

1^{er} 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	2^e TABLEAU Rôles des vitamines, des sels minéraux principaux et des fibres des 4 groupes alimentaires	Excellentes sources
	Calcium - 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	Produits laitiers , légumes vert foncé, sardines, palourdes, saumon, amandes.
	Vitamine D voir la case ci-haut	Lait , huiles de foie de poisson, soleil.
	Riboflavine (Vit. B₂) -maintient les yeux et la peau en santé	Produits laitiers , abats, oeufs, légumes verts feuillus.
	Fer -se retrouve en grande partie dans les globules rouges du sang (hémoglobine) qui transportent l'oxygène aux tissus	Foie, huîtres, crustacés, rognons, coeur, viande maigre , produits céréaliers à grains entiers, légumes verts.
	Thiamine (Vit. B₁) -favorise l'appétit et une croissance normale - assure un bon fonctionnement du système nerveux	Porc, abats , produits céréaliers (germe de blé) à grains entiers.
	Niacine (Vit. B₃) - assure un bon fonctionnement du système nerveux	Foie, boeuf, poisson, thon , produits céréaliers à grains entiers.
	Thiamine voir les cases ci-haut Niacine Fer	voir les cases ci-haut
	Fibres - aide à prévenir la constipation	Pain de blé entier.
	Vitamine A -aide au développement normal des os et des dents -est essentielle à la vision nocturne -maintient la peau en santé	Légumes et fruits verts, jaune foncé , cantaloup, carottes, brocoli, épinards, courges, patates, foie, rognons, jaune d'oeuf, produits laitiers.
	Vitamine C - maintient en santé les gencives et les dents -maintient les veines et les artères fermes - contribue à la guérison des blessures et des plaies	Agrumes (orange, pamplemousse, citron), légumes de la famille du chou, piment vert ou rouge.



LISTE D'ACHATS⁴

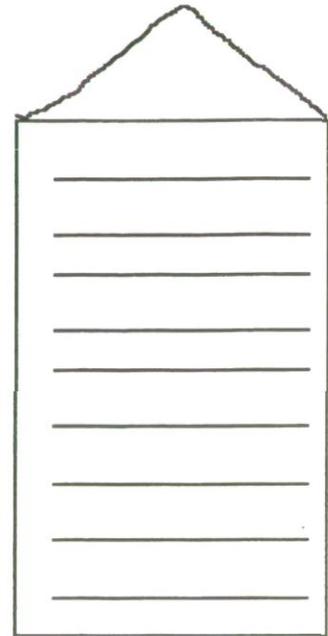
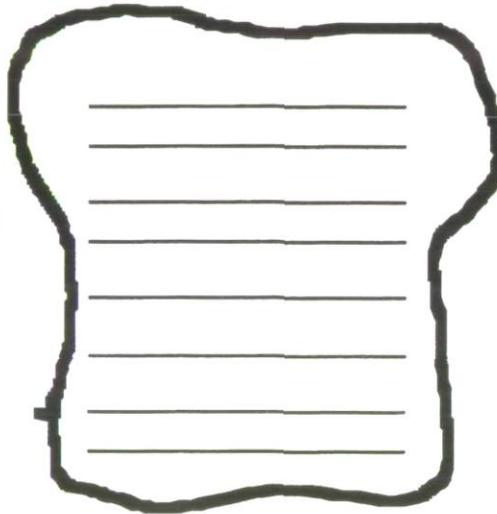
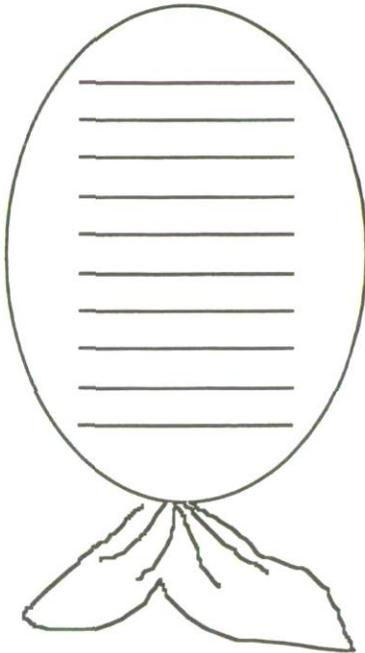
pouding chômeur	dattes
cuisses de poulet	pain pita
pain blanc enrichi	amandes
céréales flocons de maïs	oeuf à la coque
beurre d'arachide	riz basmati
biscuits à la mélasse	fèves au lard
saucisses hot dog	fromage cheddar
macaroni	jus de pomme
soupe au tomate et riz	aiglefin
lait au chocolat	bonbons au 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

