

## REPAS MÉMORABLES



Le **Guide alimentaire canadien** souligne que la nourriture fait plus que contribuer au bon fonctionnement du corps. Se nourrir nous donne aussi l'occasion d'avoir du plaisir en passant du temps avec nos familles et nos communautés, ce qui permet de nous rapprocher de nos cultures, de nos traditions et de notre histoire. Ainsi, on développe pour la vie une attitude positive face à l'alimentation.

Ce module invite les élèves à découvrir ou à mieux connaître les recettes et les traditions familiales de façon à acquérir une meilleure notion de leur culture et de leur communauté.

Remarque : Il est préférable de faire le module **Des aliments sympas!** avant celui-ci.

### Liens avec les programmes d'étude

- Éducation physique et santé : Vie saine
- Langue : Communication orale
- Langue : Communication écrite
- Études sociales
- Arts visuels

### Objectifs d'apprentissage

- Comprendre que se nourrir fait plus que contribuer au bon fonctionnement du corps : c'est aussi l'occasion d'entrer en contact avec notre culture, nos traditions, nos familles et nos communautés.

### Méthodes d'apprentissage

- Faire part à la classe, oralement et par écrit, de traditions ou de célébrations familiales ou communautaires.

- Choisir un aliment consommé lors d'un de ces événements et expliquer ce qu'il a de spécial.

## Matériel

- Images d'une table à manger, d'un barbecue dans la cour ou d'un feu de camp.
- Un exemplaire par élève de la fiche d'activité « Mon repas le plus mémorable ».

## Introduction

1. Rappelez tout d'abord aux élèves qu'il existe dans le monde une multitude d'aliments et que chacun d'eux est spécial, tant par sa couleur, sa forme, sa taille, sa texture et son goût que par l'endroit où il est produit. De très nombreux plats différents sont élaborés chaque jour partout dans le monde. Pour bien vivre et se sentir bien, il faut s'efforcer de manger des aliments variés.
2. Soulignez l'importance de l'alimentation dans la vie. Montrez une ou plusieurs images (table à manger, barbecue ou feu de camp). Demandez aux élèves quel est le rapport entre ces images et l'alimentation. Ces images rappellent-elles des souvenirs ?

Quand vient le temps de s'alimenter, nous avons l'occasion d'être et de socialiser avec d'autres, de créer des liens et d'interagir avec des membres de notre famille ou de notre communauté, ce qui permet d'entrer en contact avec notre culture, nos traditions et notre histoire. Il y a tant à apprendre en mangeant et en discutant avec d'autres! Nous découvrons les aliments qu'aiment bien nos familles et nos amis, et nous explorons diverses façons de nous nourrir. Nous passons du bon temps ensemble et partageons nos traditions alimentaires d'une génération et d'une culture à une autre. Nous apprenons à communiquer avec d'autres personnes et à les écouter en échangeant ce que chacun a vécu dans la journée, ou nous écoutons des parents plus âgés raconter des histoires sur leurs familles. De telles interactions en mangeant favorisent une bonne santé mentale et contribuent à notre bien-être. Nous devrions toujours manger avec d'autres quand c'est possible.

Lorsque nous mangeons avec d'autres, il ne faut pas être distraits par la télévision, le téléphone, l'ordinateur ou la tablette. Ces outils sont utiles, mais nous devrions les éteindre pendant les repas, car ils peuvent nous empêcher de communiquer avec d'autres personnes.

3. Entamez un dialogue avec les élèves en posant des questions telles que celles-ci :
  - Quand mangeons-nous? Chaque jour? Lors d'occasions spéciales? Lors de célébrations?
  - Avec qui aimez-vous manger? Avec qui le faites-vous le plus souvent?
  - De quoi aimez-vous parler lorsque vous mangez avec d'autres?
  - Comment vous sentez-vous lors d'un repas préparé pour une célébration?

