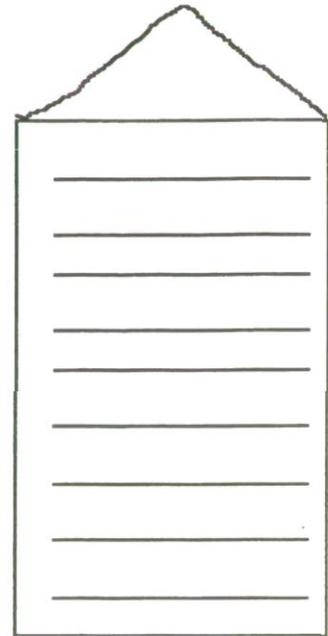
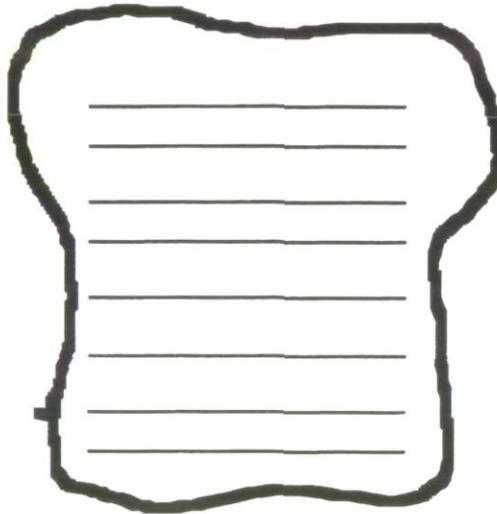
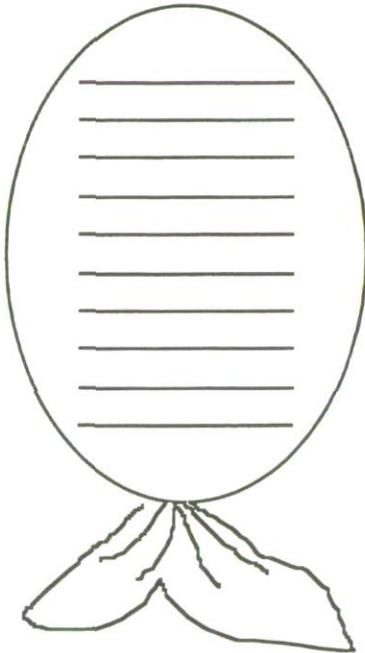
pouding chômeur	dattes
cuisses de poulet	pain pita
pain blanc enrichi	amandes
céréales flocons de maïs	oeuf à la coque
beurre d'arachide	riz basmati
biscuits à la mélasse	fèves au lard
saucisses hot dog	fromage cheddar
macaroni	jus de pomme
soupe au tomate et riz	aiglefin
lait au chocolat	bonbons au caramel
gâteau au chocolat	raisins secs
légumineuses mélangées	crème glacée
yogourt aux pêches	vinaigrette italienne
frites congelées	noix d'acajou
jus de tomate	boisson aux fruits
pois chiches	ketchup
pois verts	margarine
beignes au caramel	biscuits à la farine
	d'avoine

<sup>4</sup> Fédération des producteurs du lait du Québec

 **EXERCICE 1 : CATÉGORIE DES ACHATS**

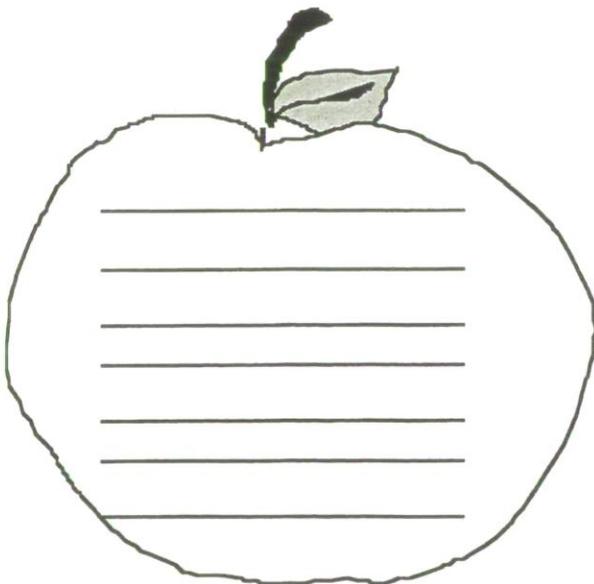
VIANDES ET SUBSTITUTS    PRODUITS CÉRÉALIERS

PRODUITS LAITIERS



LÉGUMES ET FRUITS

AUTRES ALIMENTS



 EXERCICE 1 : CATÉGORIE DES ACHATS

VIANDES ET SUBSTITUTS    PRODUITS CÉRÉALIERS

PRODUITS LAITIERS



LÉGUMES ET FRUITS

AUTRES ALIMENTS



 **EXERCICE 2 : À QUEL GROUPE ALIMENTAIRE APPARTIENT L'ALIMENT ET QUEL RÔLE JOUE-T-IL?**

Écris le groupe auquel appartient l'aliment. Découpe les dessins de la page suivante et remplis la grille ci-dessous en les collant au bon endroit (rôle de l'aliment). Attention! Il y a plus de d'images que de cases à remplir. Fais un choix.

ALIMENT	GROUPE ALIMENTAIRE	RÔLE DE L'ALIMENT
		
		
		
		
		
		

Voici les dessins à découper pour compléter l'exercice 2 (annexe 5.4 a, colonne rôle de l'aliment).



1. Santé des dents 	2. Santé des os 	3. Contraction musculaire normale
4. Croissance normale 	5. Système nerveux 	6. Guérison des blessures et des plaies 
7. Tissus bien oxygénés	8. Santé de la peau	9. Santé des veines et des artères
10. Santé du tube digestif 	11. Santé des gencives 	12. Bonne vision nocturne 

 **EXERCICE 2 : À QUEL GROUPE ALIMENTAIRE APPARTIENT L'ALIMENT ET QUEL RÔLE JOUE-T-IL?**

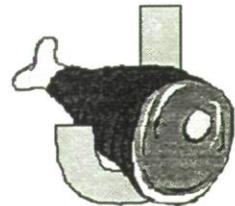
Découpe les dessins de la page suivante et remplis la grille ci-dessous en les collant au bon endroit.

ALIMENT	GROUPE ALIMENTAIRE	RÔLE DE L'ALIMENT
	Légumes et fruits	-santé de la peau -bonne vision nocturne -guérison des blessures et des plaies -santé des gencives -santé des veines et des artères
	Produits laitiers	-santé des dents et des os -contraction musculaire normale -santé de la peau -santé des yeux
	Produits céréaliers	-santé du tube digestif -croissance normale -tissus bien oxygéné -bon fonctionnement du système nerveux
	Légumes et fruits	voir légumes et fruits
	Produits céréaliers	voir produits céréaliers
	Viandes et substituts	voir produits céréaliers

## CHARIVARI

Déchiffre chaque mot en plaçant les lettres dans le bon ordre. Les indices sont là pour t'aider.

