

# **ALIMENTATION ET NUTRITION**

**HFN2O**

**10<sup>e</sup> année**

Direction du projet : Bernard Lavallée  
Claire Trépanier  
Coordination : Lauria Raymond  
Recherche documentaire : Bernadette LeMay  
Rédaction : Evelyn Dutrisac  
Laurie Matlby  
Marilyn Richard  
Consultation : Denise Durocher  
Première relecture : Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques

Le ministère de l'Éducation de l'Ontario a fourni une aide financière pour la réalisation de ce projet mené à terme par le CFORP au nom des douze conseils scolaires de langue française de l'Ontario. Les esquisses destinées aux écoles catholiques ont été réalisées en collaboration avec l'Office provincial de l'éducation de la foi catholique de l'Ontario (OPÉCO). Cette publication n'engage que l'opinion de ses auteures et auteurs.

Permission accordée au personnel enseignant des écoles de l'Ontario de reproduire ce document.

## PRÉAMBULE

### **L'enseignement du cours *Alimentation et nutrition* à l'école catholique**

Le cours *Alimentation et nutrition* propose l'étude des questions appelées à recevoir réponse de l'Évangile. En effet, l'iniquité du partage des ressources dans le monde et le problème de la faim étaient déjà d'actualité à l'époque des prophètes de l'Ancien testament. Jésus a montré lors d'un repas sacré sa présence au coeur du peuple, et ses disciples l'ont souvent vu participer à l'Eucharistie et s'engager dans la lutte contre la faim dans le monde.

Aujourd'hui, de nouveaux éléments viennent s'ajouter à cette problématique : l'impact de la publicité sur la perception du corps et sur la création de nouveaux besoins; le développement d'une société axée sur la consommation des biens; l'impact des multinationales agro-alimentaires sur la distribution des ressources mondiales; l'utilisation de nouvelles technologies dans la production alimentaire et les conséquences écologiques et physiologiques de cette utilisation.

Dans une école catholique, chacun de ces nouveaux éléments est appelé à être considéré et évalué selon la perspective chrétienne. La doctrine sociale contemporaine de l'Église de même que la morale traditionnelle axée sur la vertu de la modération peuvent apporter des éléments importants à la réflexion des élèves par rapport à la faim dans le monde.

La matière du cours de 10<sup>e</sup> année *Alimentation et nutrition* est organisée en quatre parties. Les trois premières sont particulièrement appelées à être éclairées à la lumière de l'Évangile.

#### **Alimentation et nutrition**

Dans cette partie, on cherche à situer les problèmes alimentaires de l'élève par rapport à deux réalités : celle physiologique, de la nutrition, et celle psychologique, du bien-être. Cette seconde réalité prend des allures particulières pour le chrétien et la chrétienne. Le bien-être est un concept relatif qui risque parfois d'entraîner un individu dans l'égoïsme ou l'individualisme. Le concept de bien-être doit être complété par le concept du bien commun, concept fondamental dans une réflexion portant sur le phénomène mondial de la faim.

De plus, le concept du bien-être peut être réduit à ses composantes physiques ou psychologiques. Dans une perspective holistique chrétienne, il faut également inclure dans ce concept des éléments qui relèvent de la morale (le bien-être dépend, entre autres, du respect de la loi naturelle et divine, de l'attention portée à une conscience informée et éclairée) et de la spiritualité (le développement de l'intériorité et de la prière peuvent avoir un impact important sur le bien-être personnel.) Ce n'est qu'en étant attentive à de tels éléments qu'une vertu comme la modération ou qu'une pratique comme le jeûne peuvent se révéler une valeur pour la personne humaine.

## **Alimentation et comportements**

Cette deuxième partie cherche à établir des liens entre les habitudes alimentaires des individus et divers facteurs sociologiques et culturels. L'étude de ces facteurs doit inclure leur évaluation critique dans une perspective chrétienne, voici quelques exemples.

La société contemporaine et la publicité ont un impact majeur sur les habitudes alimentaires. La société occidentale est fondamentalement matérialiste, son économie étant basée sur la consommation. La foi chrétienne critique cette vision matérialiste véhiculée par la publicité et adoptée par la société en général. La foi chrétienne invite l'élève à réfléchir sur la vision holistique de la personne qui refuse de réduire celle-ci à un être consommateur.

La publicité véhicule des notions de beauté corporelle qui réduisent les personnes (surtout les femmes) à ne regarder que leur apparence physique ou leur forme corporelle. Une telle réduction de la personne nie la beauté morale, spirituelle, relationnelle et personnelle de la personne humaine et fait du corps humain une idole, ce qui va à l'encontre de la foi chrétienne.

Les spécialistes de l'alimentation font appel à divers éléments motivateurs afin d'encourager une alimentation saine. La foi chrétienne elle-même peut être un motivateur puissant à cet égard, car elle aide l'individu à mieux se situer par rapport à l'impact de la publicité et de la société, à mieux comprendre sa beauté personnelle en regardant les attributs intérieurs, à saisir l'impact de ses pratiques alimentaires sur le bien commun de tous les individus.

On peut voir, d'après ces exemples, comment l'école catholique véhicule ou transmet une série de valeurs qui peuvent avoir un impact profond sur les habitudes alimentaires des jeunes qui la fréquentent.

## **Industrie alimentaire et société**

Cette troisième partie soulève la question de l'alimentation à l'échelle mondiale. On y aborde le problème de la faim dans le monde, et donc du bien commun de l'humanité. Dans cette étude, la doctrine sociale de l'Église peut s'avérer une ressource importante.

De nombreux organismes ecclésiastiques nationaux et internationaux sont engagés dans la lutte contre la faim ou appuient d'autres organismes qui y sont voués. Ces organismes peuvent fournir une documentation importante dans la démarche pédagogique. Ils offrent aussi aux jeunes de nos écoles catholiques des occasions d'engagement (pensons aux repas de la faim parrainés par Développement et Paix).

Une étude complète de cette question devra comporter un survol des textes bibliques pertinents de même qu'un regard critique sur les conséquences néfastes de certaines pratiques courantes au tiers-monde : l'exploitation non réglementée par les multinationales; l'existence de vastes

domaines privés non cultivés aux fins de spéculation (les *latifundiae*)<sup>1</sup>; l'imposition de monocultures sur une région qui empêche l'autonomie agricole de cette région (p. ex., on cultive seulement des bananes ou des arachides là où, autrefois, une culture variée permettait aux gens de suffire à leurs propres besoins alimentaires); etc.

L'école catholique favorise l'étude en profondeur de cette partie.

### **En conclusion**

Quoique la quatrième partie à l'étude dans ce cours (Habilités pratiques et préparation des aliments) ne comporte pas en soi d'éléments aptes à recevoir un éclairage particulier de l'école catholique, l'étude réussie des trois premiers champs aura un impact sur les choix des élèves à l'égard des menus à préparer, que ce soit dans la salle de classe ou à la maison. La décision d'acheter localement, la participation à un boycottage de certains produits, le refus de gaspillages ou d'extravagances gastronomiques : voilà des choix concrets qui montreront l'intégration de la perspective chrétienne dans le cours *Alimentation et nutrition*.

---

<sup>1</sup>cf. Le Conseil pontifical Justice et Paix, «Pour une meilleure répartition de la terre. Le défi de la réforme agraire» (novembre 1997).



## TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction</b> .....	9
<b>Tableau des attentes et des contenus d'apprentissage</b> .....	11
<b>Cadre d'élaboration des esquisses de cours</b> .....	19
<b>Aperçu global du cours</b> .....	21
<b>Aperçu global de l'unité 1 : Alimentation et bien-être</b> .....	27
Activité 1.1 : Une alimentation saine .....	34
Activité 1.2 : Les besoins nutritifs .....	41
Activité 1.3 : Les choix équilibrés .....	45
Activité 1.4 : La réussite culinaire .....	48
Activité 1.5 : Les repas appétissants et nutritifs .....	53
Activité 1.6 : Tâche d'évaluation sommative - Analyse de cas .....	57
<b>Aperçu global de l'unité 2 : Alimentation et comportements</b> .....	67
Activité 2.1 : Les habitudes et les traditions de la famille .....	73
Activité 2.2 : L'influence des médias .....	77
Activité 2.3 : La contribution des Autochtones .....	80
Activité 2.4 : L'étude de diverses cultures .....	83
Activité 2.5 : L'image corporelle .....	86
<b>Aperçu global de l'unité 3 : Industrie alimentaire et société</b> .....	93
Activité 3.1 : La production des aliments .....	98
Activité 3.2 : Le rôle d'un consommateur ou d'une consommatrice .....	102
Activité 3.3 : L'ampleur des problèmes alimentaires .....	106
Activité 3.4 : La cuisine au rythme des saisons .....	112
Activité 3.5 : La cuisine végétarienne .....	115
<b>Aperçu global de l'unité 4 : Expertise culinaire</b> .....	119
Activité 4.1 : Le flair artistique .....	124
Activité 4.2 : Les fêtes .....	128
Activité 4.3 : La cuisine canadienne-française .....	134
Activité 4.4 : La cuisine régionale et internationale .....	138
Activité 4.5 : Les types de régimes .....	141
<b>Aperçu global de l'unité 5 : Un pas vers l'avenir</b> .....	145
Activité 5.1 : Les développements technologiques et futuristes .....	150
Activité 5.2 : L'inventaire de carrières .....	155
Activité 5.3 : La cuisine bien équipée .....	158
Activité 5.4 : Les repas de l'avenir .....	161
Activité 5.5 : Le profil d'une personne saine .....	165





## INTRODUCTION

Le ministère de l'Éducation dévoilait au début de 1999 les nouveaux programmes-cadres de 9<sup>e</sup> et de 10<sup>e</sup> année. En vue de faciliter la mise en oeuvre de ce tout nouveau curriculum du secondaire, des équipes d'enseignants et d'enseignantes, provenant de toutes les régions de l'Ontario, ont été chargées de rédiger, de valider et d'évaluer des esquisses directement liées aux programmes-cadres du secondaire pour chacun des cours qui serviraient de guide et d'outils de travail à leurs homologues.