- Votre famille a-t-elle des recettes traditionnelles? Votre famille mange-t-elle certains aliments pour des occasions spéciales ou des célébrations?

Demandez aux élèves de se grouper par deux pour qu'ils se racontent un événement ou un repas qu'ils ont particulièrement aimé. Demandez-leur d'expliquer pourquoi ce souvenir est spécial. Laissez les élèves discuter pendant quelques minutes, puis demandez des volontaires qui feront le récit de ce qu'ils ont appris de leurs partenaires et pourquoi cet événement était si spécial pour l'élève qui l'a vécu.

## Instructions

1. Les élèves réfléchissent maintenant à la relation entre la nourriture et la convivialité. Distribuez un exemplaire par élève de la fiche « Mon repas le plus mémorable ». Expliquez comment remplir la fiche. Demandez à chaque élève de choisir un souvenir associé à la nourriture. Ce peut être un souvenir dont a fait part leur partenaire. L'événement était plaisant et reste dans leur esprit. Ce pourrait être une célébration spéciale, un barbecue communautaire, une réunion de famille, une fête d'anniversaire, un mariage, un voyage en camping, un congé religieux, ou simplement un souper en famille. Ce devrait être un souvenir de n'importe quel repas partagé avec d'autres et qu'ils considèrent comme étant spécial.
2. Demandez aux élèves de remplir la fiche puis de la présenter à la classe. Ils peuvent l'emmener chez eux pour poser quelques questions à des parents ou à des tuteurs. Laissez du temps aux camarades de classe pour poser des questions sur l'expérience vécue. Les élèves peuvent dessiner une image associée au souvenir ou coller une photo prise lors de l'événement. Les parents peuvent envoyer la photo par courriel de façon à l'imprimer pour l'ensemble de la classe.



Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## MON REPAS LE PLUS MÉMORABLE

Fais un dessin ou colle une photo d'un souvenir de repas avec d'autres.

Avec qui as-tu mangé ? \_\_\_\_\_

Où le repas a-t-il été pris ? \_\_\_\_\_

Qu'as-tu mangé ? \_\_\_\_\_

Qui a préparé le repas ? \_\_\_\_\_

Pourquoi ce souvenir est-il spécial pour toi ? \_\_\_\_\_

---

---

---

## MON PLAT FAVORI



Les enfants ont tendance à manger et apprécier les aliments qu'ils connaissent le mieux, mais s'ils en ont l'occasion, ils peuvent être disposés à essayer de nouveaux aliments qu'apprécient leurs camarades. Essayer des plats divers permet d'explorer les aliments, les goûts et les cultures.

Les élèves aiment bien parler des aliments et des plats qu'ils mangent fréquemment à la maison. Pendant l'activité suivante, les élèves sont invités à présenter un de ces plats et en faire la publicité pour donner envie à leurs camarades d'y goûter!

### Liens avec les programmes d'étude

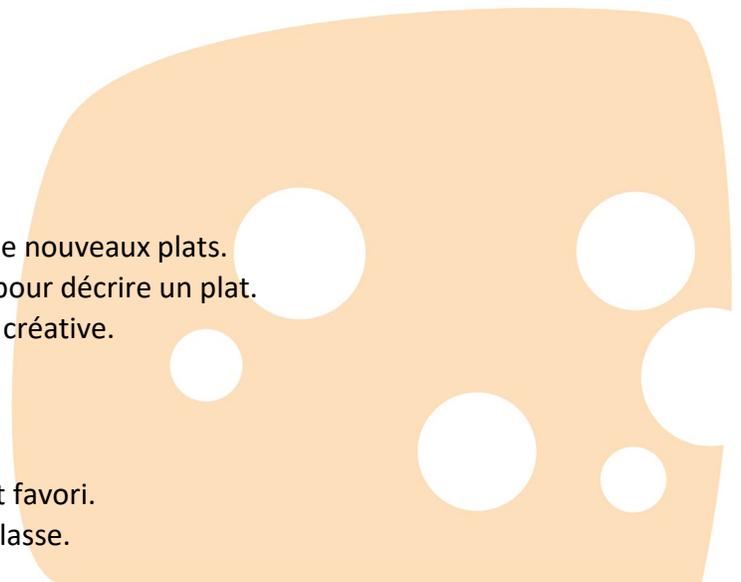
- Éducation physique et santé : Vie saine
- Langue : Communication orale
- Langue : Communication écrite
- Langue : Éducation aux médias
- Arts visuels
- Études sociales