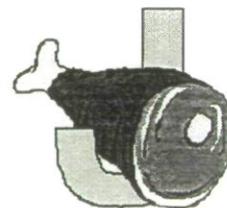
- |                       |           |       |
|-----------------------|-----------|-------|
| 1. Tube digestif      | IBFESR    | _____ |
| 2. Fer                | EIOF      | _____ |
| 3. Lait               | AMIDITNVE | _____ |
| 4. Croissance         | IMNTAEHI  | _____ |
| 5. Santé des gencives | TMICVANE  | _____ |
| 6. Vitamine A         | UFTSIR    | _____ |
| 7. Système nerveux    | IAIENCN   | _____ |
| 8. Os                 | CMCAUIL   | _____ |
| 9. Riboflavine        | EPAU      | _____ |
| 10. Fibres            | ELESCRAS  | _____ |



## CHARIVARI

Déchiffre chaque mot en plaçant les lettres dans le bon ordre. Les indices sont là pour t'aider.

1. Tube digestif	IBFESR	<u>Fibres</u>
2. Fer	EIOF	<u>Foie</u>
3. Lait	AMIDITNVE	<u>Vitamine D</u>
4. Croissance	IMNTAEHI	<u>Thiamine</u>
5. Santé des gencives	TMICVANE	<u>Vitamine C</u>
6. Vitamine A	UFTSIR	<u>Fruits</u>
7. Système nerveux	IAIENCN	<u>Niacine</u>
8. Os	CMCAUIL	<u>Calcium</u>
9. Riboflavine	EPAU	<u>Peau</u>
10. Fibres	ELESCRAS	<u>Céréales</u>



## LE SYSTÈME MÉTRIQUE LES ÉQUIVALENCES<sup>5</sup>

### Volume

L : litre

ml : millilitre

g : gallon

4,5 litres	=	1 gallon
1 litre	=	1000 ml = 4 1/2 tasses
500 ml	=	environ 2 tasses
250 ml	=	environ 1 tasse
185 ml	=	environ 3/4 tasse
165 ml	=	environ 2/3 tasse
125 ml	=	environ 1/2 tasse
85 ml	=	environ 1/3 tasse
65 ml	=	environ 1/4 tasse
15 ml	=	1 c. à soupe
5 ml	=	1 c. à thé
2 ml	=	1/2 c. à thé
1 ml	=	1/4 c. à thé

---

<sup>5</sup> Inspiré du Carrefour Pointe St-Charles.

## Température

°C : degré Celsius      °F : degré Fahrenheit      10 °C: c'est à peu près 52 °F

### Degré Celsius (°C)

### Degré Fahrenheit (°F)

-18°	(congélateur)	0°
0°	(point de congélation)	32°
4°	(réfrigérateur)	40°
37°	(corps)	98,6°
60°	(maintien aliment chaud)	140°
100°	(point d'ébullition)	212°
160°	(cuisson lente, dessert, viande)	325°
230°	(cuisson rapide, pizza, viande)	450°

---

### Poids

kg = kilo = kilogramme

kg =                      1000 grammes (g) =                      un peu plus de 2 livres

lb =                      une livre                      454 grammes

\* 100 g =                      un peu moins que 1/4 livre

250 g =                      un peu plus que 1/2 livre

500 g =                      un peu plus qu'une livre

\*Avec 1/4 livre de viande non cuite, tu as une portion d'environ 90 g de viande cuite. (cf. groupe des viandes et substituts du *guide alimentaire*

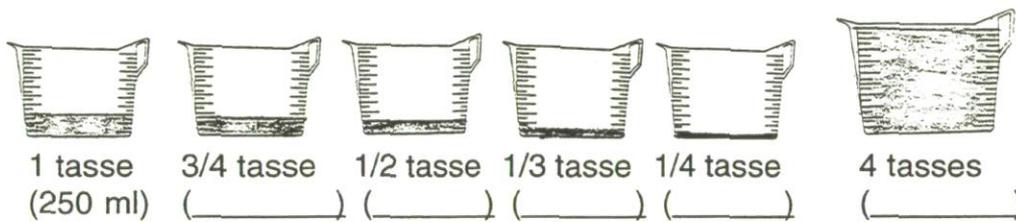
*canadien.*)

 **EXERCICE 1 : VOLUME**

Associe la bonne mesure métrique (à droite) à la bonne représentation graphique ci-dessous.

Exemple : 1 tasse = 250 ml

**Les tasses à mesurer**



1 tasse (250 ml)    3/4 tasse ( )    1/2 tasse ( )    1/3 tasse ( )    1/4 tasse ( )    4 tasses ( )

**Choix :**

- 1 litre
- √250 ml
- 185 ml
- 165ml
- 125ml
- 85 ml
- 65 ml

**Les cuillères**



1/4 c. à thé ( )    1/2 c. à thé ( )    1 c. à thé ( )

- 15 ml
- 5 ml
- 2 ml
- 1 ml



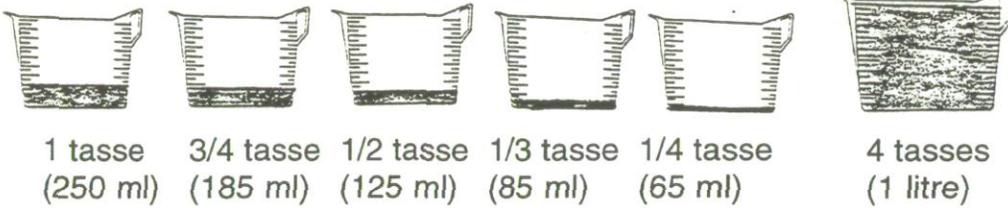
1 c. à soupe ( )

 **EXERCICE 1 : VOLUME**

N. B. À faire avec l'animatrice.

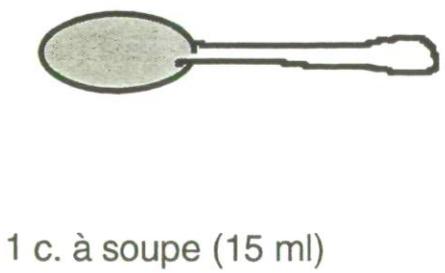
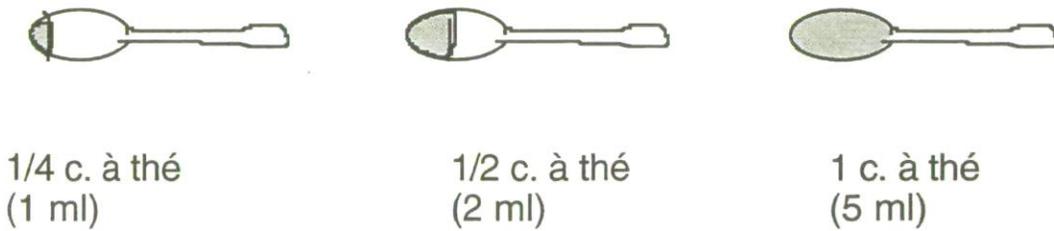
**Les tasses à mesurer**

---



**Les cuillères**

---



 **EXERCICE 2 : LE POIDS**

A. 90 g de viande cuite  équivaut à \_\_\_\_\_

B. 1 livre de margarine  équivaut à \_\_\_\_\_

C. 1 kilo de raisins  équivaut à \_\_\_\_\_

D. 1/2 livre de fromage  équivaut à \_\_\_\_\_

**Réponses**

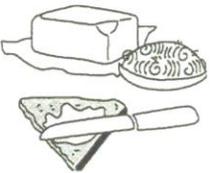
E. 250 g

G. Environ 500 g

F. Un peu plus que 2 livres

H. 1/4 livre de viande crue

 **EXERCICE 2 : LE POIDS**

- A. 90 g de viande cuite  équivaut à     H
- B. 1 livre de margarine  équivaut à     G
- C. 1 kilo de raisins  équivaut à     F
- D. 1/2 livre de fromage  équivaut à     E

**Réponses**

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| E. 250 g                    | G. Environ 500 g            |
| F. Un peu plus que 2 livres | H. 1/4 livre de viande crue |

 **EXERCICE 3 : TEMPÉRATURE**

Complète les phrases en inscrivant la bonne température.

