



Liste d'épicerie

Grande compétence B – Communiquer des idées et de l'information
Groupe de tâches B3 : Remplir et créer des documents



Tâche : Dresser une liste d'épicerie composée d'aliments provenant des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*.

Savoirs (S) : Les quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*, le vocabulaire des ingrédients pour la recette

Savoir-faire (SF) : La création d'une liste d'épicerie composée d'aliments provenant des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*, la lecture des ingrédients d'une recette

Savoir-être (SE) : Le sens de l'organisation, le sens de l'observation

Activités d'apprentissage

- ▶ (S) À la fin de cette activité, vous trouverez un extrait du *Guide alimentaire canadien*. Vous pouvez aussi le trouver sur le site Web de Santé Canada au www.sc-hc.gc.ca. Présenter cet extrait aux personnes apprenantes en leur expliquant les quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien* (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts) et montrer l'importance de manger des aliments de chaque groupe alimentaire. Les personnes apprenantes nomment un de leurs aliments préférés provenant de chaque groupe.
- ▶ (S) Lire aux personnes apprenantes les ingrédients de la recette *Risotto au porc* à la page suivante et montrer le visuel au besoin. Expliquer le vocabulaire si nécessaire :
«Comment peut-on s'assurer de bien mesurer 1 tasse ou ½ tasse?»
«Dans une recette, peut-on remplacer certains ingrédients?»
«Avec quoi pourrait-on remplacer les carottes?»
«Que veut dire une pincée de sel?»
«À l'épicerie, où peut-on trouver le beurre?»
- ▶ (SF) Expliquer aux personnes apprenantes qu'elles vont faire cette activité en formant des groupes de deux. Leur demander de créer quatre colonnes dans leur cahier personnel (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts). Ensuite, dresser une liste d'épicerie et diviser les aliments selon les différents groupes alimentaires. Chaque sous-groupe présente sa liste.



- ▶ (SF) Si les personnes apprenantes ont de la difficulté à écrire, dresser avec elles une liste générale d'épicerie par groupe alimentaire. Elles peuvent la reproduire dans leur cahier personnel. Cette liste peut être reproductible afin de s'en servir plus d'une fois, en cochant simplement les ingrédients nécessaires d'une semaine à l'autre. Elles peuvent même y ajouter des illustrations prises dans des circulaires.
- ▶ (SE) Discuter de l'importance de faire une liste avant d'aller à l'épicerie et du risque d'y aller sans liste. On oublie, on achète plus, on achète le mauvais produit, etc. Ne pas se fier à sa mémoire. Il est aussi recommandé de ne pas aller à l'épicerie lorsqu'on a faim. Avoir une discussion autour de cet énoncé.

Pour en connaître davantage sur le *Guide alimentaire canadien* et sur la nutrition, communiquer avec le Centre FORA pour des renseignements sur le Cours de nutrition.

Risotto au porc

2 tasses de riz Risotto



2 boîtes de crème de céleri



½ tasse de brocoli



½ tasse de carottes



1 tasse de rôti de porc



½ tasse de fromage râpé



¼ tasse de beurre



1 pincée de sel





Extrait du Guide alimentaire canadien

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

	Enfants			Adolescents		Adultes				
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+		
	Sexe		Sexe		Sexe		Sexe		Sexe	
	Filles et garçons		Filles et garçons		Filles et garçons		Filles et garçons		Filles et garçons	
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7	
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7	
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3	
Vielles et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3	

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?
Regardez les exemples présentés ci-dessous.



Légumes frais, surgelés ou en conserve
125 mL (1/2 tasse)



Légumes feuillus
Cuits : 125 mL (1/2 tasse)
Crus : 250 mL (1 tasse)



Fruits frais, surgelés ou en conserve
1 fruit ou 125 mL (1/2 tasse)



Jus 100 % purs
125 mL (1/2 tasse)



Pain
1 tranche (35 g)



Bagel
1/2 bagel (45 g)



Pains plats
1/2 pita ou 1/2 tortilla (35 g)



Riz, boulgour ou quinoa, cuit
125 mL (1/2 tasse)



Céréales
Froides : 30 g
Chaudes : 175 mL (1/2 tasse)



Pâtes alimentaires ou couscous, cuits
125 mL (1/2 tasse)



Lait ou lait en poudre (reconstitué)
250 mL (1 tasse)



Lait en conserve (éaporé)
125 mL (1/2 tasse)



Boisson de soya enrichie
250 mL (1 tasse)



Yogourt
175 g (1/2 tasse)



Kéfir
175 g (1/2 tasse)



Fromage
50 g (1 1/2 oz)



Poissons, fruits de mer, volailles et vielles maigres, cuits
75 g (2 1/2 oz) / 125 mL (1/2 tasse)



Légumineuses cuites
175 mL (1/2 tasse)



Tofu
150 g ou 175 mL (1/2 tasse)



Oeufs
2 oeufs



Beurre d'arachide ou de noix
30 mL (2 c. à table)



Noix et graines écalées
60 mL (1/2 tasse)

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le Guide alimentaire canadien et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Comblent vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du coeur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.



Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.



Source : <http://www.hc-sc.gc.ca>