### Objectifs d'apprentissage

- Découvrir de nouveaux aliments et de nouveaux plats.
- Apprendre à utiliser divers adjectifs pour décrire un plat.
- Apprendre à communiquer de façon créative.

### Méthodes d'apprentissage

- Créer l'annonce publicitaire d'un plat favori.
- Présenter l'annonce publicitaire en classe.



## Matériel

- Une assiette en carton pour chaque élève
- Crayons ou marqueurs

## Instructions

1. Demandez aux élèves de penser à ce qu'ils mangent chez eux. Ce peut être un plat qu'ils ont bien aimé lors d'un repas mémorable, ou bien un plat favori de la famille, une recette traditionnelle familiale, un mets ayant une signification culturelle.
2. Lorsque chaque élève a choisi un mets, distribuez les assiettes en carton et demandez aux élèves de sortir leurs crayons ou leurs marqueurs pour décorer leur assiette. Spécifiez qu'ils doivent utiliser l'assiette pour faire la publicité du plat choisi. Ils doivent y inscrire le nom du mets et utiliser leur créativité pour faire une annonce accrocheuse! Ils devraient utiliser des mots qui décrivent les saveurs, le goût et la texture du mets. Ils peuvent aussi faire des dessins illustrant le plat ou ses ingrédients.

Rappelez aux élèves que le plat doit paraître attrayant et l'annonce divertissante. Par exemple, ils peuvent dessiner un feu d'artifice si le plat se mange lors d'une célébration, ou ajouter des mots ou des symboles associés au plat. (p. ex., « Joyeuses Pâques » et dessins d'œufs de Pâques). Si le plat vient d'un pays particulier, le drapeau national peut figurer sur l'assiette.

3. Après avoir terminé la décoration de leur assiette, ils en font la présentation à la classe. Ils devraient commencer par un « argumentaire de vente » expliquant pourquoi ce plat est si délicieux. Ils devraient mentionner ce qu'est ce plat, quand on le mange habituellement, quels ingrédients il contient et pourquoi ils ont décidé de décorer leur assiette comme ils l'ont fait.

## PRÉCIEUX LIVRE DE RECETTES DE LA CLASSE



Cuisiner est une compétence qui s’acquiert et s’améliore tout au long de la vie. Même quand les enfants sont trop jeunes pour pouvoir se faire à manger, ils peuvent apprendre très tôt les différentes façons de cuisiner en observant les adultes, et en les aidant lorsqu’ils le peuvent.

Pendant cette activité, les élèves collaborent à la compilation d’un livre de cuisine à partir des recettes venant de chez eux. Ils peuvent alors apprendre de nouvelles façons de cuisiner et découvrir de nouveaux plats.

### Liens avec les programmes d’étude

- Éducation physique et santé : Vie saine
- Langue : Communication orale
- Langue : Communication écrite
- Mathématiques : Mesures
- Arts visuels
- Études sociales

### Objectifs d’apprentissage

- Découvrir de nouveaux aliments et de nouveaux plats.
- Apprendre comment écrire une recette (titre, liste d’ingrédients, mesures, instructions).
- Apprendre à décrire des tâches complexes de manière simple.

### Méthodes d’apprentissage

- Trouver une recette à partager avec la classe.
- Présenter la recette en classe.

## Avant l'activité

Avant d'entreprendre cette activité, envoyez le message figurant à la page suivante aux parents ou aux tuteurs pour les mettre au courant du projet.

## Matériel

- Reliures blanches à attaches, genre « Duo-Tang »
- Marqueurs, crayons ou collants
- Circulaires d'épicerie ou revues culinaires (facultatif)

## Instructions

1. Expliquez que la classe créera un livre des recettes familiales des élèves. Chaque élève tape à la maison, avec l'aide de ses parents, une recette de famille et l'envoie à l'école pour la faire imprimer. Chaque élève aura un exemplaire de chaque recette apportée par ses camarades.
2. Avant d'avoir reçu toutes les recettes, les élèves peuvent commencer à décorer leurs livres de recettes. Distribuez une reliure blanche à chaque élève avec la consigne d'y inscrire leur nom sur la couverture, en bas dans un coin, ainsi que le titre du livre au centre. Il peut être bon d'inscrire le titre au tableau pour que les élèves le recopient. Ce pourrait être, par exemple : « Recettes spéciales de la classe de X<sup>e</sup> année, Année scolaire 20XX-20XX ».
3. Accordez du temps pour que les élèves décorent leur reliure comme ils veulent. Ils peuvent utiliser des collants et découper des images de circulaires d'épicerie ou de revues culinaires.
4. Au besoin, rappelez aux élèves la date à laquelle les recettes de la maison doivent parvenir à l'école. Faites une copie de chaque recette reçue pour chaque élève.
5. Avant de distribuer les recettes, demandez à chaque élève de présenter sa recette à la classe. Ils doivent expliquer pourquoi ils ont choisi ce plat, quand ils le mangent habituellement (chaque jour ou lors d'occasions spéciales) et comment on le consomme (en accompagnement, avec des ustensiles, avec les doigts, comme dessert, etc.). Les élèves devraient se servir des termes décrivant les diverses caractéristiques des aliments utilisés dans le module « Plaisirs de table » et expliquer comment le mets est préparé. Ils devraient aussi spécifier si le plat est originaire d'un pays particulier et s'il a une signification culturelle.
6. Après chaque présentation, laissez du temps pour les questions des élèves à propos de la recette.
7. Remettez un exemplaire de la recette à chaque élève après la présentation et demandez-leur d'ajouter tout de suite la recette dans leur reliure. Lorsqu'ils ont recueilli toutes les recettes, ils peuvent emporter le livre de cuisine à la maison pour le présenter à leur famille.



## PRÉCIEUX LIVRE DE RECETTES DE LA CLASSE

Chers parents ou tuteurs,

Vous savez sans doute que notre classe a participé ces derniers temps au **Défi enfant santé**. Ce programme est conçu pour inviter les élèves à découvrir de nouveaux aliments, à adopter une attitude positive face à l'alimentation, et à explorer diverses façons de bien vivre et de se sentir bien.

Grâce à votre aide, votre enfant a maintenant la possibilité de partager avec le reste de la classe une recette familiale traditionnelle ou un aliment ayant une importance culturelle. Les élèves collaboreront pour compiler un livre de cuisine contenant des recettes ayant une importance particulière pour eux et leur famille. Une fois le livre terminé, chaque élève en emportera un exemplaire à la maison. Ce livre peut vous inspirer pour cuisiner de nouveaux mets ou découvrir de nouveaux aliments!

### Instructions

1. Aidez votre enfant à trouver le mets à faire connaître aux autres élèves.
2. Aidez votre enfant à taper la recette à l'ordinateur, en format Word s'il vous plaît.
3. Envoyez la recette à l'adresse courriel suivante : \_\_\_\_\_ avant le \_\_\_\_\_.
4. La recette doit comprendre les éléments suivants :
  - Titre de la recette (nom du mets)
  - Nom de l'élève
  - Quelques mots expliquant pourquoi ce mets est spécial
  - Liste des ingrédients
  - Étapes à suivre pour préparer la recette

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour toute question concernant cette activité.

Merci pour votre coopération!