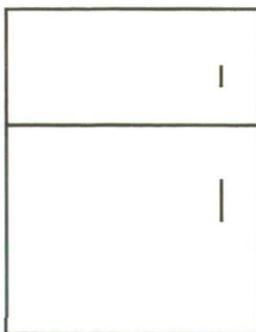


La température du corps est de \_\_\_\_\_°C



La température de cuisson lente de la viande  
comme le poulet est de \_\_\_\_\_°C

L'eau bout à \_\_\_\_\_°C

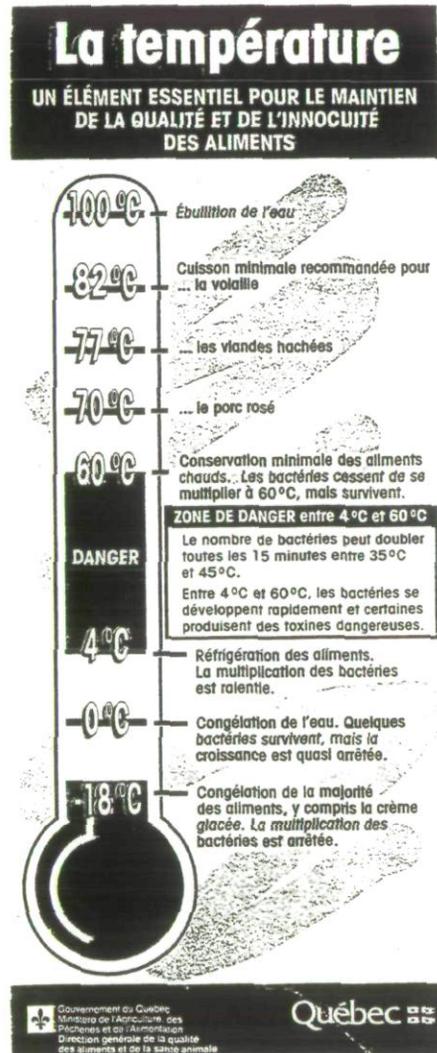


→ La température du congélateur est de \_\_\_\_°C

→ La température du réfrigérateur est de \_\_\_\_°C

La zone dangereuse pour la détérioration des aliments se situe entre  
\_\_\_\_\_°C et \_\_\_\_\_°C.

## DESSIN DU THERMOMÈTRE<sup>6</sup>



<sup>6</sup> QUÉBEC (Gouvernement de). Agriculture, Pêcheries et Alimentation. *Guide des bonnes pratiques lors de dégustations et de démonstrations culinaires dans les expositions ou dans les établissements de vente au détail.* Québec, Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale.

 **EXERCICE 3 : TEMPÉRATURE**

Complète les phrases en inscrivant la bonne température.



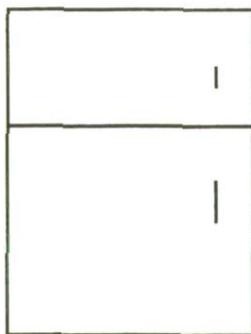
La température du corps est de 37 °C



La température de cuisson lente de la viande  
comme le poulet est de 160 °C



L'eau bout à 100 °C



→ La température du congélateur est de -18 °C

→ La température du réfrigérateur est de 4 °C

La zone dangereuse pour la détérioration des aliments se situe entre  
4 °C et 60 °C.

 EXERCICE 4 : VRAI OU FAUX

	VRAI	FAUX
1. 1 gallon équivaut à 4 litres.		
2. La température du réfrigérateur est à $-4^{\circ}\text{C}$ .		
3. Il y a 5 tasses dans 1 litre de lait.		
4. 2 livres de margarine équivalent environ à 1 kg.		
5. Si le steak haché mi-maigre est à 0,99 \$ la livre, il sera donc à environ 0,50 \$ le kilo.		
6. La température du congélateur est à $-18^{\circ}\text{C}$ .		
7. Un berlingot de lait équivaut à un peu plus qu'une tasse.		
8. Une canette de boisson gazeuse équivaut à moins d'une tasse.		
9. Les petits contenants de crème ou de lait qu'on donne au restaurant avec le café équivalent à une cuillère à soupe.		
10. Acheter 1/4 de livre de viande non cuite vous permet d'avoir une portion du groupe de viandes et substituts du <i>guide alimentaire canadien</i> .		

 **EXERCICE 4 : VRAI OU FAUX**

	<b>VRAI</b>	<b>FAUX</b>
1. 1 gallon équivaut à 4 litres.		√ (4,5 L)
2. La température du réfrigérateur est à -4°C.		√ (4°C)
3. Il y a 5 tasses dans 1 litre de lait.		√ (4 tasses)
4. 2 livres de margarine équivalent environ à 1 kg.	√ (907 g)	
5. Si le steak haché mi-maigre est à 0,99 \$ la livre, il sera donc à environ 0,50 \$ le kilo.		√ (2,18 \$/kg)
6. La température du congélateur est à -18°C.	√	
7. Un berlingot de lait équivaut à un peu plus qu'une tasse.		√ (200 ml) = moins d'une tasse
8. Une canette de boisson gazeuse équivaut à moins d'une tasse.		√ (355 ml) = plus d'une tasse
9. Les petits contenants de crème ou de lait qu'on donne au restaurant avec le café équivalent à une cuillère à soupe.	√ (15 ml)	
10. Acheter 1/4 de livre de viande non cuite vous permet d'avoir une portion du groupe de viandes et substituts du <i>guide alimentaire canadien</i> .	√ (50-100g)	

 **EXERCICE 5 : RETOUR SUR LE SYSTÈME MÉTRIQUE**

1. Quelle est la température normale du corps humain?

---

2. L'eau bout à quelle température?

---

3. Avec 3 \$, ai-je assez d'argent pour acheter 2 livres (908 g) de boeuf haché à 2,50 \$ le kilo? Faites le calcul s.v.p.

---

---

---

---

4. Les aliments commencent à se détériorer à quel moment?

---

---

5. Est-ce que j'ai suffisamment d'une livre de viande pour nourrir 4 personnes? Pourquoi?

---

---

---

6. Combien de cuillères à thé faut-il pour obtenir une cuillère à soupe?

---

7. Combien ai-je de kilo dans une livre?

---

8. Si je pèse 150 livres, alors je pèse\_\_\_\_\_kilos?

---

 **EXERCICE 5 : RETOUR SUR LE SYSTÈME MÉTRIQUE**

1. Quelle est la température normale du corps humain?

37 °C

2. L'eau bout à quelle température?

100 °C

3. Avec 3 \$, ai-je assez d'argent pour acheter 2 livres (908 g) de boeuf haché à 2,50 \$ le kilo? Faites le calcul s.v.p.

Si 2,50 \$ = 1000 g

X = 908 g

(2,50 X 908 g ÷ 1000)

Rép. : Oui, 2,27 \$.

4. Les aliments commencent à se détériorer à quel moment?

En haut de 4°C jusqu'à 60°C.