Les esquisses de cours répondent aux attentes des systèmes scolaires public et catholique. Certaines esquisses se présentent en une seule version commune aux deux systèmes scolaires (p. ex., *Mathématiques* et *Affaires et commerce*) tandis que d'autres existent en version différenciée. Dans certains cas, on a ajouté un préambule à l'esquisse de cours explicitant la vision catholique de l'enseignement du cours en question (p. ex., *Éducation technologique*) alors que, dans d'autres cas, on a en plus élaboré des activités propres aux écoles catholiques (p. ex., *Arts*). L'Office provincial de l'éducation de la foi catholique de l'Ontario a participé à l'élaboration des esquisses destinées aux écoles catholiques.

Chacune des esquisses de cours reprend en tableau les attentes et les contenus d'apprentissage du programme-cadre avec un système de codes qui les caractérisent. Ce tableau est suivi d'un Cadre d'élaboration des esquisses de cours qui présente la structure des esquisses. Toutes les esquisses de cours ont un Aperçu global du cours qui présente les grandes lignes du cours et qui comprend, à plus ou moins cinq reprises, un Aperçu global de l'unité. Ces unités englobent plusieurs activités qui mettent l'accent sur des sujets variés et des tâches suggérées aux enseignantes ou enseignants ainsi qu'aux élèves dans le but de faciliter l'apprentissage et l'évaluation.

Toutes les esquisses de cours comprennent une liste partielle de ressources disponibles (p. ex., personnes-ressources et médias électroniques) qui a été incluse à titre de suggestions et que les enseignants et enseignantes sont invités/es à compléter et à mettre à jour.

Étant donné l'évolution des projets du ministère de l'Éducation concernant l'évaluation du rendement des élèves et compte tenu que le dossier d'évaluation fait l'objet d'un processus continu de mise à jour, chaque esquisse de cours suggère quelques grilles d'évaluation du rendement ainsi qu'une tâche d'évaluation complexe et authentique à laquelle s'ajoute une grille de rendement adaptée.

Les esquisses de cours, dont l'utilisation est facultative, sont avant tout des suggestions d'activités pédagogiques, et les enseignants et enseignantes sont fortement invités/es à les modifier, à les personnaliser ou à les adapter au gré de leurs propres besoins.



# TABLEAU DES ATTENTES ET DES CONTENUS D'APPRENTISSAGE

ALIMENTATION ET NUTRITION		Unités				
<i>Domaine : Alimentation et bien-être</i>		1	2	3	4	5
Attentes						
HFN2O-A-A.1	préciser les facteurs physiologiques et psychologiques liés aux aliments et au besoin de se nourrir.	1.1				
HFN2O-A-A.2	porter un jugement sur ce que doit être une saine alimentation.	1.1 1.5 1.6				5.4 5.5
HFN2O-A-A.3	analyser les besoins de l'organisme humain en utilisant les principes d'une bonne nutrition.	1.2				
HFN2O-A-A.4	démontrer que le bien-être est le résultat d'un équilibre entre les besoins d'une personne, son style de vie et sa santé.	1.3				
HFN2O-A-A.5	utiliser la terminologie appropriée dans toutes ses communications.	1.2 1.3 1.6				
Contenus d'apprentissage : Nutrition						
HFN2O-A-Nut.1	décrire les éléments nutritifs indispensables au bon fonctionnement de l'organisme et dégager les fondements d'une alimentation équilibrée.	1.1 1.2				
HFN2O-A-Nut.2	démontrer sa connaissance des nutriments en identifiant leurs sources et leurs fonctions durant les divers cycles de la vie.	1.2				
HFN2O-A-Nut.3	présenter les résultats d'une enquête sur la valeur nutritive des aliments consommés par un groupe cible en incluant l'hypothèse de départ.	1.2				
HFN2O-A-Nut.4	établir un lien entre les rations alimentaires, l'énergie dépensée et le type d'activité physique quotidienne.	1.3				5.5
HFN2O-A-Nut.5	analyser les besoins nutritifs de différentes personnes en fonction de leur âge et de leur situation particulière.	1.2 1.3 1.6				
Contenus d'apprentissage : Bien-être						
HFN2O-A-Bi.1	énumérer les caractéristiques propres au bien-être et celles d'un style de vie équilibré afin de dégager le profil d'une personne saine.					5.5
HFN2O-A-Bi.2	décrire les trois éléments du concept de vitalité (bien manger, être actif, être bien dans sa peau).	1.3				
HFN2O-A-Bi.3	communiquer les résultats d'une recherche sur les facteurs alimentaires qui influent sur le rendement scolaire.	1.3				

ALIMENTATION ET NUTRITION		Unités				
<b><i>Domaine : Alimentation et bien-être</i></b>		1	2	3	4	5
HFN2O-A-Bi.4	décrire des stratégies qui permettent de trouver un équilibre entre le bien-être recherché et les contraintes de la vie.	1.3				
HFN2O-A-Bi.5	comprendre la relation entre une alimentation saine et la prévention des maladies.	1.2				
HFN2O-A-Bi.6	concevoir un menu hebdomadaire équilibré pour un groupe cible en précisant les paramètres.	1.5 1.6				5.4

ALIMENTATION ET NUTRITION		Unités				
<b>Domaine : Alimentation et comportements</b>		1	2	3	4	5
<b>Attentes</b>						
HFN2O-AC-A.1	analyser les facteurs familiaux et sociaux qui déterminent les choix alimentaires, y compris ceux qui peuvent entraîner des déséquilibres alimentaires.	1.2	2.1			
HFN2O-AC-A.2	faire des rapprochements entre les traditions, les habitudes et les comportements alimentaires.		2.1 2.4			
HFN2O-AC-A.3	décrire et analyser les habitudes et les coutumes alimentaires de certains groupes.		2.3 2.4			
HFN2O-AC-A.4	évaluer les modèles de beauté, d'idéal corporel et de bien-être proposés par la société.		2.2 2.5		4.5	
<b>Contenus d'apprentissage : Habitudes alimentaires</b>						
HFN2O-AC-Hab.1	expliquer la relation étroite qui existe entre la culture d'une personne ou d'un groupe ethnique, ses traditions culinaires et ses habitudes alimentaires.		2.3 2.4			
HFN2O-AC-Hab.2	évaluer la contribution des Autochtones à l'évolution de la cuisine canadienne.		2.3			
HFN2O-AC-Hab.3	analyser l'impact des facteurs environnementaux et culturels, plus particulièrement l'influence des médias, sur les habitudes alimentaires de la famille nord-américaine.		2.2			
<b>Contenus d'apprentissage : Comportements et motivation</b>						
HFN2O-AC-Comp.1	établir l'influence qu'exercent les membres de sa famille et son entourage sur ses choix alimentaires.		2.1			
HFN2O-AC-Comp.2	démontrer que les habitudes alimentaires acquises dans la petite enfance influencent les choix alimentaires actuels.		2.1			
HFN2O-AC-Comp.3	identifier les normes qu'applique la société pour définir l'idéal corporel.		2.5			
HFN2O-AC-Comp.4	démontrer l'influence de la publicité sur les habitudes alimentaires de l'adolescent et de l'adolescente, particulièrement en ce qui concerne la notion de beauté et d'idéal corporel.		2.2			
HFN2O-AC-Comp.5	expliquer comment le concept de soi influence les habitudes alimentaires.		2.5			
HFN2O-AC-Comp.6	communiquer les résultats d'une recherche sur les normes appliquées à la beauté et au corps telles que proposées par l'histoire du cinéma, de l'art ou de la publicité.		2.5			

ALIMENTATION ET NUTRITION		Unités				
<b><i>Domaine : Alimentation et comportements</i></b>		1	2	3	4	5
HFN2O-AC-Comp.7	évaluer une série de sources d'information sur l'alimentation afin de déceler les stéréotypes.		2.2 2.5			
HFN2O-AC-Comp.8	faire la compilation de documents de sources variées sur l'alimentation et la nutrition qui présentent une information fiable et rigoureuse.	1.2				
HFN2O-AC-Comp.9	élaborer des stratégies de motivation pour modifier les comportements alimentaires qui nuisent à sa santé et à son bien-être.				4.5	
HFN2O-AC-Comp.10	expliquer certaines maladies liées à l'alimentation.		2.5		4.5	

ALIMENTATION ET NUTRITION		Unités				
<i>Domaine : Industrie alimentaire et société</i>		1	2	3	4	5
<b>Attentes</b>						
HFN2O-I-A.1	identifier les facteurs sociologiques et économiques qui influencent la production des aliments, leur approvisionnement et les habitudes des consommateurs et des consommatrices.			3.1 3.2		5.1
HFN2O-I-A.2	décrire les différentes étapes de la production alimentaire à l'échelle locale ou mondiale.			3.1 3.4		5.2
HFN2O-I-A.3	reconnaître les différences entre la famine et la malnutrition et préciser les régions géographiques les plus affectées.			3.3		
HFN2O-I-A.4	déterminer l'ampleur des problèmes alimentaires actuels à l'échelle mondiale.			3.3		
<b>Contenus d'apprentissage : Production alimentaire</b>						
HFN2O-I-Prod.1	décrire les étapes de la production d'une gamme d'aliments.			3.1		
HFN2O-I-Prod.2	dégager les facteurs qui ont une incidence sur la production et l'approvisionnement des denrées alimentaires.			3.1		5.1
HFN2O-I-Prod.3	décrire la disponibilité et la variété des aliments produits par l'industrie agro-alimentaire de l'Ontario.			3.4		
HFN2O-I-Prod.4	expliquer l'influence des multinationales sur l'établissement des habitudes d'achat des consommateurs et des consommatrices.			3.2		
HFN2O-I-Prod.5	décrire comment les développements technologiques ont modifié les habitudes alimentaires et la disponibilité des aliments.					5.1
HFN2O-I-Prod.6	démontrer, par une recherche, comment l'industrie agro-alimentaire oriente le goût des consommateurs et des consommatrices.			3.2		
HFN2O-I-Prod.7	faire un inventaire des possibilités de carrière dans les secteurs de la transformation, des services et de la mise en marché de l'industrie agro-alimentaire.					5.2
<b>Contenus d'apprentissage : Problèmes alimentaires</b>						
HFN2O-I-Prob.1	analyser les répercussions de l'industrie agro-alimentaire sur les écosystèmes mondiaux.			3.3		
HFN2O-I-Prob.2	expliquer les facteurs sociaux et écologiques susceptibles d'entraîner la famine ou la malnutrition d'une population.			3.3		
HFN2O-I-Prob.3	reconnaître que les gens peuvent souffrir de malnutrition même dans une société d'abondance.			3.3		

ALIMENTATION ET NUTRITION		Unités				
<i>Domaine : Industrie alimentaire et société</i>		1	2	3	4	5
HFN2O-I-Prob.4	expliquer les stratégies utilisées dans le monde par différents groupes et organismes pour réduire les problèmes de la faim et de la malnutrition.			3.3		



ALIMENTATION ET NUTRITION		Unités				
<b>Domaine : Habiletés pratiques et préparation des aliments</b>		1	2	3	4	5
<b>Attentes</b>						
HFN2O-H-A.1	utiliser des stratégies et des outils appropriés à l'achat et à la préparation des aliments.	1.5		3.2 3.4 3.5	4.1 4.2 4.3 4.4	
HFN2O-H-A.2	préparer des mets simples et nutritifs en appliquant les normes d'hygiène et de sécurité.	1.4		3.5		5.3 5.4
HFN2O-H-A.3	élaborer des menus quotidiens équilibrés.	1.5 1.6	2.3	3.5	4.2 4.3 4.4 4.5	5.1
HFN2O-H-A.4	appliquer la méthodologie et la terminologie appropriées aux recherches et aux différents projets.	1.4				
HFN2O-H-A.5	démontrer des habiletés de travail en équipe.	1.1 1.5 1.6				
<b>Contenus d'apprentissage : Planification</b>						
HFN2O-H-Plan.1	établir une stratégie d'achat des aliments efficace et adaptée aux réalités financières de la personne ou de la famille.	1.5		3.2		
HFN2O-H-Plan.2	proposer des moyens pratiques pour mettre en oeuvre sa stratégie d'achat des aliments.	1.5		3.2	4.2 4.3	
HFN2O-H-Plan.3	évaluer les avantages et les désavantages de certains logiciels de planification et d'élaboration de menus quotidiens équilibrés.	1.5				5.4
HFN2O-H-Plan.4	décrire les développements technologiques qui ont une influence sur la variété et la disponibilité des aliments.					5.1 5.3 5.4
HFN2O-H-Plan.5	expliquer la structure et la raison d'être de différents guides alimentaires dont le <i>Guide alimentaire canadien</i> .	1.1				
HFN2O-H-Plan.6	incorporer les aliments régionaux et saisonniers dans la planification des repas.			3.4	4.4	
HFN2O-H-Plan.7	élaborer une série de menus équilibrés en tenant compte de différents facteurs.	1.5 1.6	2.3		4.2 4.4 4.5	
HFN2O-H-Plan.8	évaluer la valeur nutritive de repas surgelés à partir des indications du <i>Guide alimentaire canadien</i> .					5.1
HFN2O-H-Plan.9	identifier différents types de régimes végétariens et les raisons qui motivent ces choix diététiques.			3.5		

ALIMENTATION ET NUTRITION		Unités				
<i>Domaine : Habiletés pratiques et préparation des aliments</i>		1	2	3	4	5
Contenus d'apprentissage : Préparation						
HFN2O-H-Pré.1	recourir à ses habiletés en mathématiques pour mesurer les ingrédients et évaluer la valeur nutritive des repas.	1.4				
HFN2O-H-Pré.2	préparer et servir des aliments ou des mets en s'assurant de la salubrité des aliments et en tenant compte des règles d'hygiène et de sécurité.	1.4				
HFN2O-H-Pré.3	appliquer les techniques culinaires appropriées pour la préparation d'une variété de mets.	1.4				
HFN2O-H-Pré.4	utiliser les appareils électroménagers selon les types d'aliments et les recettes, et respecter les règles de sécurité appropriées.	1.4				5.3
HFN2O-H-Pré.5	planifier, préparer et servir en équipe des repas appétissants et nutritifs à l'occasion de divers événements.	1.5	2.3		4.2 4.5	5.4
HFN2O-H-Pré.6	préparer en équipe des mets traditionnels ainsi que des mets de diverses cuisines.				4.3 4.4	
HFN2O-H-Pré.7	préparer un repas à base de légumineuses et de grains tels le bulghur ou le couscous en le situant dans le contexte géographique et social de son pays d'origine.			3.5	4.4	
HFN2O-H-Pré.8	servir les repas en respectant les règles de l'étiquette.				4.1	5.4
Contenus d'apprentissage : Méthodes de travail						
HFN2O-H-Me.1	appliquer les méthodes de recherche en sciences sociales.					5.1
HFN2O-H-Me.2	utiliser le vocabulaire approprié dans toutes ses communications.	1.1 1.4			4.1	5.3
HFN2O-H-Me.3	démontrer des habiletés de gestion du travail et de résolution de problèmes.	1.5 1.6				
HFN2O-H-Me.4	démontrer un esprit de collaboration et des habiletés d'écoute et de communication dans le travail de groupe.	1.1 1.5			4.3 4.4	

## CADRE D'ÉLABORATION DES ESQUISSES DE COURS

APERÇU GLOBAL DU COURS	APERÇU GLOBAL DE L'UNITÉ	ACTIVITÉ
Espace réservé à l'école (à remplir)		Durée
Description/fondement	Description	Description
Titres des unités et durée	Domaines, attentes et contenus d'apprentissage	Domaines, attentes et contenus d'apprentissage
Description des unités	Titres des activités	Notes de planification
Stratégies d'enseignement et d'apprentissage	Acquis préalables	Acquis préalables
Évaluation du rendement de l'élève	Sommaire des notes de planification	Déroulement de l'activité
Ressources	Liens	Évaluation du rendement de l'élève
Application des politiques énoncées dans <i>Les écoles secondaires de l'Ontario de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année – Préparation au diplôme d'études secondaires de l'Ontario</i> , 1999	Stratégies d'enseignement et d'apprentissage	Ressources
Évaluation du cours	Évaluation du rendement de l'élève	Annexes
	Mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves	
	Sécurité	
	Ressources	



## APERÇU GLOBAL DU COURS (HFN2O)

### Espace réservé à l'école (*à remplir*)

<b>École :</b>	<b>Conseil scolaire de district :</b>
<b>Section :</b>	<b>Chef de section :</b>
<b>Personne(s) élaborant le cours :</b>	<b>Date :</b>
<b>Personne(s) révisant le cours :</b>	<b>Date :</b>
<b>Titre du cours :</b> Alimentation et nutrition	<b>Année d'études :</b> 10 <sup>e</sup>
<b>Type de cours :</b> Ouvert	<b>Code de cours de l'école :</b>
<b>Programme-cadre :</b> Sciences humaines et sociales	<b>Date de publication :</b> 1999
<b>Code de cours du Ministère :</b> HFN2O	<b>Valeur en crédit :</b> 1

### Description/fondement

Ce cours amène l'élève à explorer les facteurs culturels, psychologiques et sociologiques qui agissent sur ses choix alimentaires ainsi que l'influence de la publicité sur les perceptions de l'image corporelle. L'élève développe des habiletés pratiques en matière de préparation des aliments ainsi que des habiletés de recherche et de prise de décision à l'égard de ses choix alimentaires. Les traditions culinaires, les questions concernant l'industrie agro-alimentaire et les déséquilibres alimentaires mondiaux servent de contexte aux apprentissages.

### Titres des unités et durée

<b>Unité 1 :</b> Alimentation et bien-être	<b>Durée :</b> 30 heures
<b>Unité 2 :</b> Alimentation et comportements	<b>Durée :</b> 20 heures
<b>Unité 3 :</b> Industrie alimentaire et société	<b>Durée :</b> 16 heures
<b>Unité 4 :</b> Expertise culinaire	<b>Durée :</b> 24 heures
<b>Unité 5 :</b> Un pas vers l'avenir	<b>Durée :</b> 20 heures

## **Description des unités**

### **Unité 1 : Alimentation et bien-être**

Cette unité porte sur l'étude de la nutrition et des besoins nutritifs qui varient selon l'âge d'un individu. À la fin de cette unité, l'élève sera en mesure de faire des choix judicieux par rapport à une saine alimentation et à son bien-être. De plus, l'élève élabore une série de menus et les prépare en équipe.

### **Unité 2 : Alimentation et comportements**

Cette unité porte sur l'étude des habitudes, des coutumes et des comportements alimentaires. L'élève cherche à comprendre l'influence de sa famille, des médias, des Autochtones et des autres cultures sur ses habitudes alimentaires. L'étude des troubles alimentaires permet de reconnaître l'importance d'une saine alimentation.

### **Unité 3 : Industrie alimentaire et société**

Dans cette unité, l'élève découvre les étapes de la production des aliments. Elle ou il étudie l'influence et le pouvoir du consommateur ou de la consommatrice, et développe des stratégies concernant l'achat d'aliments selon la saison ainsi que l'achat d'aliments pour préparer des repas végétariens.

### **Unité 4 : Expertise culinaire**

Dans cette unité, l'élève montre l'importance de la créativité dans la planification et la préparation des aliments lors de fêtes ou d'événements particuliers. L'étude de la cuisine canadienne-française, régionale et internationale permet de développer des techniques plus spécialisées en cuisine. L'analyse objective des régimes amaigrissants et de la préparation de recettes minceurs complète l'unité.

### **Unité 5 : Un pas vers l'avenir**

Dans cette unité, l'élève propose, à partir de la technologie alimentaire, des tendances futuristes en matière d'aliment ou de cuisine. Une recherche portant sur les carrières dans les domaines de l'alimentation et de la nutrition permet à l'élève d'envisager un choix de carrière personnel. Des activités organisées dans l'école et dans la communauté permettent à l'élève d'encourager les autres à adopter un style de vie équilibré.

## **Stratégies d'enseignement et d'apprentissage**

Dans ce cours, l'enseignant ou l'enseignante privilégie diverses stratégies d'enseignement et d'apprentissage. Parmi les plus adaptées à ce cours, il convient de noter les suivantes :

- |                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| - devoirs          | - conférencier/conférencière |
| - discussions      | - définition de problèmes    |
| - écriture dirigée | - enquête                    |
| - entrevue         | - étude de cas               |

- enseignement par les pairs
- explication orale
- enseignement assisté par ordinateur
- remue-méninges
- tableau
- test de clôture
- journal de bord
- participation dans la communauté
- prise de notes
- recherche
- tour de table
- travail en groupe, en dyades

## **Évaluation du rendement de l'élève**

«Un système d'évaluation et de communication du rendement bien conçu s'appuie sur des attentes et des critères d'évaluation clairement définis.» (*Planification des programmes et évaluation - Le curriculum de l'Ontario 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> année*, 1999, p. 12) Dans ce sens, le programme-cadre présente une grille d'évaluation du rendement propre à sa discipline. Selon le besoin, l'enseignant ou l'enseignante utilise une variété de stratégies se rapportant aux types d'évaluation suivants :

### **évaluation diagnostique**

- définitions
- connaissance de base
- remue-méninges
- réflexion sur les changements alimentaires du futur
- habiletés culinaires

### **évaluation formative**

- journal
- prise de notes
- travail d'équipe
- cahier de notes
- questions et réponses
- journal de bord
- travail
- entrevue
- résumé d'article
- recherche dans Internet
- test d'intérêt
- bandes dessinées
- créativité
- questions et réponses
- résumé
- cas fictifs
- étude dirigée
- projets
- devoirs
- recherche
- recherche sur les carrières
- études concernant les appareils électroménagers
- collage
- laboratoire culinaire

## évaluation sommative

- démonstration
- présentation au groupe-classe
- épreuves
- projet
- témoignage auprès du groupe-classe
- analyse de texte
- devoirs
- plan d'action
- article de journal
- activités dans l'école
- organisation et préparation de fêtes et de repas minceurs
- scénario
- travail
- laboratoire culinaire
- engagement dans la communauté
- préparation des mets
- enquête
- test
- texte écrit
- organisation du concours culinaire
- analyse de régimes et recommandations

## Ressources

L'enseignant ou l'enseignante fait appel à plus ou moins cinq types de ressources à l'intérieur du cours. Ces ressources sont davantage détaillées dans chaque unité. **Dans ce document, les ressources suivies d'un astérisque (\*) sont en vente à la Librairie du Centre du CFORP. Celles suivies de trois astérisques (\*\*\*) ne sont en vente dans aucune librairie. Aller voir dans votre bibliothèque scolaire.**

### Manuels pédagogiques

BOISVERT-BELLEMARE, Gaétanne, *et al.*, *Économie familiale - Aujourd'hui... pour demain!*, t. 2, Montréal, Lidec, 1994, 164 p.

BOISVERT-BELLEMARE, Gaétanne, *et al.*, *Économie familiale - Aujourd'hui... pour demain!*, t. 2, fiches d'apprentissage, Montréal, Lidec, 1994, 98 p.

### Ouvrages généraux/de référence/de consultation

LEMAY, Bernadette, *La boîte à outils*, Esquisse de cours 9<sup>e</sup>, Vanier, CFORP, 1999. \*

*L'encyclopédie visuelle des aliments*, Montréal, Les éditions Québec/Amérique, 1996, 688 p.

MONETTE, Solange, *Dictionnaire encyclopédique des aliments*, coll. Santé Montréal, Éditions du Club Québec Loisirs, 1991, 607 p.

## Application des politiques énoncées dans *ÉSO* - 1999

Cette esquisse de cours reflète les politiques énoncées dans *Les écoles secondaires de l'Ontario de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année – Préparation au diplôme d'études secondaires de l'Ontario*, 1999 au sujet des besoins des élèves en difficulté d'apprentissage, de l'intégration des technologies, de la formation au cheminement de carrière, de l'éducation coopérative et de diverses expériences de travail, ainsi que certains éléments de sécurité.



## Évaluation du cours

L'évaluation du cours est un processus continu. Les enseignantes et les enseignants évaluent l'efficacité de leur cours de diverses façons, dont les suivantes :

- évaluation continue du cours par l'enseignant ou l'enseignante : ajouts, modifications, retraits tout au long de la mise en oeuvre de l'esquisse du cours (sections des stratégies d'enseignement et d'apprentissage ainsi que des ressources, activités, applications à la région);
- évaluation du cours par les élèves : sondages au cours de l'année ou du semestre;
- rétroaction à la suite du testing provincial;
- examen de la pertinence des activités d'apprentissage et des stratégies d'enseignement et d'apprentissage (dans le processus des évaluations formative et sommative des élèves);
- échanges avec les autres écoles utilisant l'esquisse de cours;
- autoévaluation de l'enseignant ou de l'enseignante;
- visites d'appui des collègues ou de la direction et visites aux fins d'évaluation de la direction;
- évaluation du degré de satisfaction des attentes et des contenus d'apprentissage par les élèves (p. ex., après les tests de fin d'unité et l'examen synthèse).

De plus, le personnel enseignant et la direction de l'école évaluent de façon systématique les méthodes pédagogiques et les stratégies d'évaluation du rendement de l'élève.



## APERÇU GLOBAL DE L'UNITÉ 1 (HFN2O)

### Alimentation et bien-être

#### Description

Cette unité porte sur l'étude de la nutrition et des besoins nutritifs qui varient selon l'âge d'un individu. À la fin de cette unité, l'élève sera en mesure de faire des choix judicieux par rapport à une saine alimentation et à son bien-être. De plus, l'élève élabore une série de menus et les prépare en équipe.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Alimentation et bien-être

**Attentes :** HFN2O-A-A.1 - 2 - 3 - 4 - 5

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-A-Nut.1 - 2 - 3 - 4 - 5  
HFN2O-A-Bi.2 - 3 - 4 - 5 - 6

**Domaine :** Alimentation et comportements

**Attente :** HFN2O-AC-A.1

**Contenu d'apprentissage :** HFN2O-AC-Comp.8

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attentes :** HFN2O-H-A.1 - 2 - 3 - 4 - 5

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.1 - 2 - 3 - 5 - 7  
HFN2O-H-Pré.1 - 2 - 3 - 4 - 5  
HFN2O-H-Me.2 - 3 - 4

#### Titres des activités

**Activité 1.1 :** Une alimentation saine

**Activité 1.2 :** Les besoins nutritifs

**Activité 1.3 :** Les choix équilibrés

**Activité 1.4 :** La réussite culinaire

**Activité 1.5 :** Les repas appétissants et nutritifs

**Activité 1.6 :** Tâche d'évaluation sommative - Analyse de cas

## **Acquis préalables**

- Connaître la technique de l'entrevue.
- Maîtriser les techniques de communication orale et écrite ainsi que l'écoute active.
- Travailler en équipe.
- Reconnaître ce qui constitue une source d'information fiable.
- Maîtriser la technologie appropriée qui facilite la recherche.

## **Sommaire des notes de planification**

L'enseignant ou l'enseignante doit :

- choisir et inviter des spécialistes dans le domaine de la santé et de la nutrition.
- réserver le matériel audiovisuel.
- rédiger des cas fictifs.
- se procurer des dépliants et des revues.
- trouver un modèle de journal de bord.
- posséder des notions générales en alimentation et en nutrition.
- s'assurer de la collaboration des autres enseignantes et enseignants.
- planifier et prévoir un budget se rapportant à l'achat des aliments servant à la préparation des mets.

## **Liens**

### **Français**

- Transcrire des notes et rédiger sans fautes.
- Utiliser un logiciel en français.
- Savoir rédiger un journal de bord et un tableau d'affichage dans un français correct.
- Savoir lire des textes descriptifs.

### **Animation culturelle**

- Participer à des activités de l'école.
- Préparer des affiches.
- Faire un sondage.

### **Autres disciplines**

- Faire appel à des habiletés en arts visuels.
- Utiliser les mathématiques dans la préparation des aliments.

### **Technologie**

- Employer la technologie lors de la recherche.
- Établir les liens entre l'alimentation et les nouvelles technologies.

### **Perspectives d'emploi**

- Élaborer avec les élèves une liste de carrières dans le domaine de la nutrition et de l'alimentation.

## **Stratégies d'enseignement et d'apprentissage**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante utilise les stratégies suivantes :

- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| - rédaction d'un journal | - saynètes                   |
| - entrevue               | - conférencier/conférencière |
| - recherche              | - dialogue                   |
| - exposé                 | - étude de cas               |
| - remue-méninges         | - réflexion personnelle      |
| - démonstration          | - chasse aux trésors         |
| - contrat                | - tour de table              |
| - inventaire             | - autoapprentissage dirigé   |
| - reportage              | - enquête                    |

## **Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante emploie différentes stratégies d'évaluation :

### **évaluation diagnostique**

- définitions, connaissance de base, remue-méninges

### **évaluation formative**

- |                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| - journal          | - questions et réponses      |
| - prise de notes   | - résumé                     |
| - travail d'équipe | - performance au laboratoire |
| - cas fictifs      |                              |

### **évaluation sommative**

- démonstration, présentation au groupe-classe, épreuves, projet

## **Mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves**

### **A - Déroulement de l'activité**

#### ***Élèves en difficulté***

- Prévoir une activité structurée (p. ex., liste de tâches à accomplir).
- Avoir à sa disposition une banque de ressources (p. ex., des livres, des revues).

#### ***ALF/PDF***

- Donner plus de temps pour écrire.
- Demander un travail plus simple sur le plan de l'écrit afin de permettre à l'élève de refléter ses compétences ou d'appliquer les notions demandées.

#### ***Renforcement ou enrichissement***

- Encourager l'élève à suggérer des sujets ou des projets.
- Donner des choix.
- Privilégier l'utilisation de ressources multimédias.

### **B - Évaluation du rendement de l'élève**

#### ***Élèves en difficulté***

- Ne pas hésiter à fournir des explications si l'élève n'a pas compris la consigne écrite.
- Donner plus de temps pour lire les questions.
- Exploiter les forces de l'élève.
- Mettre l'accent sur le côté pratique.
- Jumeler l'élève avec un/e élève n'éprouvant pas de difficulté.
- Permettre à l'élève de faire ses tests oralement.

#### ***ALF/PDF***

- Faire les tests oralement.
- Utiliser tout moyen permettant à l'élève de montrer sa compréhension.

#### ***Renforcement ou enrichissement***

- Offrir des expériences d'évaluation qui permettent à l'élève d'exprimer sa créativité.

## **Sécurité**

L'enseignant ou l'enseignante veille au respect des règles de sécurité qu'ont établies le Ministère et le conseil scolaire. L'enseignant ou l'enseignante s'assure que l'élève connaît les règles de sécurité et d'hygiène, et la façon sécuritaire d'utiliser les appareils ménagers. Voici une liste des règles de sécurité à observer :

- s'assurer que les surfaces de travail et les instruments sont propres.
- nettoyer les comptoirs et les ustensiles après la préparation.
- se laver les mains à l'eau chaude et savonneuse.
- avoir les ongles courts et propres.
- s'attacher soigneusement les cheveux s'ils sont longs.
- éviter de se moucher ou de se gratter le cuir chevelu.
- se laver de nouveau les mains, au besoin.
- éviter de tousser ou d'éternuer près des aliments.
- porter des mitaines de protection pour manipuler les plats chauds.
- porter un tablier.
- éviter de porter des vêtements encombrants (p. ex., vêtements à manches larges, souliers dont la semelle est glissante).
- essuyer rapidement tout liquide répandu sur le plancher.
- faire preuve de prudence lors de la préparation des aliments.
- ne jamais diriger la lame d'un couteau vers soi-même ou vers les autres élèves.
- s'assurer de bien éteindre la cuisinière et le four une fois la cuisson terminée.
- saisir la fiche d'alimentation et non le fil pour débrancher un appareil électrique.
- s'assurer de bien laver la vaisselle en suivant l'ordre suivant : verres, couteaux, fourchettes, cuillers, assiettes, bols et ustensiles de cuisson.
- utiliser des linges à vaisselle propres.
- avertir l'enseignant ou l'enseignante de toute allergie alimentaire.

## Ressources

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante fait appel aux ressources suivantes :

### Manuels pédagogiques

BOISVERT-BELLEMARE, Gaétanne, *et al.*, *Économie familiale - Aujourd'hui... pour demain!*, t. 2, Montréal, Lidec, 1994, 164 p.

BOISVERT-BELLEMARE, Gaétanne, *et al.*, *Économie familiale - Aujourd'hui... pour demain!*, t. 2, fiches d'apprentissage, Montréal, Lidec, 1994, 98 p.

### Ouvrages généraux/de référence/de consultation

*Action concertée pour une saine alimentation*, Ottawa, Santé Canada, 1990, 251 p.

*Aliments diététiques : Une approche sensée*, Toronto, Association canadienne du diabète.

*La sécurité des ustensiles de cuisson* (feuillet), Groupe Communication Canada, Téléphone : 1-819-956-4800, Télécopieur : 1-819-994-1498.

*Bien manger protège contre le cancer*, Canada, Société canadienne du cancer, 1999, 45 p.

BISHOP MACDONALD, Helen, et Margaret HOWARD, *Manger mieux, c'est meilleur, Guide de l'Association des diététistes sur la saine alimentation*, Canada, Éditions du Trécarré, 1990, 247 p.

CREFF, Albert François, et Léone BERARD, *Dictionnaire de la nouvelle diététique*, Paris, Laffont, 1984, 607 p. \*\*\*

CARPER, Jean, *Les aliments et leurs vertus*, Canada, Les Éditions de l'Homme, 1994, 543 p. \*

- CHALIFOUX, Anne-Marie, *Les recettes santé et les délices*, Montréal, Éditions Trustar, 1995, 309 p.
- CHÂTELET, Sylvie-Anne, *Le Guide des bonnes manières*, Outremont, Les éditions Québecor, 1998, 167 p. \*
- Forme et Santé. Guide familial du Bien-être*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 1992, 351 p. \*
- GAGNÉ-PLANTE, Claire, *Économie familiale - Pour une meilleure gestion de mes ressources*, manuel, Québec, Éditions du renouveau pédagogique, 1985, 384 p.
- Guide d'activité physique pour une vie active saine pour les aînés et cahier d'accompagnement*, Ottawa, Santé Canada, 1998, 27 p.
- Guide d'activité physique pour une vie active saine et cahier d'accompagnement*, Ottawa, Santé Canada, 1981, 27 p.
- Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, Ottawa, Santé et bien-être social, 1992.
- Guide d'entreposage des aliments*, Toronto, ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, Imprimeur de la Reine, 1981.
- Guide d'une alimentation saine - les sources*, Toronto, Association canadienne du diabète.
- HARRIS, Ellen Adeline, et Bryan MARSH, *Service professionnel du restaurant*, Canada, McGraw-Hill Ryerson, 1983, 109 p.
- La bonne cuisine santé*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 1991, 304 p. \*
- L'alimentation, c'est...*, Collection du mieux-vivre, Québec, Éditions Compo, 1981, 287 p.
- LAMBERT-LAGACÉ, Louise, *Le défi alimentaire de la femme*, Canada, Éditions du Club Québec Loisirs, 1992, 243 p. \*
- L'encyclopédie visuelle des aliments*, Montréal, Les éditions Québec/Amérique, 1996, 688 p.
- Le diabète après soixante ans : idées de bons repas*, Toronto, Association canadienne du diabète.
- LEMAY, Bernadette, *La boîte à outils*, Esquisse de cours 9<sup>e</sup>, Vanier, CFORP, 1999.
- LEVY, André, et Jacqueline DUFOUR, *Dictionnaire pratique de l'alimentation*, Paris, Calmann-Levy, 1987, 324 p. \*
- Manger hors de chez soi*, Toronto, Association canadienne du diabète.
- MASSÉ, Priscille, *La nutrition : l'alliée de la médecine moderne*, Montréal, éd. Gaëtan Morin, 1987, 527 p.
- Mesures métriques*, Toronto, Association canadienne du diabète.
- MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION, *Comment remplir judicieusement son panier à provisions*, Ontario, 1992.
- MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION, *Comment tirer profit du stress*, Fiche technique, Ontario, 1992.
- MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION, *Le bon sens à table pour les aînés*, Toronto, 1993, 52 p. Téléphone : 1-416-326-3400.
- MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DE L'ALIMENTATION ET DES AFFAIRES RURALES, *Aliments de base pauvres en matières grasses*, fiche technique, Ontario, 1995.
- MONETTE, Solange, *Dictionnaire encyclopédique des aliments*, coll. Santé, Montréal, Éditions du Club Québec Loisirs, 1991, 607 p. \*
- Nutrition pour une grossesse en santé, Lignes directrices nationales à l'intention des femmes en âge de procréer*, Ottawa, Santé Canada, 1999, 133 p. Téléphone : 1-613-954-5995.



PELLERIN, Monique, et Marthe-Andrée CLOUTHIER, *J'apprivoise mon autonomie*, 2<sup>e</sup> secondaire, Montréal, Guérin éd., 1988, p. 97-197.

PILOTE, Lina, *Manger pour mieux vivre*, Montréal, Éditions Libre Expression, 1992, 282 p. \*\*\*

*Pour se servir du Guide alimentaire*, Ottawa, Santé et bien-être social, 1992, 11 p.

*Recommandations sur la nutrition... Un appel à l'action*, Ottawa, Santé et bien-être social, 1992, 17 p.

*Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des éducatrices*, Ottawa, Santé et bien-être social, 1992, 26 p.

*Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs, Adopter le concept Vitalité*, Canada, Santé Canada 1992.

SCHEIDER, William, *La nutrition*, Toronto, McGraw Hill, 1985, 548 p.

*Se nourrir quand on a le diabète*, Toronto, Association canadienne du diabète.

STARENKYJ, Danielle, *L'adolescent et sa nutrition*, Richmond, Publications Orion inc., 1989, 285 p.

*Tout réussir en cuisine. Secrets, recettes et techniques des chefs*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 1998, 394 p. \*

*Tu es unique. La prévention du tabagisme, l'image du corps, une alimentation saine et un mode de vie sain*, Ottawa, Service de la Santé d'Ottawa-Carleton, 1993.

*Vous êtes diabétique... Pouvez-vous manger ça?*, Toronto, Association canadienne du diabète, 1998.

### **Médias électroniques**

Bon Appétit - Canada, 1999. (consulté le 27 juillet 1999)  
[www.geocities.com/Hollywood/Lot/4352/erecipes.htm](http://www.geocities.com/Hollywood/Lot/4352/erecipes.htm)

Guide d'activité physique - Canada, 1999. (consulté le 26 juillet 1999)  
[www.guideap.com](http://www.guideap.com)

Le fromage - Canada, 1999. (consulté le 26 juillet 1999)  
[www.fromages.com](http://www.fromages.com)

Santé-Canada, 1999. (consulté le 26 juillet 1999)  
<http://www.dietitians.ca/français>

Vitalité-Canada, 1999. (consulté le 26 juillet 1999)  
<http://hucweb.hwc.ca>

## ACTIVITÉ 1.1 (HFN2O)

### Une alimentation saine

#### 1. Durée

360 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève prend conscience du besoin de bien se nourrir, étudie les facteurs qui influencent les habitudes alimentaires et analyse ses habitudes alimentaires. En utilisant le journal de bord, l'élève pourra suivre son progrès. Une étude du *Guide alimentaire canadien* permet de définir une alimentation saine et de reconnaître l'importance de bien s'alimenter. La réalisation d'un tableau d'affichage permettra à l'élève de montrer les connaissances qu'elle ou il a acquises.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Alimentation et bien-être

**Attentes :** HFN2O-A-A.1 - 2

**Contenu d'apprentissage :** HFN2O-A-Nut.1

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attente :** HFN2O-H-A.5

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.5  
HFN2O-H-Me.2 - 4

#### 4. Notes de planification

- Se procurer le *Guide alimentaire canadien*.
- Trouver un modèle de journal de bord.
- Préparer des questions se rapportant au journal de bord.

- Trouver des magazines avec des photos d'aliments.
- Préparer des questions concernant le brise-glace.
- Se procurer le matériel requis pour réaliser le tableau d'affichage.

## **5. Acquis préalables**

- Maîtriser les habiletés de base en communication écrite et orale.
- Pouvoir compléter un tableau.
- Bien travailler en équipe.
- Réaliser un tableau d'affichage.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

#### ***Brise-glace***

- Présenter le sujet en demandant aux élèves de compléter les phrases suivantes :
  - s'alimenter veut dire...
  - bien s'alimenter veut dire...
  - quelqu'un qui influence ce que je mange...
  - je mange parce que...
  - je mange beaucoup lorsque...
  - je mange peu lorsque...
  - mon repas le plus important...
  - mon aliment préféré...
  - un aliment que je n'aime pas...
  - un aliment que j'aime préparer...
  - un aliment que je veux apprendre à préparer...
  - un aliment que je mange en compagnie de ma famille...
  - un aliment que je mange en compagnie de mes amis ou amies.
  - un aliment mangé lors d'une fête civile ou religieuse...

### **Exploration/manipulation/expérimentation**

#### ***Discussion***

- Échanger les réponses concernant le brise-glace avec le groupe-classe.
- Présenter les réponses oralement en avant de la classe ou en tour de table.
- Revoir l'importance de l'écoute active et suggérer des stratégies d'écoute active, (p. ex., regarder la personne, déposer tous les objets sur le pupitre, fermer le cahier, être capable de résumer la présentation).
- Faire un retour concernant l'activité.
- Demander à l'élève ce qu'elle ou il a appris sur soi et les autres.

### **Remue-ménages**

- Écrire au tableau les deux questions suivantes : Qu'est-ce qui motive les gens à manger? Quels sont les aliments qui contribuent à la santé et au bien-être de quelqu'un?  
Réponses possibles à la première question :
  - raisons physiologiques : être en santé, avoir faim, avoir besoin d'énergie...
  - raisons psychologiques : c'est bon, me libérer du stress, un passe-temps, avoir du prestige...
  - raisons sociales : amis/es, image corporelle...
  - traditions, coutumes, habitudes familiales : fêtes, célébrations, heures fixes...
  - facteurs économiques : budget limité, beaucoup d'argent...
  - valeurs de la famille, valeurs de l'individu.
- Réponses possible à la deuxième question :
  - échange d'idées et regroupement des aliments en catégorie (p. ex., viande et substituts, fruits et légumes, produits laitiers).

### **Journal de bord**

- Inviter l'élève à obtenir un cahier et à faire l'inventaire de ses habitudes alimentaires en notant, pour chaque journée de la semaine, les points suivants : date, aliment/s consommé/s, quantité, lieu et temps, avec qui, pourquoi.

### **Guide alimentaire canadien**

- Remettre à chaque élève une copie du *Guide alimentaire canadien* et en faire l'étude détaillée.
- Discuter la valeur du *Guide* et justifier son utilité.
- Préparer un test portant sur le *Guide*.
  - Questions suggérées :
    1. Quelles recommandations trouve-t-on au début du *Guide*?
    2. Nomme chaque groupe d'aliments.
    3. Définis le mot *vitalité*.
    4. Prépare un menu équilibré d'une journée pour un adolescent ou une adolescente et une personne âgée. Quels facteurs déterminent le choix des aliments?

### **Recherche à l'ordinateur**

- Demander aux élèves de chercher à l'ordinateur d'autres guides alimentaires (guides alimentaires des Autochtones, des végétariens, des diabétiques, etc.).

### **Cas fictifs**

- Inventer des cas fictifs présentant des individus avec une bonne ou une mauvaise alimentation, qui seront ensuite analysés par les élèves.
- Diviser la classe en groupes de deux ou de trois élèves et demander à chaque groupe de décrire les bonnes ou mauvaises habitudes alimentaires de quatre individus en notant ce qu'ils mangent.
- Faire un échange des cas.
- Évaluer les cas en utilisant le *Guide alimentaire canadien* et faire des recommandations.
- Terminer l'activité par un échange des cas avec le groupe-classe.

### ***Réflexion personnelle***

- Inciter l'élève à évaluer et à suggérer des changements dans ses habitudes alimentaires en se servant du *Guide alimentaire canadien*.
- Demander à l'élève d'écrire les changements dans son journal et de se fixer des objectifs alimentaires dans *Mon plan d'action personnel* (p. ex., ce que je veux changer dans mes habitudes alimentaires; les moyens que je vais utiliser pour effectuer ces changements).
- Demander à l'élève de continuer à insérer dans son journal de bord sa consommation alimentaire pendant une semaine, en planifiant ses repas selon le *Guide alimentaire canadien*.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer le journal de bord en vérifiant que l'élève a rencontré les exigences établies.
- Évaluer les recommandations apportées pour améliorer l'alimentation des cas fictifs.
- Évaluer les connaissances du *Guide alimentaire canadien* par l'entremise d'un test.
- Évaluer les habiletés de communication orale et écrite.
- S'assurer que l'élève suit les consignes concernant l'écoute active.
- Évaluer les tableaux d'affichage et le travail d'équipe.

### **Réinvestissement**

#### ***Tableau d'affichage***

- Demander aux élèves de se regrouper en petites équipes afin de préparer un tableau d'affichage qui sera exposé dans la classe ou l'école.
- S'assurer que chaque groupe complète les tâches suivantes :
  - déterminer le thème ou le message à transmettre;
  - établir la liste des outils ou des matériaux requis;
  - faire un plan du tableau en indiquant les phrases ou les mots clés
  - réaliser le tableau d'affichage.
- S'entendre avec les élèves en ce qui concerne la date de remise du tableau d'affichage.
- Suggérer des thèmes pour le tableau d'affichage : «J'aime bien manger», «L'importance de bien s'alimenter», «Des choix judicieux lors des rencontres sociales», «Commencer sa journée du bon pied», «De bons choix alimentaires = être en santé», «Qui mange bien, vivra longtemps», «Manger pour vivre et non vivre pour manger».
- Évaluer le tableau d'affichage selon les points suivants :
  - toutes les tâches assignées sont-elles accomplies?
  - le travail est-il créatif, original et bien présenté?

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- brise-glace, remue-méninges, journal de bord

**évaluation formative**

- cas fictifs, recherche à l'ordinateur

**évaluation sommative**

- tableau d'affichage, journal de bord, test portant sur le *Guide alimentaire canadien*

**8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

**9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

**Annexe HFN2O 1.1.1 :** Grille d'évaluation adaptée - Une alimentation saine

<p><b>Type d'évaluation :</b> diagnostique 9 formative 9 sommative :</p> <p><b>Domaine :</b> Alimentation et bien-être</p> <p><b>Attentes :</b> HFN2O-A-A.1 - 2</p> <p><b>Tâche de l'élève :</b> Rédaction du journal de bord et présentation d'un tableau d'affichage</p>				
<b>Compétences et critères</b>	<b>50 - 59% Niveau 1</b>	<b>60 - 69% Niveau 2</b>	<b>70 - 79% Niveau 3</b>	<b>80 - 100% Niveau 4</b>
<b>Connaissance et compréhension</b>				
L'élève : - montre sa connaissance du <i>Guide alimentaire canadien</i> et de la notion de saine alimentation - montre sa compréhension des rapports entre une alimentation saine et le bien-être physique	L'élève montre <b>une connaissance limitée</b> des concepts d'alimentation saine et de bien-être et <b>une compréhension limitée</b> de leurs rapports	L'élève montre <b>une connaissance partielle</b> des concepts d'alimentation saine et de bien-être et <b>une compréhension partielle</b> de leurs rapports	L'élève montre <b>une connaissance générale</b> des concepts d'alimentation saine et de bien-être et <b>une compréhension générale</b> de leurs rapports	L'élève montre <b>une connaissance approfondie</b> des concepts d'alimentation saine et de bien-être et <b>une compréhension subtile</b> de leurs rapports
<b>Réflexion et recherche</b>				
L'élève : - compose un menu équilibré en faisant des choix - fait l'analyse d'étude de cas - évalue ses propres habitudes alimentaires	L'élève fait appel à la pensée critique <b>avec une efficacité limitée</b> et applique <b>un nombre limité</b> d'habiletés de recherche	L'élève fait appel à la pensée critique <b>avec une certaine efficacité</b> et applique <b>certaines</b> habiletés de recherche	L'élève fait appel à la pensée critique <b>avec une grande efficacité</b> et applique <b>la plupart des</b> habiletés de recherche	L'élève fait appel à la pensée critique <b>avec une très grande efficacité</b> et applique <b>toutes ou presque toutes</b> les habiletés de recherche
<b>Communication</b>				
L'élève : - communique de l'information et des idées - emploie le tableau d'affichage, le journal de bord... et des aides visuelles	L'élève communique des idées avec <b>peu de clarté</b> et emploie des aides visuelles aux formes variées <b>avec une efficacité limitée et peu d'exactitude</b>	L'élève communique des idées avec <b>une certaine clarté</b> et emploie des aides visuelles aux formes variées <b>avec une certaine efficacité et exactitude</b>	L'élève communique des idées <b>avec une grande clarté</b> et emploie des aides visuelles aux formes variées <b>avec une grande efficacité et exactitude</b>	L'élève communique ses idées avec <b>une très grande clarté et avec assurance</b> et emploie des aides visuelles aux formes variées <b>avec une très grande efficacité et exactitude</b>

<b>Mise en application</b>				
L'élève : - fait un inventaire personnel - se fixe des objectifs d'alimentation saine - fait des rapprochements entre son alimentation et le <i>Guide alimentaire canadien</i>	L'élève transfère des concepts avec <b>une efficacité limitée</b> et fait des rapprochements <b>avec une efficacité limitée</b> dans le contexte de sa vie personnelle	L'élève transfère des concepts avec <b>une certaine efficacité</b> et fait des rapprochements <b>avec une certaine efficacité</b> dans le contexte de sa vie personnelle	L'élève transfère des concepts <b>avec une grande efficacité</b> et fait des rapprochements <b>avec une grande efficacité</b> dans le contexte de sa vie personnelle	L'élève transfère des concepts <b>avec une très grande efficacité</b> et fait des rapprochements <b>avec une très grande efficacité</b> dans le contexte de sa vie personnelle
<b>Remarque :</b> L'élève dont le rendement est en deçà du niveau 1 (moins de 50%) n'a pas satisfait aux attentes pour cette tâche.				



## ACTIVITÉ 1.2 (HFN2O)

### Les besoins nutritifs

#### 1. Durée

240 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève approfondit ses connaissances concernant les éléments nutritifs afin de nommer les sources et les fonctions des nutriments selon l'âge d'un individu. À la fin de cette activité, l'élève sera en mesure de montrer le lien entre une alimentation saine et la prévention des maladies ainsi que de juger des renseignements contradictoires qui existent concernant la nutrition. Une enquête portant sur les aliments consommés par les élèves de l'école permettra d'analyser leur état de santé.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Alimentation et bien-être

**Attentes :** HFN2O-A-A.3 - 5

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-A-Nut.1 - 2 - 3 - 5  
HFN2O-A-Bi.5

**Domaine :** Alimentation et comportements

**Attente :** HFN2O-AC-A.1

**Contenu d'apprentissage :** HFN2O-AC-Comp.8

#### 4. Notes de planification

- Posséder des notions générales en nutrition.
- Trouver un modèle d'enquête destiné à l'élève.
- Trouver un texte portant sur les nutriments.
- Préparer un tableau afin d'y noter les sources et les fonctions des nutriments.
- Avoir accès à des ordinateurs et à d'autres ressources disponibles aux élèves.

- Obtenir la permission de la direction de distribuer un sondage dans l'école.
- S'assurer de la collaboration des autres enseignantes et enseignants pour mener l'enquête.

## 5. Acquis préalables

- Maîtriser la technologie appropriée qui facilite la recherche.
- Rédiger un questionnaire et compiler les résultats.
- Établir des liens avec les autres.
- Bien travailler en groupe.
- Comprendre le *Guide alimentaire canadien*.
- Reconnaître ce qui constitue une source d'information fiable.
- Connaître les étapes d'un sondage.

## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

#### *Cours magistral*

- Souligner la différence entre l'alimentation et la nutrition, et les définir :  
Alimentation : Action de s'alimenter, action de se nourrir, action de manger.  
Nutrition : La transformation et l'assimilation des aliments dans l'organisme.
- Nommer et expliquer tous les constituants alimentaires : protéines, glucides (hydrates de carbone), lipides, sels minéraux, vitamines A, B, C et D, eau et fibres alimentaires.

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *Recherche*

- Demander aux élèves d'effectuer une recherche portant sur les nutriments, leurs fonctions ainsi que leurs sources. La recherche est effectuée dans des livres, des revues ou dans Internet. L'élève réalise un tableau des constituants alimentaires, de leurs fonctions et de leurs sources : protéines, glucides (hydrates de carbone), lipides, calcium, fer, magnésium, zinc, Vitamine A, Vitamine B<sub>12</sub>, Vitamine C, Vitamine D, Vitamine B (niacine, riboflavine, thiamine), eau, fibres alimentaires.
- Consulter le document *Pour mieux se servir du guide alimentaire* (voir ressources) qui décrit les nutriments clés du *Guide alimentaire canadien*.

#### *Cycles de la vie*

- Demander aux élèves d'étudier les cycles de la vie en tenant compte des points suivants :
  - Nommer les divers cycles de la vie (le bébé, l'enfant d'âge préscolaire, l'enfant d'âge scolaire, l'adolescent/e, l'adulte, la personne âgée).
  - Nommer les besoins nutritifs de chaque cycle en tenant compte de situations particulières (p. ex., adulte, femme enceinte).

- Analyser l'importance des éléments nutritifs pour chaque cycle.
- Suggérer des conseils pratiques concernant l'alimentation liée à chaque cycle.
- Noter les réponses dans son cahier de classe, puis en faire part au groupe-classe.
- Donner un test portant sur les constituants alimentaires et les cycles de la vie.

### **Projet**

- Faire une recherche concernant les maladies en soulignant la relation qui existe entre l'alimentation et les maladies.
- Suivre les consignes suivantes en travaillant individuellement :
  - Choisir une maladie (p. ex., diabète, hypertension, maladies du coeur, constipation, cancer, acné, anorexie, boulimie, ostéoporose, allergies alimentaires, caries dentaires).
  - Définir la maladie.
  - Suggérer des solutions alimentaires à apporter afin d'éliminer ou d'améliorer la maladie.
  - Préparer une affiche qui fait ressortir les données de la recherche. L'en-tête du tableau pourrait être celle-ci : «Une alimentation saine = prévention des maladies».
  - Faire part oralement des connaissances qu'a acquises le groupe-classe et placer toutes les affiches sur le tableau.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer le tableau portant sur les sources et les fonctions.
- Évaluer à l'aide d'un test les connaissances des élèves concernant les nutriments.
- Évaluer l'affiche portant sur la relation entre l'alimentation et la maladie.
- Évaluer le cahier de notes.
- Évaluer toutes les démarches de l'enquête.
- Évaluer la recherche portant sur les maladies.
- Évaluer le travail concernant les cycles de la vie.

### **Réinvestissement**

Demander à l'élève :

- de faire une enquête auprès des adolescents/es de l'école au sujet de leur alimentation. L'élève doit adopter l'une ou l'autre des hypothèses suivantes :
  - les élèves consomment des aliments à haute valeur nutritive.
  - les élèves consomment des aliments à basse valeur nutritive.
- de trouver le groupe cible, le nombre d'élèves, l'année d'études et l'âge des élèves.
- de préparer un questionnaire qui vérifie les points suivants : les aliments consommés, la quantité ainsi que la date en tenant compte du petit déjeuner, du déjeuner, du dîner et des collations. Remettre le questionnaire aux élèves choisis (p. ex., par l'entremise d'un cours particulier).

- de compiler et d'analyser les données en utilisant les connaissances acquises au sujet de la nutrition. Rédiger un rapport concernant les résultats de l'enquête et le présenter au groupe-classe ainsi qu'aux élèves de l'école.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- notions de base, définitions

### **évaluation formative**

- cahier de notes, travail concernant les cycles de la vie

### **évaluation sommative**

- test portant sur la nutrition, projet concernant les maladies, analyse de l'enquête qui montre les connaissances acquises, tableau d'affichage

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

## ACTIVITÉ 1.3 (HFN2O)

### Les choix équilibrés

#### 1. Durée

240 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève découvre l'importance des trois éléments du concept de vitalité et décrit des stratégies qui permettent de trouver un équilibre entre le bien-être recherché et les contraintes de la vie. Dans son journal de bord, l'élève décrit ses énergies dépensées : type d'activités physiques quotidiennes et habitudes de repos, afin de s'établir un programme de santé individualisé et bien équilibré. L'étude de cas permet de comprendre le lien entre les choix équilibrés et le rendement scolaire. Un invité ou une invitée dans le domaine de la santé et de la nutrition incite les élèves à adopter de bonnes habitudes alimentaires et un mode de vie sain afin de se maintenir en bonne condition physique.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Alimentation et bien-être

**Attentes :** HFN2O-A-A.4 - 5

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-A-Nut.4 - 5  
HFN2O-A-Bi.2 - 3 - 4

#### 4. Notes de planification

- Choisir un/e conférencier/ière qui a de l'expérience dans les domaines de la santé et de la nutrition (Centre de santé communautaire, hôpitaux).
- Préparer des consignes afin que l'élève réussisse l'entrevue.
- Réserver le matériel audiovisuel (magnétophone, caméra, magnétoscope).
- Rédiger des cas fictifs à remettre aux élèves.

## 5. Acquis préalables

- Connaître la technique de l'entrevue (questions courtes).
- Connaître le fonctionnement du matériel audiovisuel à utiliser.
- Maîtriser les techniques de communication orale et écrite, et de l'écoute active.

## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

#### *Conférencier/Conférencière*

- Inviter un/e spécialiste en alimentation et en nutrition. L'invité/e pourrait souligner l'importance du concept de vitalité (bien manger, être actif, être bien dans sa peau).
- Demander à l'élève d'écouter activement, de prendre des notes, de poser des questions et de résumer la présentation du spécialiste.

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *Cours magistral*

- Présenter les trois éléments se rattachant à la vitalité et donner la définition du mot *vitalité*.

#### *Entrevue*

- Interviewer une personne qui fait preuve de vitalité.
- Avant l'entrevue, l'élève doit préparer des questions et fixer le rendez-vous. Durant l'entrevue, l'élève utilise du matériel audiovisuel.
- Montrer un exemple de questionnaire :
  - À partir de ton expérience, définir les termes suivants : vitalité, bien manger, être actif, être bien dans sa peau.
  - Quelle est l'importance de faire de bons choix par rapport aux trois concepts de vitalité?
  - Avez-vous fait des bons choix dans votre vie? Si oui, quels ont été les résultats?
  - Pourriez-vous donner des conseils et des trucs à des adolescents/es qui veulent être en santé et plein de vitalité.

#### *Reportage*

- Demander à l'élève de préparer un reportage sur la personne qui fait preuve de vitalité d'après l'entrevue réalisée. L'élève présente cette personne au groupe-classe.

#### *Étude de cas*

- Remettre à l'élève des cas afin qu'elle ou il les analyse (p. ex., différents styles de vie) en faisant ressortir les points suivants : les contraintes de la vie (lien entre loisir, études et travail), les responsabilités familiales, les aspects monétaires, l'état de santé et les modes de vie proactif et réactif.
- Demander à l'élève d'écrire des stratégies et des solutions afin d'améliorer la situation et la vitalité des individus présentés dans les cas.

## **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer le résumé de la conférence.
- Évaluer le reportage de l'entrevue.
- Évaluer l'analyse et les recommandations des cas.
- Évaluer le journal de bord.

## **Réinvestissement**

### ***Journal de bord***

- Faire l'inventaire et l'analyse de soi en s'interrogeant sur les aspects suivants : l'énergie dépensée, le type d'activités quotidiennes physiques, le repos, la relaxation, les loisirs, l'étude, le travail et le stress.
- Se fixer des objectifs à court et à long terme dans les domaines suivants : les dépenses d'énergie, les activités physiques, l'alimentation et l'estime de soi.
- Noter, chaque semaine, les changements et les objectifs accomplis dans le journal de bord.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- participation lors de la présentation de la/du spécialiste

### **évaluation formative**

- résumé rédigé lors de la présentation de la/du spécialiste en nutrition
- définitions

### **évaluation sommative**

- analyse et solutions apportées aux cas fictifs
- reportage de l'entrevue
- journal de bord

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

## ACTIVITÉ 1.4 (HFN2O)

### La réussite culinaire

#### 1. Durée

240 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève est initié/e à l'art de cuisiner en se familiarisant avec les termes culinaires, les mesures, les modes de cuisson et l'utilisation des ustensiles de cuisine. Les mesures d'hygiène et de sécurité sont présentées afin de connaître les dangers possibles. L'organisation et la rédaction d'un plan de travail vont assurer la réussite des planifications et des préparations culinaires. L'élève s'engage à utiliser une méthode de travail efficace et sécuritaire en rédigeant un contrat qu'elle ou il signera.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attentes :** HFN2O-H-A.2 - 4

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Pré.1 - 2 - 3 - 4  
NFN20-H-Me.2

#### 4. Notes de planification

- Déterminer une méthode de travail.
- Préparer une charte d'évaluation (voir Annexe HFN2O 1.4.1).
- Établir une procédure d'achat des aliments préparés en classe.
- Obtenir l'approbation de la direction concernant l'achat des aliments.
- Vérifier l'équipement disponible et acheter ce qui manque.

#### 5. Acquis préalables

- Avoir préparé des mets à la maison.
- Se procurer des recettes.



- Lire et comprendre une recette.
- Être familier/ière avec les mesures de sécurité à observer dans une cuisine.

## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

#### *Remue-ménages*

- Écrire au tableau tout ce qui contribue à la réussite d'une planification et d'une préparation culinaire.
- Dresser une liste comprenant les points suivants : qualité des aliments, maîtrise des techniques, compréhension d'une recette, organisation de l'équipe, équipements et ustensiles nécessaires, appareils électriques, temps disponible.

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *Les mesures*

- S'assurer d'expliquer :
  - les mesures de capacité (millilitre, centilitre, litre);
  - les mesures de masse (gramme, kilogramme);
  - les mesures de température (degré Celsius, degré Fahrenheit).
- Expliquer aux élèves comment mesurer en utilisant l'équipement approprié.
- Faire la distinction entre le système métrique et le système impérial.

#### *Autoapprentissage dirigé*

- Remettre à chaque élève un certain nombre de fiches, sur lesquelles il est écrit une technique culinaire (p. ex., râper, tamiser, battre, incorporer, égoutter, bouillir, sauter, mélanger, battre en crème, émincer, frire, éplucher, fouetter, glacer, braiser, couper, fondre, mariner, mijoter, brosser, alterner, gratiner, vider, cuire, mêler, remuer, écraser, monter en neige, réduire, saupoudrer, cuire à la vapeur).
- Demander aux élèves de définir le terme et d'en montrer la technique.
- S'assurer que l'élève écrit une définition de chaque terme ou illustre la technique dans son cahier de notes.

#### *Analyser une recette modèle*

- Montrer, à l'aide d'un diascopie, les composantes d'une bonne recette.
- Retenir les points suivants : les ingrédients et les quantités, les techniques culinaires utilisées pour bien préparer une recette, les ustensiles nécessaires, les méthodes et la durée de cuisson, l'ordre des étapes et le nombre de portions.
- Demander aux élèves de trouver des recettes afin de les analyser.
- Tester les élèves afin de vérifier les connaissances acquises.
- Organiser un cahier ou des fiches dans le but d'y écrire toutes les recettes étudiées et préparées en classe.

### ***Chasse au trésor***

- Préparer des fiches qui nomment divers équipements et appareils électriques.
- Remettre à chaque élève des fiches. Dans un temps limité, l'élève doit trouver l'objet indiqué sur la fiche. Le but du jeu est de se familiariser avec la cuisine.
- Analyser des modes de cuisson : présenter à l'élève les modes de cuisson (au four à micro-ondes, dans un liquide, en friture, à la vapeur (bain-marie), à la vapeur sous pression (autocuiseur), dans un poêlon au fourneau, etc.).
- Décrire et énumérer les avantages ainsi que les désavantages de chaque mode de cuisson.
- Préparer des recettes qui demandent ces modes de cuisson.

### ***Contrat se rapportant à la propreté et à la sécurité***

- Rédiger avec l'élève un contrat qu'elle/il signe et s'engage à suivre. Le contrat comprend la propreté et la sécurité des individus, des aliments et des ustensiles de cuisine.
- Vérifier auprès des élèves si elles ou ils ont des allergies alimentaires; si oui, vérifier le degré de ces allergies.
- Faire une liste des allergies.
- Afficher la liste dans la classe afin de s'assurer de ne pas servir ces aliments.

### **Objectivité/Évaluation**

- