



# SPÉCIAL ALIMENTATION

ATELIERS D'AUTOMNE AU TOUR de LIRE

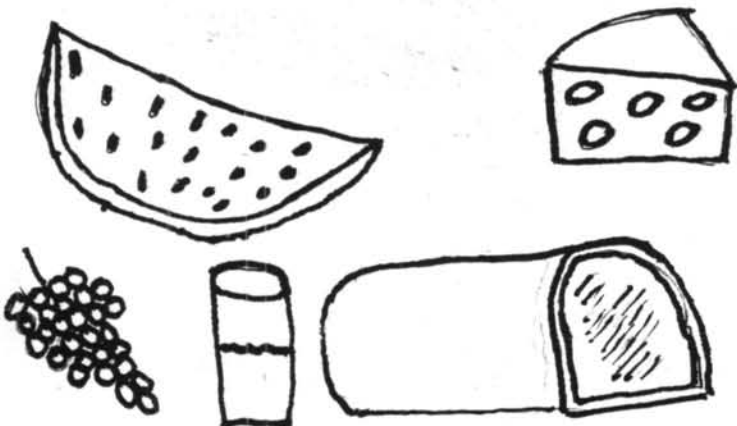
B.A.

1/15/12/83

TROUVEZ DANS LA COLONNE DE DROITE  
LE MOT QUI COMPLETE CELUI DE GAUCHE

- I. bol à \_\_\_\_\_
2. tranche de \_\_\_\_\_
3. soupe aux \_\_\_\_\_
4. assiette de \_\_\_\_\_
5. tasse de \_\_\_\_\_
6. verre de \_\_\_\_\_
7. boulettes de \_\_\_\_\_
8. choux de \_\_\_\_\_
9. jus de \_\_\_\_\_
10. yogourt aux \_\_\_\_\_
11. saucisses de \_\_\_\_\_
12. ragoût de \_\_\_\_\_
13. pâté \_\_\_\_\_
14. grappe de \_\_\_\_\_
15. patates \_\_\_\_\_
16. biscuits \_\_\_\_\_
17. crème \_\_\_\_\_
18. beurre \_\_\_\_\_
19. fèves au \_\_\_\_\_
20. jambon à l' \_\_\_\_\_
21. poitrine de \_\_\_\_\_
22. melon d' \_\_\_\_\_
23. blé d' \_\_\_\_\_
24. morceau de \_\_\_\_\_
25. salade \_\_\_\_\_

- steak haché
- pomme
- chinois
- raisins
- eau
- fromage
- fruits
- pilées
- lard
- bruxelles
- légumes
- verte
- poulet
- inde
- spaghetti
- boulettes
- glacée
- ananas
- lait
- verte
- pain
- arachides
- porc
- soda
- café



## UNE DÉGUSTATION

Nous avons fait un calendrier alimentaire. Suite à tout cela, nous avons tous décidé de faire une dégustation de fruits et de légumes que nous ne connaissions pas.

Voici le résultat de notre dégustation.

C'est aussi un exercice : CHOISISSEZ LE BON MOT ENTRE PARENTHÈSES.

### 1-ENDIVES AVEC NOIX ET MAYONNAISE :

(Tous, Tout) \_\_\_\_\_ le monde a trouvé ça (trai, très) \_\_\_\_\_ bon. L'endive est un peu amère, (mais, mêm) \_\_\_\_\_ les trois ensemble, c'est délicieux.

### 2-AVOCAT :

Nous l'avons servi avec du (fromig, fromage, formage) \_\_\_\_\_ cottage. (Cest, Ses, C'est) \_\_\_\_\_ (très, trai) \_\_\_\_\_ bon et (nourissant, nouricent) \_\_\_\_\_.

### 3-COEURS D'ARTICHAUT :

(S'est, C'est, Ses) \_\_\_\_\_ délicieux et juteux, avec de la vinaigrette.

### 4-PÂTÉ VÉGÉTAL ( SANS VIANDE ) :

(C'est, S'est) \_\_\_\_\_ délicieux sur des craquelins rôtis. C'est (trai, très) \_\_\_\_\_ original et (supraimant, surprenant) \_\_\_\_\_ comme goût.

### 5-CHOU ROUGE :

C'est très bon avec de la vinaigrette et c'est (différan, différent) \_\_\_\_\_.

### 6-POMME-GRENADE:

C'est (plain, plein) \_\_\_\_\_ de pépins, mais c'est savoureux.

### 7-KIWI :

C'est succulent. Ça goûte un mélange de (frèse, fraise) \_\_\_\_\_ et banane.



1- APPRENDRE À LIRE LES PRIX ET  
FAIRE UN CHÈQUE À L'ÉPICERIE SA  
PERMI DE LIRE ET ÉCRIRE COMPTER.

2- FAIRE UNE LISTE  
D'ÉPICERIE CA  
M'HABITUE À LIRE UNE  
BOÎTE DE PETITE FÈVE.

3- LE TRAVAIL SUR L'ALIMENTATION M'A  
PERMIS DE LIRE ET ÉCRIRE DES  
MOTS POUR FAIRE DES COMMISSIONS  
ET LIRE DES LIVRES.

francesca  
belaire

Thérèse Mallette

HISTOIRE  
DE L'ALIMENTATION À JACQUELINE

Bien manger pour moi c'est prendre trois (3) repas par jour. Un bon déjeuner, un dîner avec trois (3) onces de viande et deux sortes de légumes puis un souper où je remplace la viande soit par des oeufs, du poisson, du poulet ou par du foie. A chaque jour je mange deux ou trois fruits et surtout je bois beaucoup d'eau et de tisane pour remplacer le café et le thé. Je consomme pas de sel ni de sucre. Pour moi le dessert c'est des calories en trop qui me font engraisser alors j'évite d'en manger pour rester à mon poids et avoir une meilleure santé.

Dès que je change mes bonnes habitudes alimentaires, je me sens coupable et je deviens très nerveuse.

Depuis les huit dernières années je suis une diète. Durant cette période j'ai perdu quarante livres en neuf mois. Je prenais cinq repas par semaine de poisson alors maintenant j'ai moins le goût d'en manger.

Avant de suivre ma diète je m'alimentais mal . Dans ma famille c'était comme ça. On était une famille pauvre et mes parents ne savaient pas ce que c'était avoir une bonne alimentation.

Durant le temps de la crise mes parents recevaient du secours direct qui donnait sept dollars et vingt ( \$7.20 ) pour six personnes par semaine. On avait pas de viande ni de fruits à tous les jours. On mangeait plutôt des galettes aux patates, des fèves au lard, des crêpes, de la sauce à macédoine, des pâtés aux patates ou au saumon. Je voyais des oranges seulement pendant les fêtes. Jamais maman nous disait de ne pas manger de sel, de sucre ou trop gras. L'important, c'était de manger pour rester en santé. Par contre moi j'ai toujours été malade de mon enfance à mon adolescence. Je faisais des crises de foie parce que j'avais une mauvaise alimentation.

En plus ces malaises m'ont empêché de faire mes études.

A vingt-trois ans (23) j'ai dû être opérée pour la vésicule biliaire.

Par la suite, j'ai appris à mieux m'alimenter.

Je suis bien depuis que je fais attention à ce que je mange et je vais me surveiller toute ma vie pour rester en santé.

Jacqueline

Nous vous proposons comme exercice de répondre aux questions pour voir si on a compris l'histoire de Jacqueline.

1- Qu'est-ce que Jacqueline ne mange pas ?

---

2- Par quoi Jacqueline remplace la viande?

---

3- Depuis sa diète, elle n'a plus le goût de manger quoi?

---

4- Durant quel moment la famille à Jacqueline vivait avec \$7.20 par semaine?

---

5- Jacqueline a abandonné l'école pour quelle raison?

---

.....  
Vous voulez continuer à faire du travail? .....

• Servez-vous de l'histoire à Jacqueline pour faire de la lecture, du travail .....

• sur les sons, les verbes ...et pourquoi pas aller jusqu'à écrire votre .....