5. Est-ce que j'ai suffisamment d'une livre de viande pour nourrir 4 personnes? Pourquoi?

1 lb = 500 g (ou 454 g précis)

1/4 lb (environ 125 g) de viande non cuite = 1 portion du GAC. Il y a donc 4 portions dans une livre.

6. Combien de cuillères à thé faut-il pour obtenir une cuillère à soupe?

3

Annexe 7.6 (suite du corrigé)

7. Combien ai-je de kilo dans une livre?

$$\begin{array}{l} \text{Si } 1 \text{ kg} = 2.2 \text{ lb} \\ X = 1 \text{ lb} \\ \hline (1 \times 1 \div 2.2) \qquad \text{Rép. : 454 g ou } 1/2 \text{ kilo} \end{array}$$

8. Si je pèse 150 livres, alors je pèse \_\_\_\_\_ kilos?

$$\begin{array}{l} \text{Si } 2.2 \text{ lb} = 1 \text{ kilo} \\ 150 \text{ lb} = X \\ \hline (150 \times 1 \div 2.2) \qquad \text{Rép. : 68 kilos} \end{array}$$

 **EXERCICE 1 : TABLEAU DU PROFIL D'UN GROUPE PAR RAPPORT À L'ARGENT DÉPENSÉ POUR L'ÉPICERIE**

Nom des personnes	Nombre d'adultes (femmes)	Nombre d'adultes (hommes)	Nombre d'enfants	Montant d'épicerie dépensé par mois
Robert		1		100 \$
Jean		1		75 \$
Claude		1	1 fille (15 ans)	175 \$
Lise	1	1		175-180 \$
Johanne	1	1		150,00 \$
Nancy	1	1	1 fille (9ans) 1 garçon (12 ans) 1 fille (8 ans)	250-275 \$
Paul		1	1 garçon (12 ans)	200 \$
Linda	1			90 \$
Josée	1		1 garçon (8 ans)	200 \$
Rémy			1	85 \$



 **EXERCICE 1 : TABLEAU DU PROFIL D'UN GROUPE PAR RAPPORT À L'ARGENT DÉPENSÉ POUR L'ÉPICERIE**

Nom des personnes	Nombre d'adultes (femmes)	Nombre d'adultes (hommes)	Nombre d'enfants	Montant d'épicerie dépensé par mois
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				



**EXERCICE 2 : CALCUL D'UNE SAINE ALIMENTATION : PEUT-ON SE PAYER LE GAC?**

Voici un bref exemple des coûts minimum et maximum pour une personne, selon le nouveau *guide alimentaire canadien*.

Groupe alimentaire	1. Trois exemples d'aliment acheté	2. Prix par aliment	3. Divisé par le nombre de portions	4. Prix par portion	5. Coût moyen par portion	6. Coût multiplié par le nombre de portions min. et max. recommandé par le GAC	Coût total / groupe d'aliment / jour	
							7. Coût minimum	8. Coût maximum
Produits laitiers (2 à 4 portions par jour)								
Légumes et fruits (5 à 10 portions par jour)								
Viandes et substituts (2 à 3 portions par jour)								
Produits céréaliers (5 à 12 portions par jour)								
<b>Moyenne :</b>						<b>TOTAL</b>		
						Nombre de jours		
						Coût mensuel		

**EXERCICE 2 : CALCUL D'UNE SAINE ALIMENTATION : PEUT-ON SE PAYER LE GAC?**

Voici un bref exemple des coûts minimum et maximum pour une personne, selon le nouveau *guide alimentaire canadien*.

Groupe alimentaire	1. Trois exemples d'aliment acheté	2. Prix par aliment	3. Divisé par le nombre de portions	4. Prix par portion	5. Coût moyen par portion	6. Coût multiplié par le nombre de portions min. et max. recommandé par le GAC	Coût total / groupe d'aliment / jour	
							7. Coût minimum	8. Coût maximum
Produits laitiers (2 à 4 portions par jour)	-2 L de lait 2 %	2,20 \$	8	0,28 \$	0,43 \$	X 2 (min.)	0,86 \$	1,72 \$
	-1 lb fromage cheddar	4,50 \$	9	0,50 \$				
	-1 kg yogourt aux fruits	2,99 \$	6	0,50 \$		X 4 (max.)		
Légumes et fruits (5 à 10 portions par jour)	-5 lb de carottes	1,99 \$	15	0,13 \$	0,21 \$	X 5 (min.)	1,05 \$	2,10 \$
	-1 brocoli	0,99 \$	4	0,25 \$				
	-1 douz. d'oranges	2,99 \$	0,25	0,25 \$		X 10 (max.)		
Viandes et substituts (2 à 3 portions par jour)	-19 oz de légumineuses	0,90 \$	3	0,30 \$	0,28 \$	X 2 (min.)	0,56 \$	0,84 \$
	-1 lb viande hachée mi-maigre	1,69 \$	4	0,42 \$				
	-500 g beurre d'arachide	1,99 \$	16	0,12 \$		X 3 (max.)		
Produits céréaliers (5 à 12 portions par jour)	-900 g macaroni	1,39 \$	30	0,05 \$	0,10 \$	X 5 (min.)	0,50 \$	1,20 \$
	-1 pain	1,29 \$	22	0,06 \$				
	-450 g céréales (blé filanté)	2,99 \$	15	0,20 \$		X 12 (max.)		

**LISTE DES PRIX DE CERTAINS PRODUITS ALIMENTAIRES POUR  
CHAQUE GROUPE ALIMENTAIRE DU GAC**

<b>PRODUITS LAITIERS</b>	<b>A L'UNITE</b>	<b>Prix</b>
Lait 2 %	2 L	2,20
Lait homogénéisé	4 L	4,00
Yogourt	1 kg	2,99
Fromage cheddar	400 g	3,99
<b>VIANDES ET SUBSTITUTS</b>		
Viande hachée mi-maigre	1 lb (454 g)	1,69
Cuisses de poulet *	1 lb (454 g)	0,99
Côtelettes de porc (sans os)	1 lb (454 g)	2,99
Oeufs, gros	1 douzaine	1,72
Légumineuses en conserve (pois chiches, haricots rouges)	19 oz (598 ml)	0,90
Beurre d'arachide	500 g	1,99
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>		
Pain	600 g (22 tranches)	1,29
Nouilles (macaroni, etc.)	900 g	1,39
Céréales (ex. : blé filamenté)	450 g	2,99
Pains à hamburger	1 douzaine	1,29
<b>LÉGUMES ET FRUITS</b>		
Carottes	5 lb (2,2 kg)	1,99
Brocoli	1	0,99
Orange	1 douzaine	2,99
Céleri	1 pied	1,29
Pommes	5 lb (2,2 kg)	3,49
Jus de fruits variés, congelés	12,5 oz (375 ml)	0,99

**\*Il faut enlever 60 % pour la perte d'os et autres après la cuisson.**

 **EXERCICE 3 : PARMIS CES DEUX MENUS, LEQUEL EST LE MOINS CHER ET LE PLUS SANTÉ?¹**

MENU 1**Déjeuner****Coût**

- 1 jus d'orange
- 2 rôties
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'arachide
- 1 café avec lait et sucre

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Sac à lunch**1 sandwich

- 2 tranches de pain de blé entier
- 2 tranches de jambon
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde
- 1 feuille de laitue

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 1 carotte, grosseur moyenne
- 1 branche de céleri

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 1 lait (250 ml)
- 2 biscuits à l'avoine

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Collation**

- 1 jus de pomme
- 1 morceau de fromage (50 g)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**TOTAL :** \_\_\_\_\_

¹ Inspiré du document *On gagne à mieux se nourrir*, Corporation professionnelle des diététistes du Québec, mars.