⁴ Fédération des producteurs du lait du Québec

 **EXERCICE 1 : CATÉGORIE DES ACHATS**

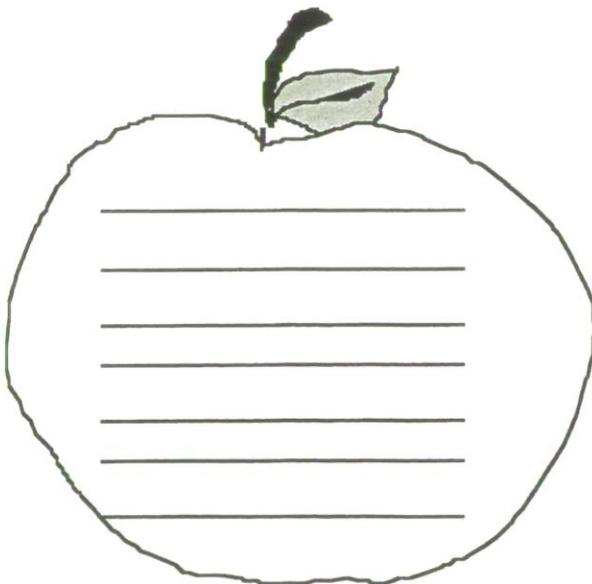
VIANDES ET SUBSTITUTS PRODUITS CÉRÉALIERS

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?**

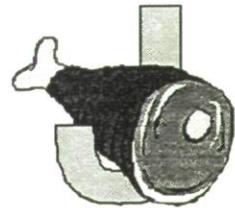
Découpe les dessins de la page suivante et remplis la grille ci-dessous en les collant au bon endroit.

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.

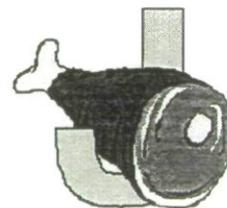
- | | | |
|-----------------------|-----------|-------|
| 1. Tube digestif | IBFESR | _____ |
| 2. Fer | EIOF | _____ |
| 3. Lait | AMIDITNVE | _____ |
| 4. Croissance | IMNTAEHI | _____ |
| 5. Santé des gencives | TMICVANE | _____ |
| 6. Vitamine A | UFTSIR | _____ |
| 7. Système nerveux | IAIENCN | _____ |
| 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 ÉQUIVALENCES⁵

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

⁵ 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*

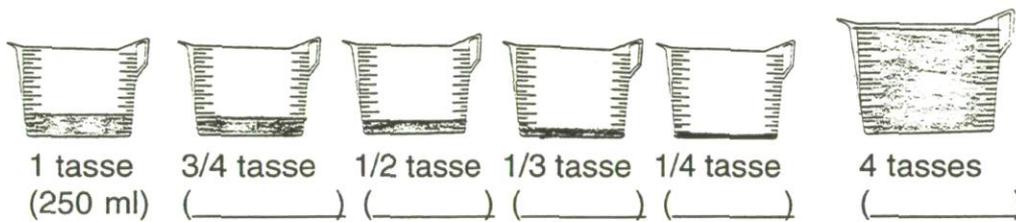
canadien.)

 **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



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

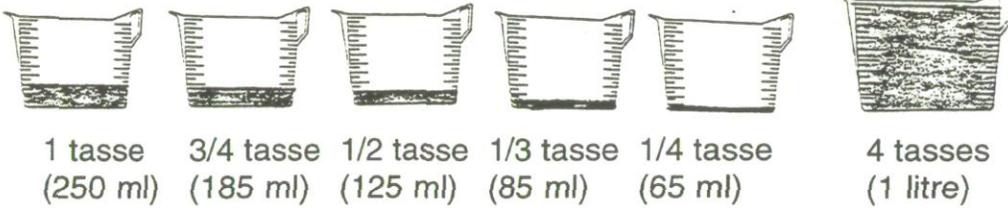


1 c. à soupe ()

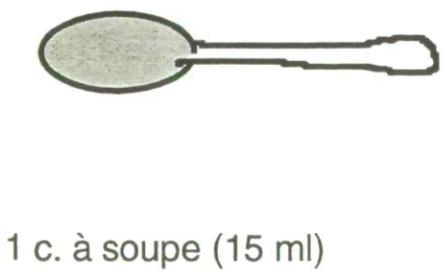
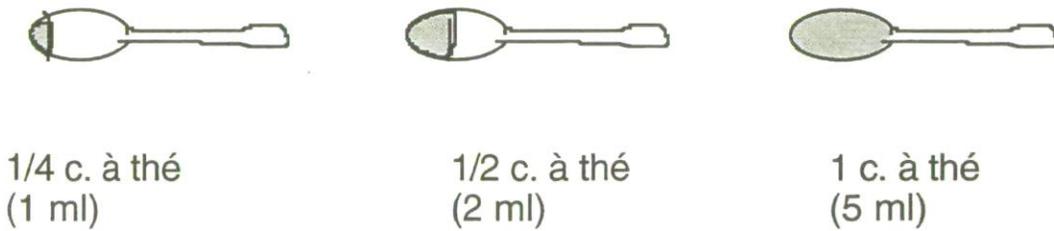
 **EXERCICE 1 : VOLUME**

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

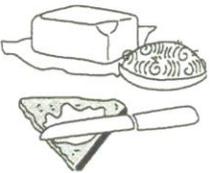
E. 250 g

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.

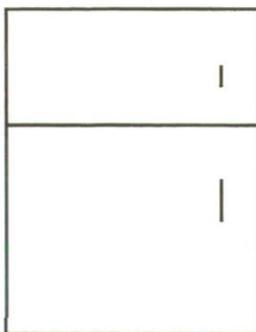


La température du corps est de _____°C



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

L'eau bout à _____°C

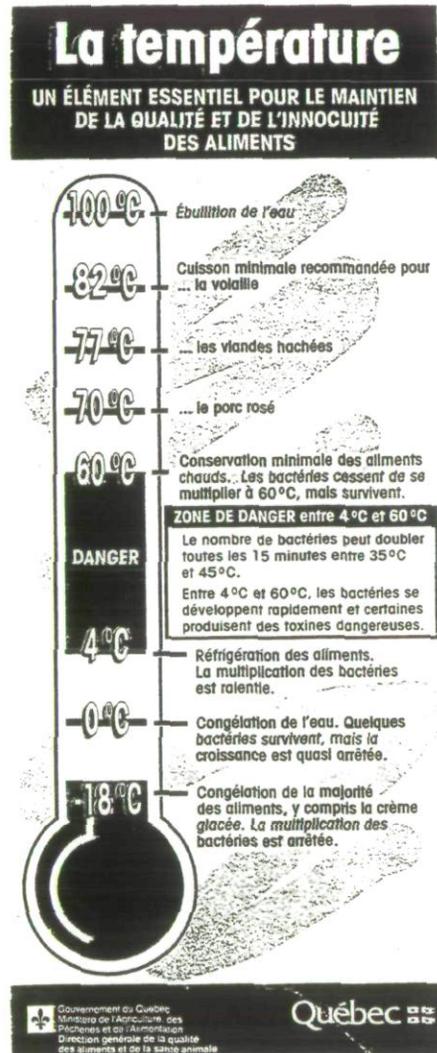


→ La température du congélateur est de ____°C

→ La température du réfrigérateur est de ____°C

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

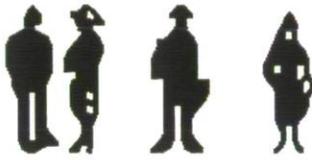
DESSIN DU THERMOMÈTRE⁶



⁶ 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.



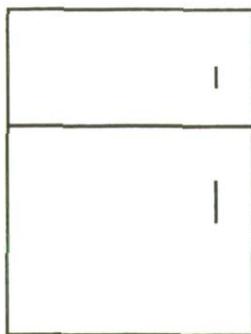
La température du corps est de 37 °C



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°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°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**

	VRAI	FAUX
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.

$$\text{Si } 2,50 \$ = 1000 \text{ g}$$

$$X = 908 \text{ g}$$

$$(2,50 \times 908 \text{ g} \div 1000)$$

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?

$$1 \text{ lb} = 500 \text{ g (ou } 454 \text{ g précis)}$$

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)								
Moyenne :							TOTAL	
							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 \$		X 4 (max.)		
	-1 kg yogourt aux fruits	2,99 \$	6	0,50 \$				
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 \$		X 10 (max.)		
	-1 douz. d'oranges	2,99 \$	0,25	0,25 \$				
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 \$		X 3 (max.)		
	-500 g beurre d'arachide	1,99 \$	16	0,12 \$				
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 \$		X 12 (max.)		
	-450 g céréales (blé filanté)	2,99 \$	15	0,20 \$				

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

PRODUITS LAITIERS	A L'UNITE	Prix
Lait 2 %	2 L	2,20
Lait homogénéisé	4 L	4,00
Yogourt	1 kg	2,99
Fromage cheddar	400 g	3,99
VIANDES ET SUBSTITUTS		
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
PRODUITS CÉRÉALIERS		
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
LÉGUMES ET FRUITS		
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 lunch1 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?²**

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 lunch1 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 \$

² 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.³**

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 		

³ 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»⁴

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 \$

⁴ 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 \$