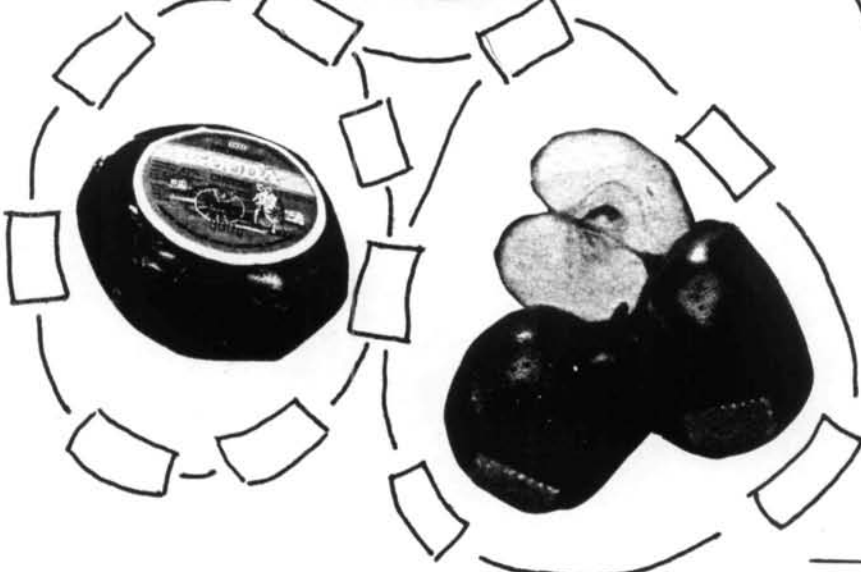
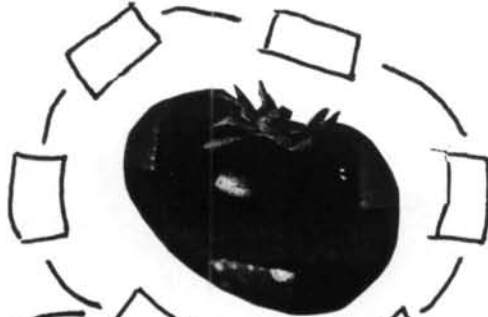
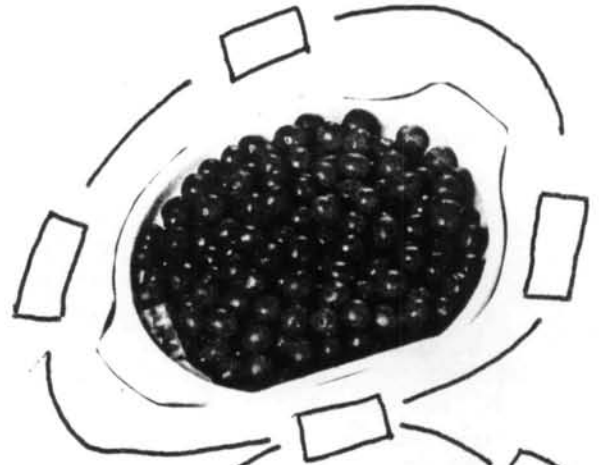
• histoire alimentaire ! .....

.....

JEU DE MOTS & PHOTOS NATURELLES

1. TU TROUVES LE NOM DES ALIMENTS.
2. TU METS LES LETTRES DANS LES CARREAUX.
3. MAIS... IL FAUT QU'IL Y AIT UNE LETTRE COMMUNE AUX 2 ALIMENTS. TU METS CETTE LETTRE DANS LE CARREAU COMMUN.

EXEMPLE :



PAR: REAL COTE & CLEMENT VALLIERES

Les gens de l'atelier du lundi, jeudi soir vous disent comment bien manger.

Pour partir du bon pied, il faut prendre ses trois repas par jour et il faut prendre le temps de manger.

Premièrement, bien manger c'est prendre un bon déjeuner. Par exemple: un verre de jus d'orange ou de raisin, des oeufs ou une tranche de fromage, deux roties, un verre de lait, une banane ou des crêpes.

Pour dîner, on peut manger un bol de soupe, du poisson avec une salade, une tranche de pain, des carottes, du céleri, des tomates, des concombres, des radis, des piments, des oignons.

Pour souper, on peut prendre un jus de tomate ou une soupe, un steak de veau ou de porc, du foie, de la saucisse, du ~~ros~~, du poulet, du jambon du boudin, du pâté à viande, du boeuf aux légumes, du macaroni au four, un pain à la viande, du spaghetti, de la lasagne, des carottes, des patates, du navet, du chou, des betteraves, du brocoli.

Comme dessert, on vous suggère du jello, de la pouding au riz, des pruneaux, des carrés aux dattes ou de la crème glacée.

BONNE APPETIT ET SOYEZ EN SANTÉ !

### EXERCICES

1 Trouve dans le texte tous les mots qui ont le son " OU " : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

le son " ON " : \_\_\_\_\_

---

---

---

le son " AN " : ( mais fais attention, il y a plusieurs façons d'écrire ce son ) \_\_\_\_\_

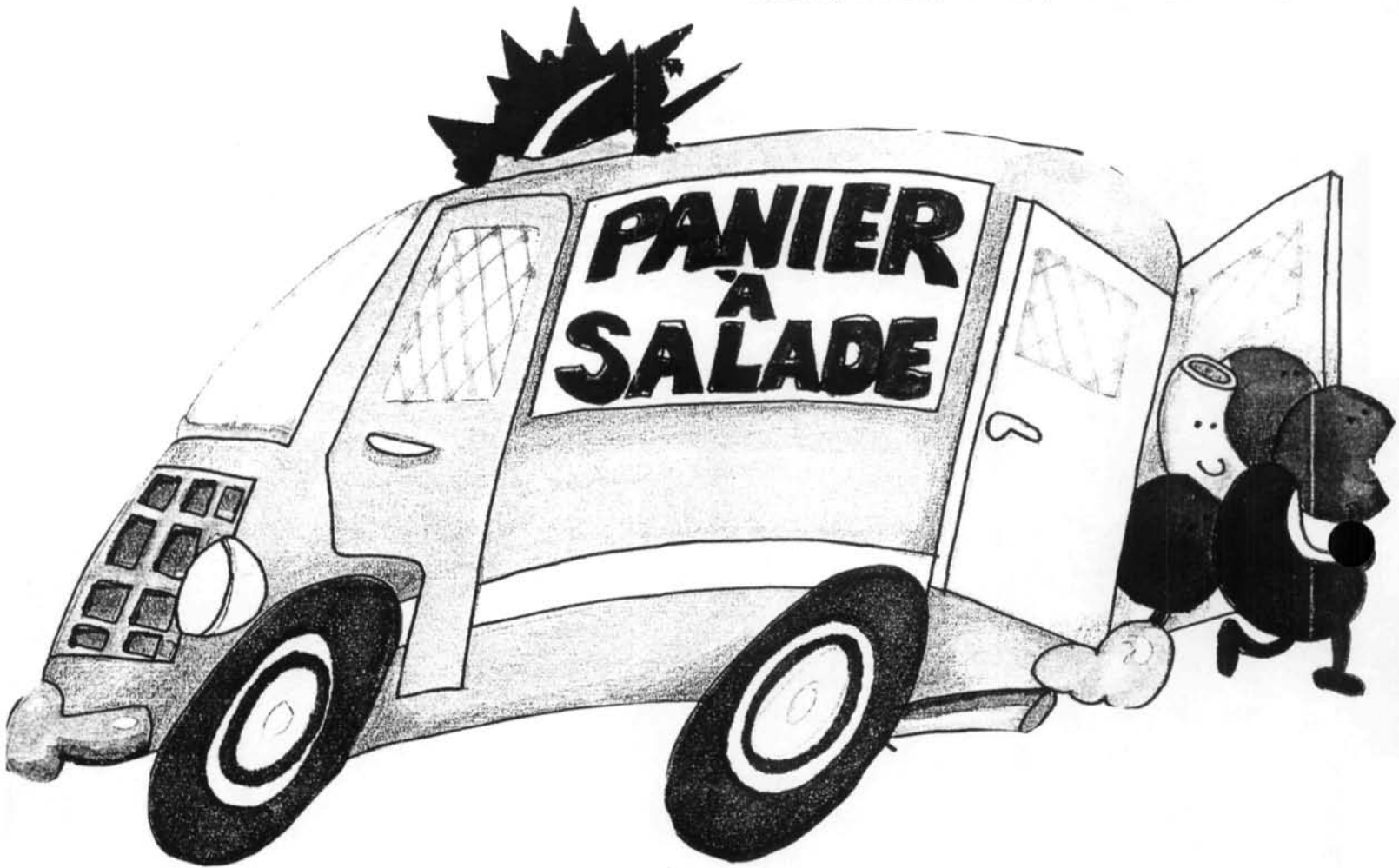
---

---



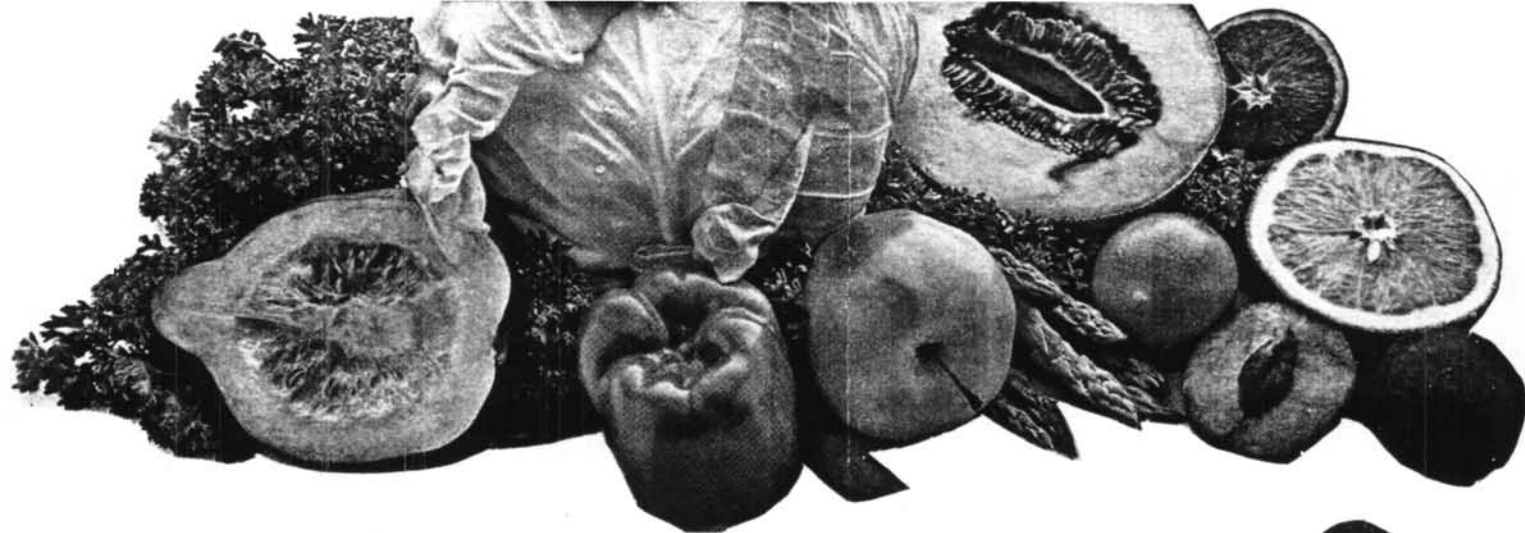
2 A partir de nos suggestions , construis un menu type pour  
pour chaque jour de la semaine.

Gisèle, Viata, Marcel, Richard, Robert, Alain



NOUS, DANS L'ATELIER DU LUNDI ET JEUDI SOIR, ON  
A MONTÉ UNE ÉPICERIE AU 1475 BOURBONNIÈRE. ÇA S'APPELLE  
"L'ÉPICERIE CHEZ RENÉ". DEUX AUTRES ATELIERS SONT DÉJÀ  
VENU FAIRE LEUR ÉPICERIE. VENEZ VOIR CA!

*René Paul Jacques Jacques Perrett Denis  
Claude Clément  
Nicolas & Thier Francis*



## NOTRE DÉGUSTATION



Vous vous demandez peut-être pourquoi on a décidé de goûter à des légumes , à des fruits dans notre atelier ?

Hé bien, c'est parce qu'on a réfléchi ( avec l'aide de notre calendrier alimentaire ) et on s'est aperçu qu'on ne mangeait pas tellement de légumes et de fruits.

Les légumes et les fruits c'est cher! On a peur d'y goûter , on sait pas comment les apprêter. On veut pas en acheter sans y goûter!

Alors, on a décidé d'y goûter tous ensemble par un beau mardi soir de décembre. Voilà ce que ça donné ...

### L'ASPERGE

L' asperge c'est un légume de la famille des liliacées. La partie qu'on mange est la tige. Ça une forme ronde ,allongée et sa couleur est verte. Les asperges sont molles dans les boîtes de conserves parce qu'elles sont déjà cuites. Ça un goût de pois. C'est bien meilleur avec une sauce blanche ou de la mayonnaise.

### L'AVOCAT

L'avocat c'est un fruit et ça vient d'un arbre appelé l'avocatier (son pays: le Mexique).Ça l'a une forme d'une poire et sa couleur est verte avec un peu de noir. On mange l'intérieur mais pas le noyau , ni la pelure. On mange seulement la couleur crème. Ça un goût fade . C' est meilleur avec des hors-d'oeuvres.

### LE BROCOLI

Ce légume ressemble à un arbre. La couleur du brocoli est verte et le dedans blanc. Ça se mange tout et c'est très bon. Le goût ressemble au chou-fleur. Ça se mange cru ou cuit. Cuire pendant vingt minutes.

### LE CHOU-FLEUR

Le chou-fleur est un légume. Il est rond, blanc et il ressemble à un petit arbre. Il se mange cru ou cuit. Il faut le faire cuire une demi-heure. On l'a goûté cuit, le groupe a bien aimé ça. L'été, dans le jardin on sème les choux-fleurs et on les abricille avec leurs feuilles pour les cacher du soleil.

### LE CHOU ROUGE

Le chou rouge c'est un légume. Ça a la forme ronde, la couleur: rouge et blanc. C'est bon dans une salade, tout est bon à manger. On l'a goûté mariné et tout le monde a pris la recette.

### L'ENDIVE

L'endive c'est un légume, c'est une sorte de salade (son pays: la Belgique). Ça a une forme longue et sa couleur est blanche. On mange toutes les parties. Ça a un goût amer et c'est meilleur avec de la mayonnaise.

### LA FIGUE

La figue est un fruit qui provient d'un arbre (le figuier). C'est un tout petit fruit rond de couleur brune/beige. La figue se mange fraîche ou séchée, on en mange toutes les parties. Elle nous fait penser à une datte mais elle a le goût d'un pruneau. Ce fruit est mou, caoutchouté et finalement il colle au doigt. C'est très bon et ça donne soif.

### Le jus de légume

C'est mieux que du jus de tomate (c'est moins acide). Le jus de légume est composé de plusieurs légumes mais il goûte principalement le céleri. On peut le boire simplement ou l'utiliser dans des recettes (des soupes, du pain à la viande...) et même on peut le servir avec de la boisson: le Bloody Mary, la bière.

## LE PAMPLEMOUSSE

Le pamplemousse est un gros fruit rond de couleur jaune. C'est un fruit qui vient d'un arbre (le pamplemoussier). Cet arbre pousse dans les pays chauds. On a goûté au pamplemousse rose et il est moins acide que le pamplemousse blanc. C'était bon , on l' a mangé avec du sucre.

## LE KIWI

Le kiwi c'est un fruit. Sa forme est ovale. La pelure est brune, le dedans vert et les pépins sont noirs. Le dedans ça se mange tout et l' intérieur est juteux . Et c'est très bon à manger. Ça se mange cru.

## Ce qu'on pense de notre goûter ?

J'ai bien aimé ça. Ça donne l'expérience d'acheter un ou deux fruits, légumes qu'on a aimé.

Roland

Ça nous a donné des recettes. Dans tout l'atelier, c'est ce que j'ai aimé le plus.

Roger

La recette du chou-fleur , j'avais jamais mangé ça , c'est bon.

Gilles

J'ai bien aimé ça. On a eu un sujet pour avancer pis le groupe était tout d'accord.

France

Le groupe a participé à amener un fruit et un légume pour le goûter. Le groupe a tout goûté même si le monde aimait pas ça un légume ou un autre, il a goûté pareil.

Cécile

C'était intéressant, toutes des choses bonnes pour la santé.

Cécile

Et on a eu beaucoup beaucoup de fun.

Danielle

On a bien aimé ça goûter nous autres aussi .

L'atelier d'à côté

Et on va acheter des légumes , des fruits qu'on avait pas l'habitude d'acheter !

Cécile : des pamplemousses roses, du chou rouge et du brocoli ( avec une bonne sauce blanche)

Roland : du chou rouge et des kiwis

Gilles: du chou rouge et des kiwis

France: des asperges et des figues

Roger: du chou rouge

Danielle: du chou rouge et des kiwis

Enfin tout était bon sauf peut-être les endives.

L'EXERCICE QU'ON TE PROPOSE C'EST DE FAIRE L'EXERCICE QU'ON A FAIT .

CHOISIS-TOI UN LÉGUME OU UN FRUIT ET GOÛTES -Y .

ENSUITE ÉCRIS UN PETIT TEXTE QUI NOUS INFORME DE:

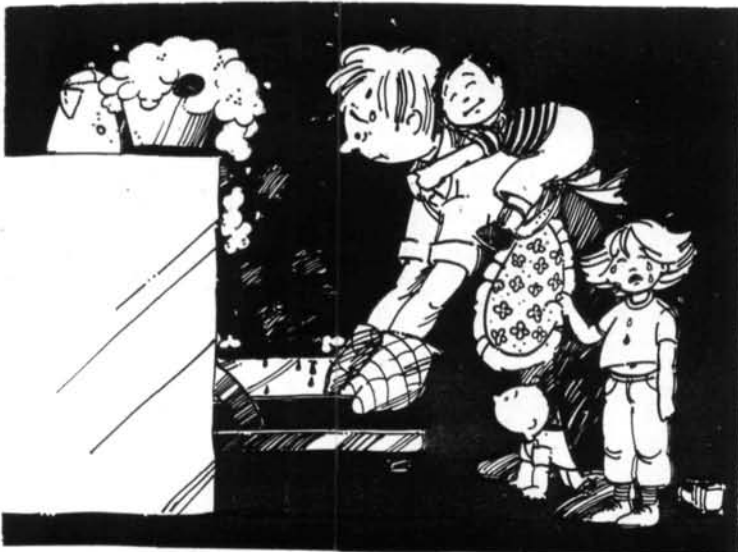
1 : SI C'EST UN FRUIT OU UN LÉGUME

2 : PRÉSENTES SA FORME, SA COULEUR

3 : QUELLE PARTIE ON MANGE ? ( la racine, la tige ...)

4 : COMMENT TU L'AS CUISINÉ ?

5 : ET ENFIN EST-CE QUE TU AS AIMÉ CA ?



JOYEUX NOEL ET BONNE DÉGUSTATION !

L'ATELIER DU MARDI SOIR



# LES 3 CADEAUX

## DU TOUR DE LIÈRE

ÉVALUATION GÉNÉRALE DE L'AUTOMNE DU TDL

MARDI, 20 DÉCEMBRE 1983 →

7:00 P.M., SUR BOURBONNIÈRE



ON PRÉPARE LA NOUVELLE SESSION !

← JEUDI, 26 JANVIER 1984

7:00 P.M., SUR BOURBONNIÈRE

SEMAINE DU 6 FÉVRIER 1984 →



# ENEZ DONC LES DÉBALLER AVEC NOUS ET JOYEUSES FÊTES!

Syrene

Robert

Colette

Jarise

Hougue

Paivie

Mamie  
CP

Jean