MENU 2

**Déjeuner**

**Coût**

- 2 beignes au miel
- 2 cafés avec lait et sucre

---

---

**Sac à lunch**

**Sandwich**

- 2 tranches (60 g) de pain blanc enrichi
- 60 g de saucisson de Bologne
- 1 feuille de laitue
- 1 c. à table (15 ml) de moutarde
  
- 1 sac de chips (42 g)
- 1 tablette (45 g) de chocolat
- 1 cannette (355 ml) de boisson gazeuse

---

---

---

---

---

---

---

**Collation**

- 1 cannette (355 ml) de boisson gazeuse
- 1 sac (50 g) de Pretzels

---

---

**TOTAL :** 

---

Réponse :

---

---

 **EXERCICE 3 : PARMIS CES DEUX MENUS, LEQUEL EST LE MOINS CHER ET LE PLUS SANTÉ?<sup>2</sup>**

MENU 1**Déjeuner****Coût**

-1 jus d'orange	<u>0,09 \$</u>
-2 rôties	<u>0,12 \$</u>
-2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'arachide	<u>0,12 \$</u>
-1 café, lait et sucre	<u>0,10 \$</u>

**Sac à lunch**1 sandwich

-2 tranches de pain de blé entier	<u>0,12 \$</u>
-2 tranches de jambon	<u>0,70 \$</u>
-1 c. à soupe (15 ml) de moutarde	<u>0,03 \$</u>
-1 feuille de laitue	<u>0,04 \$</u>
-1 carotte, grosseur moyenne	<u>0,10 \$</u>
-1 branche de céleri	<u>0,10 \$</u>
-1 lait (250 ml)	<u>0,25 \$</u>
-2 biscuits à l'avoine	<u>0,15 \$</u>

**Collation**

-1 jus de pomme	<u>0,33 \$</u>
-1 morceau de fromage (50 g)	<u>0,50 \$</u>

**TOTAL : 2,75 \$**

<sup>2</sup> Inspiré du document *On gagne à mieux se nourrir*, Corporation professionnelle des diététistes du Québec, mars 1992.

## Annexe 9.4 (suite du corrigé)

### MENU 2

#### **Déjeuner**

#### **Coût**

-2 beignes au miel	<u>0,60 \$</u>
-2 cafés, avec lait et sucre	<u>0,20 \$</u>

#### **Sac à lunch**

##### Sandwich

-2 tranches (60 g) de pain blanc enrichi	<u>0,12 \$</u>
-60 g de saucisson de Bologne	<u>0,35 \$</u>
-1 feuille de laitue	<u>0,04 \$</u>
-1 c. à soupe (15 ml) de moutarde	<u>0,03 \$</u>
-1 sac de chips (42 g)	<u>0,75 \$</u>
-1 tablette (45 g) de chocolat	<u>0,75 \$</u>
-1 cannette (355 ml) de boisson gazeuse	<u>0,35 \$</u>

#### **Collation**

-1 cannette (355 ml) de boisson gazeuse	<u>0,35 \$</u>
-1 sac (50 g) de Pretzels	<u>0,75 \$</u>

**TOTAL :** 4,29 \$

Réponse :

Le menu 1 est le plus santé et coûte 1,51 \$ de moins que le menu 2.

## LISTE DE PRIX POUR EXERCICE 3

	- 1 pain brun ou blanc de 22 tranches		1,30 \$
	- 500 g de beurre d'arachide		2,00 \$
	- 1 litre de lait 2 %		1,00 \$
	- 60 g de jambon (environ deux grandes tranches)		0,70 \$
	- 60 g de saucisson de Bologne		0,35 \$
	- 5 lb de carottes (environ 20 carottes)		2,00 \$
	- 1 pomme de laitue		1,20 \$
	- 1 pied de céleri		1,20 \$
	- 3 X 250 ml de jus de pomme		1,00 \$
	- 6 beignes au miel		1,80 \$
	- 500 ml de moutarde		1,00 \$
	- 2 biscuits à l'avoine		0,15 \$
	- 45 g de chocolat		0,75 \$
	- 1 cannette de liqueur douce		0,35 \$
	- 1 sac de chips (42 g)		0,75 \$
	- 1 sac de Pretzels (50 g)		0,75 \$
	- 1 café (fait à la maison) avec lait et sucre		0,10 \$
	- 1 jus d'orange concentré (355 ml = 1,42 L) congelé (11 portions de 125 ml)		0,99 \$
	- fromage cheddar (50 g)		0,50 \$

 **EXERCICE 4 : LES COLLATIONS : « SANTÉ »-VOUS BIEN À L'aise DE CHOISIR SANTÉ.<sup>3</sup>**

1. Déterminer le prix de chacun des aliments.
2. Par quel aliment santé peut-on remplacer les aliments suivants?

Au lieu de cet aliment collation	Prix approximatif	Collation santé pour le même prix
1. Une canette de boisson gazeuse		
2. Un sac de chips de 42 g 		
3. Une tablette de chocolat 		
4. Un morceau de tarte 		
5. Un café 		
6. Un gâteau au chocolat enveloppé individuellement		
7. Une bouteille de bière de 341 ml 		
8. Un sac de bonbons (jujubes)		
9. Une portion de frites 		

<sup>3</sup> Corporation professionnelle des diététistes du Québec, *On gagne à mieux se nourrir*, mars 1992.

 **EXERCICE 4 : LES COLLATIONS : « SANTÉ »-VOUS BIEN À L'AISE DE CHOISIR SANTÉ.**

1. Déterminer le prix de chacun des aliments.
2. Par quel aliment santé peut-on remplacer les aliments suivants?

Au lieu de cet aliment collation	Prix approximatif	Collation santé pour le même prix
1. Une canette de boisson gazeuse	0,35 \$	1 jus de 200 ml
2. Un sac de chips de 42 g 	0,75 \$	1 yogourt de 175 g
3. Une tablette de chocolat 	0,75 \$	2 tablettes de granola aux noix et aux fruits
4. Un morceau de tarte 	0,35 \$	1 compote de pomme de 122 g
5. Un café 	0,10 \$	1 pomme
6. Un gâteau au chocolat enveloppé individuellement	0,50 \$	50 g de fromage cheddar
7. Une bouteille de bière de 341 ml 	1,35 \$	4 boîtes de raisins secs
8. Un sac de bonbons (jujubes)	0,75 \$	1/3 de cantaloup
9. Une portion de frites 	1,25 \$	2 sacs de noix mélangées

EXEMPLES DE PRODUITS ALIMENTAIRES À «BON PRIX»<sup>4</sup>

PRODUITS LAITIERS		Format ou quantité	Prix
Yogourt		2 X 175 g	0,99 \$
Crème glacée		2 litres	1,99 \$
Fromage cheddar		400 g	2,99 \$
Fromage cottage		500 g	1,99 \$
VIANDES ET SUBSTITUTS			
Épaule de jambon <i>Picnic</i>		1 kg (908 g)	2,18 \$
Dinde surgelée <i>Utilité</i>		1 kg (908 g)	2,18 \$
Cuisses ou hauts de cuisses de poulet		1 kg (908 g)	1,74 \$
Poulet à frire frais		1 kg (908 g)	2,18 \$
Viande hachée mi-maigre		1 kg (908 g)	3,72 \$
Viande avec os, rôti de palette		1 kg (908 g)	2,18 - 3,28 \$
Légumineuses en conserve (pois chiches, haricots rouges)		540 ml	0,79 - 0,89 \$

<sup>4</sup> Idem annexe 9.5.

---

**PRODUITS CÉRÉALIERS**


---

Pâtes alimentaires		907 g	0,99 - 1,29 \$
Pain tranché		675 g	1,19 \$
Pain à hot dog ou à hamburger		1 douzaine	0,99 \$
Céréales		450 g	2,99 \$

---

**LÉGUMES ET FRUITS**


---

 Concombres		2	0,99 \$
Brocoli		1	0,99 \$
Laitue romaine		1	0,99 \$
Carottes		2,2 kg (5 lb)	0,99 - 1,29 \$
Oignons		2,2 kg (5 lb)	0,99 - 1,29 \$
Champignons		227 g	0,99 - 1,29 \$
Pommes de terre		9,07 kg (20 lb)	1,99 \$
Céleri		1	0,99 - 1,29 \$
Tomates en conserve		798 ml	0,89 \$
Pommes		1 kg (2 lb)	2,18 \$
Bananes		1 kg (2 lb)	0,77 \$

## ÉVALUATION

1. Avez-vous appris dans ces ateliers?



2. Est-ce que les ateliers ont répondu à vos attentes?



3. Le vocabulaire était-il compliqué?



4. Est-ce que les ateliers étaient dynamiques et intéressants?



5. Avez-vous apprécié les moyens d'animation utilisés?



6. Avez-vous aimé l'ambiance des ateliers?



7. Avez-vous aimé la partie pratique des ateliers?



8. Avez-vous aimé la partie théorique des ateliers?



9. Dans l'ensemble, avez-vous aimé les ateliers?



Commentaires

---

---

---

---

 **EXPLICATIONS SUR LES PROTÉINES** **Qu'est-ce qu'une protéine?**

La protéine est composée d'une chaîne à 20 maillons appelés acides aminés. Parmi les 20 acides aminés, 8 sont considérés comme essentiels parce que notre organisme ne peut pas les fabriquer. Il faut donc s'assurer de les avoir dans notre alimentation.

Les protéines animales contiennent ces 8 acides aminés essentiels. Par contre, certains acides aminés peuvent être incomplets dans les protéines de source végétale, c'est-à-dire qu'un ou plusieurs acides aminés sont absents ou encore présents en trop petite quantité. Par conséquent, les protéines végétales doivent être combinées avec d'autres protéines de source végétale ou animale. (Voir la complémentarité des protéines en annexe 11.3.)

**Rôle des protéines**<sup>5</sup>

- \* Construire et réparer les tissus de l'organisme comme les muscles, les organes, la peau et les ongles.
  
- \* Fournir de l'énergie et aider au développement du corps.
  
- \* Aider à la formation des anticorps pour combattre l'infection.

---

<sup>5</sup> *Guide alimentaire végétarien*



## SOURCES ANIMALES ET SOURCES VÉGÉTALES



### Sources animales (protéines complètes)

- Viande, volaille, poisson, abats, oeufs
- Produits laitiers



### Sources végétales (protéines incomplètes)

Voici les trois familles :

1. Les légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches, etc.).
2. Les céréales (pain de blé entier, pâtes alimentaires, riz, maïs, avoine, céréales à déjeuner, etc.).
3. Noix et graines (graines de tournesol, noix de Grenoble, etc.).

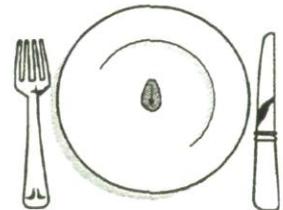


### Commentaires :

Les principales sources de protéines connues et consommées par la majorité d'entre nous sont les protéines animales (la viande, la volaille, les oeufs et le poisson).

Toutefois, nous pouvons obtenir de bons repas équilibrés sans viande en consommant des protéines végétales. Ces protéines sont faibles en gras saturés et en calories, et riches en minéraux et en fibres. Elles sont complètes lorsqu'elles sont combinées à une autre source de protéines. Il ne faut surtout pas oublier que ces repas sont très économiques et ajoutent de la variété à nos menus.

\*Une personne qui mange plus souvent des mets végétariens diminue sa consommation de gras et, en même temps, augmente sa consommation de fibres. Ceci a pour résultat de diminuer la fréquence des maladies cardio-vasculaires, d'hypertension et de cancer du côlon.





## LA COMPLÉMENTARITÉ DES PROTÉINES



La qualité des protéines végétales peut être améliorée par les combinaisons suivantes :

1. Légumineuses + graines et noix.
2. Légumineuses + céréales.
3. Légumineuses + produits laitiers ou viandes et substituts.
4. Céréales + produits laitiers ou viandes et substituts.
5. Noix et graines + produits laitiers ou viandes et substituts.





## À LA DÉCOUVERTE DES LÉGUMINEUSES



Les légumineuses sont les graines d'un haricot frais. Ces graines sont séchées et peuvent avoir différentes formes et couleurs.

Dans la famille des légumineuses, nous pouvons consommer une centaine d'espèces. On les appelle « légumes secs ». Les légumineuses se répartissent dans plusieurs catégories dont les trois plus connues sont :



1- les fèves ou haricots secs (haricots rouges, blancs, de Lima et gourganes);

2- les pois (chiches, entiers ou cassés);



3- les lentilles (rouges et vertes).





## THÉORIE SUR LES LÉGUMINEUSES



N. B. La théorie suivante peut être adaptée pour les personnes participantes.

### Les légumineuses : côté cuisine

Les légumineuses se conserveront très longtemps si on les préserve de l'humidité. Nous pouvons acheter les légumineuses cuites en conserve; ces dernières sont par contre un peu plus dispendieuses que les légumineuses sèches. Les consommer après les avoir rincer.

### La cuisson

---

#### Étapes à suivre

- 1) Les laver et les trier.
- 2) Les faire tremper (ne pas tremper les lentilles et les pois cassés) .  
(voir le tableau à l'annexe 11.5)
- 3) Les rincer et faire cuire dans une eau salée. Amener à ébullition, couvrir et faire mijoter.
- 4) Cuire jusqu'à tendreté.



## Coût

---

Une portion de légumineuses cuites représente 125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse). Leur coût est minime. Pour les légumineuses en conserve, le coût est de 0,23 \$ la portion de 125 ml et de 0,07 \$ pour les légumineuses sèches.



## Consommation

---

Les légumineuses peuvent causer de la flatulence, particulièrement lorsqu'on en mange rarement ou qu'on les mange avec du sucre.

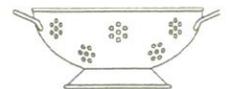
La consommation d'un aliment riche en vitamine C (agrumes, brocoli, cantaloup, etc.) en même temps que les légumineuses aidera à mieux absorber le fer qu'elles contiennent.

## CARACTÉRISTIQUES DES LÉGUMINEUSES

NOM	CARACTÉRISTIQUES	PARTICULARITÉS	PLATS CUISINÉS
Haricot rouge	Rouge et en forme de rein	Peau dure, mais tendre à l'intérieur	Nourriture mexicaine ex. : chili
Haricot pinto	Beige ou tacheté	Goût délicat	Nourriture mexicaine ex. : chili
Haricot noir	Noir	-----	Soupe à la tortue noire ou autre soupe épaisse
Haricot navy	Blanc et oval	Reste ferme une fois cuit	Fèves au lard et casserole au pistou
Haricot de soya	Jaune et rond	Riche en protéines	Plat de maïs en grains et de fèves au lard (succotash)
Pois chiche	Jaune et gros comme une noix		En salade, haché dans la sauce et couscous
Pois cassé	Jaune ou vert, coupé en moitié	Goût encore plus distinct	Soupe aux pois et sauce
Lentille	Brun ou rouge, petit comme des pois, en forme de disque	Faible en gras et riche en protéines	Ragoût et soupe
Haricot à oeil noir	Blanc avec un oeil noir sur le côté	Goût doux	Salade et n'importe quelle casserole
Haricot de Lima	Blanc et très plat, gros ou petit	Texture farineuse et goût doux	En salade ou en purée comme les patates pilées
Haricot adzuki	Très petit, brun rougeâtre	Goût doux. Très populaire en Asie	Utilisé comme une pâte, pop corn et souvent servi avec du riz
Haricot mungo	Jaune or et miniature	Utilisé pour préparer le chop suey. Populaire en Asie et en Inde.	N'importe quelles casseroles et soupes
Haricot Fava	Brun, rond et non uniforme	Texture très farineuse et goût fort	Soupe, ragoût et haché en sandwich
Flageolet	Vert pâle, mince et plat	Texture moins farineuse que les autres légumineuses. Populaire en France	En salade
Haricot blanc	Blanc et en forme de rein	Peau ferme, tendre et sucré à l'intérieur	Nourriture mexicaine
Haricot romain	Brun ou beige avec un oeil rouge	Texture douce. Très populaire en Italie.	En casserole ou en salade

## Méthode de trempage et de cuisson des légumineuses

NOM	TREMPAGE	TEMPS DE CUISSON TRADITIONNEL
<b>Haricot rouge</b>	Toute la nuit	60 minutes
<b>Haricot pinto</b>	Toute la nuit	45 minutes
<b>Haricot noir</b>	Toute la nuit	1 h 45
<b>Haricot navy</b>	Toute la nuit	1 h 15
<b>Haricot de soya</b>	Toute la nuit	4 h
<b>Pois chiche</b>	Toute la nuit	3 h 30
<b>Pois cassé</b>	Sans trempage	1 h 15
<b>Lentille verte</b>	Sans trempage	30 minutes
<b>Lentille rouge</b>	Sans trempage	10 minutes
<b>Haricot de Lima</b>	Toute la nuit	40 minutes
<b>Haricot adzuki</b>	Toute la nuit	1h30 à 2h
<b>Haricot daal mungo</b>	Sans trempage	45 à 60 minutes
<b>Haricot Fava</b>	12 à 24h	1 h 30 à 2 h
<b>Flageolet</b>	Toute la nuit	1 h 30 à 2 h
<b>Haricot blanc</b>	Toute la nuit	60 minutes
<b>Haricot romain</b>	Toute la nuit	45 minutes
<b>Haricot à oeil noir</b>	Toute la nuit	50 minutes



💡 **Le végétarisme** 💡

Voici les quatre différentes formes de végétarisme :



- 1) « Lacto-ovo » : inclut le lait, ses dérivés et les oeufs. La viande, la volaille et le poisson sont exclus de l'alimentation.
- 2) « Lacto » : inclut les produits laitiers. La viande, la volaille, le poisson et les oeufs sont exclus de l'alimentation.
- 3) « Ovo » : inclut les oeufs. Le lait, la viande, le poisson et la volaille sont exclus de l'alimentation.
- 4) « Végétalien » : *un pur végétarien qui refuse tous les produits d'origine animale, c'est-à-dire la viande, le poisson, la volaille, le lait et les oeufs.*



## EXERCICE 1 : IDENTIFICATION DES SOURCES DE PROTÉINES

À l'aide du tableau de l'annexe 11.2, identifier les différentes sources de protéines : légumineuses, graines et noix, céréales, produits laitiers, viande. Écrire les sources dans les espaces prévus à cette fin.

ex. : Pâté de pois chiches (légumineuses) avec biscottes (céréales)  
(hummus)



1. Soupe aux pois ( \_\_\_\_\_ ) et bagel ( \_\_\_\_\_ )  
avec graines de sésame ( \_\_\_\_\_ ).

2. Fèves au lard ( \_\_\_\_\_ ) et pain de blé entier  
( \_\_\_\_\_ ).



3. Salade de haricots rouges ( \_\_\_\_\_ ) et de fromage  
cheddar ( \_\_\_\_\_ ).

4. Macaroni ( \_\_\_\_\_ ) au fromage cheddar ( \_\_\_\_\_ ).

5. Yogourt ( \_\_\_\_\_ ) et noix mélangées ( \_\_\_\_\_ ).

6. Sandwich ( \_\_\_\_\_ ) au beurre d'arachide ( \_\_\_\_\_ )  
avec un verre de lait ( \_\_\_\_\_ ).



7. Chili mexicain ( \_\_\_\_\_ ) avec boeuf haché ( \_\_\_\_\_ ).

## EXERCICE 1 : IDENTIFICATION DES SOURCES DE PROTÉINES

À l'aide du tableau de l'annexe 11.2, identifier les différentes sources de protéines : légumineuses, graines et noix, céréales, produits laitiers, viande. Écrire les sources dans les espaces prévus à cette fin.

ex. : Pâté de pois chiches (légumineuses) avec biscottes (céréales)  
(hummus )



1. Soupe aux pois (légumineuses) et bagel (céréales) avec graines de sésame (noix et graines).

2. Fèves au lard (légumineuses) et pain de blé entier (céréales).

3. Salade de haricots rouges (légumineuses) et de fromage cheddar(produits laitiers).



4. Macaroni (céréales) au fromage cheddar (produits laitiers).

5. Yogourt (produits laitiers) et noix mélangées (noix et graines).

6. Sandwich (céréales) au beurre d'arachide (graines et noix) avec un verre de lait (produits laitiers).

7. Chili mexicain (légumineuses) avec boeuf haché (viande).



 **EXERCICE 2 : QUESTIONNAIRE SUR LES LÉGUMINEUSES**

1. Nomme les trois catégories de légumineuses les plus connues.

---

---

2. Quelles sont les 4 étapes de la cuisson des légumineuses?

---

---

3. Combien coûtent 125 ml de légumineuses en conserve?

---

---

 **EXERCICE 3 : RÉPONDRE À LA QUESTION**

Nomme deux repas contenant au moins une protéine végétale que tu consommes ou que tu pourrais manger à la maison.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

 **EXERCICE 2 : QUESTIONNAIRE SUR LES LÉGUMINEUSES**

1. **Nommer les trois catégories de légumineuses les plus connues.**

Les pois , les haricots et les lentilles.

2. **Quelles sont les 4 étapes de la cuisson des légumineuses?**

- 1) Les laver et les trier.
- 2) Les faire tremper (ne pas tremper les lentilles et les pois cassés)
- 3) Les rincer et faire cuire dans une eau salée. Amener à ébullition, couvrir et faire mijoter.
- 4) Cuire jusqu'à tendreté.

3. **Combien coûte 125 ml de légumineuses en conserve?**

Le coût se situe entre 0,23 \$/125 ml et 0,45 \$/250 ml par portion et pour les légumineuses sèches, 0,07 \$/125 ml et 0,15 \$/250 ml par portion.

 **EXERCICE 3 : RÉPONDRE À LA QUESTION**

Nomme deux repas contenant au moins une protéine végétale que tu consommes ou que tu pourrais manger à la maison.

1. ex. : soupe aux pois
2. ex. : fèves au lard

## TÂCHES À ACCOMPLIR POUR LA PRÉPARATION (ATELIER 13)

Tâches à accomplir	Nombre de personnes
1. Faire l'épicerie et l'achat des accessoires jetables* s'il y a lieu.  (ex. : assiettes 6 et 9 pouces, tasses 7 oz, verres à eau, serviettes de table, fourchettes, cuillères à soupe et à café et couteaux).	2
2. Faire la vinaigrette et confectionner le glaçage du gâteau aux carottes.	2
3. Confectionner le gâteau aux carottes.	2
4. Faire les pains.	1
5. Cuire et désosser le poulet.	1

\* Par souci de l'environnement, il est préférable d'utiliser de la vaisselle en porcelaine.



# DÉGUSTATION



**REPAS : 3 \$ SEULEMENT!**

Les pros de l'équipe « santé-gorgée »  
vous invitent

**LE LUNDI, 3 JUIN À 12 H**

**À VENIR GOÛTER DEUX CHOIX DE MENUS  
« SANTÉ ET ÉCONOMIQUES »**

Vous êtes toutes et tous les bienvenus. N'oubliez pas de vous inscrire au secrétariat (deuxième étage de Comsep) avant le vendredi 31 mai 1996 à 16 h.

**Nombre limité à 30 personnes.**



## HORAIRE DE LA JOURNÉE DE LA DÉGUSTATION

8 h 30	Arrivée des participants et des participantes et distribution des tâches.
9 h à 11 h 15	Aménagement de la salle et préparation du menu (annexe 13.2).
11 h 15 à 11 h 30	L'équipe mange la soupe et le pain avant de débiter le service.
11 h 30 à 12 h	Accueil.
12 h à 13 h 30	Service aux tables (soupe, repas, dessert, café).
13 h 30 à 14 h	L'équipe « santé-gorgée » termine son repas.
14 h à 14 h 30	Vaisselle - nettoyage.
14 h 30 à 15 h	Évaluation de la dégustation.



## LISTE DES TÂCHES À ACCOMPLIR LORS DE LA JOURNÉE DE LA DÉGUSTATION

Entre 9 h et 11.h 15

### AMÉNAGEMENT (prévoir 4 personnes)

---

1. Laver le plancher, les tableaux et les tables.
2. Placer les tables.
3. Mettre les nappes.
4. Placer les ustensiles, les verres à eau, le pain, le sel, le poivre, le sucre, le beurre, les contenants de crème et le lait pour le café.

### PRÉPARATION DU MENU (prévoir 6 personnes)

---

1. Réalisations
  - Soupe au brocoli et au fromage cheddar
  - Salade verte
  - Nouilles au jambon
  - Chop suey au poulet
2. Vers 11 h, placer la salade et les petits pains.
3. Mettre le gâteau aux carottes dans des petites assiettes.
4. Faire le café.
5. Afficher le menu.

Entre 11 h 30 et 12 h

ACCUEIL (prévoir 2 personnes)

---

1. Percevoir le coût d'entrée.
2. Accueillir et placer les personnes aux tables.

Entre 12 h et 13 h 30

SERVICE (toute l'équipe « santé-gorgée »)

---

1. Préparer les assiettes à servir.
2. Faire le service aux tables (soupe, plats principaux, dessert et café)
3. Desservir les tables.



Centre d'organisation mauricien de services et d'éducation populaire

LE CENTRE D'ORGANISATION MAURICIEEN DE SERVICES ET D'ÉDUCATION POPULAIRE (COMSEP) DE TROIS-RIVIÈRES A MAINTENANT NEUF PUBLICATIONS EN ALPHABÉTISATION-CONSCIENTISATION CONCERNANT DES DÉBATS D'ACTUALITÉ. IL S'AGIT DE DOCUMENTS D'ANIMATION QUI POURRONT SERVIR AUX TRAVAILLEUSES EN ÉDUCATION ET EN ALPHABÉTISATION POPULAIRES. VOICI LES TITRES DISPONIBLES :

### Volet 1

Démocratie : droit ou privilège (Référendum 1992 vs droit de vote des personnes analphabètes).



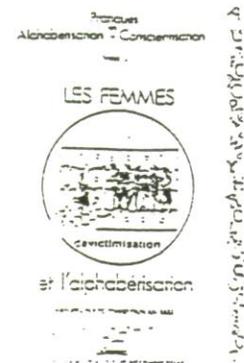
### Volet 2

Défendre ses droits face à l'aide sociale : une responsabilité collective (Démarche de prise en charge des personnes assistées sociales dans la défense de leurs droits.)



### Volet 3

Les femmes et l'alphabetisation (Amener les femmes, en processus d'alphabetisation, vers une démarche de dévictimisation (ex. : développer l'affirmation de soi).



## Volet 4

Les médias...l'envers de la médaille (pouvoir d'influence des médias).



## Volet 5

Nos programmes sociaux :des acquis à protéger  
(Analyse du démantèlement des programmes sociaux).



## Volet 6

Pouvoir de...pouvoir sur... (Apprentissage des participants et des participantes de la vie démocratique dans nos groupes populaires; pouvoir de... réaliser des choses, pouvoir sur...les gens



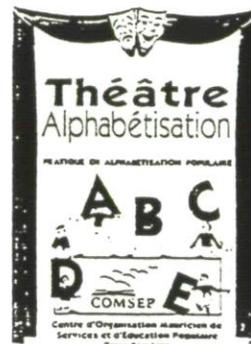
## Volet 7

Le tabagisme (Sensibiliser aux effets néfastes vs aider les personnes à cesser de fumer).



## Volet 8

Le théâtre : pratiques alternatives en alphabétisation populaire (Activité stimulante pour améliorer la lecture, l'écriture, l'expression orale et la confiance en soi des participants et des participantes).



## Volet 9

Alimentation Santé-gorgée (7 ateliers pratiques en cuisine et 6 ateliers d'animation sur la nutrition afin d'améliorer la condition des personnes à faible revenu et trouver des moyens pour bien manger avec un petit budget tout en apprenant à lire, à écrire et à calculer.)



---

### BON DE COMMANDE

Inscrire le nombre de documents désirés sur la ligne.

Volet 1 _____	Volet 4 _____	Volet 7 _____
Volet 2 _____	Volet 5 _____	Volet 8 _____
Volet 3 _____	Volet 6 _____	Volet 9 _____

>Prix : 12,00 \$ par volet ou 10,00 \$ pour l'achat de 3 volets et plus. Frais de poste de 3,50 \$.

Montant pour le document :	_____	\$
Frais de poste :	+ _____	\$
Grand total :	= _____	\$

Nom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Code postal : \_\_\_\_\_

Faites parvenir par chèque ou mandat poste à l'adresse suivante :

Télécopieur : (819) 378-0628

**COMSEP**  
749, rue St-Maurice, Trois-Rivières (Québec)  
G9A 3P5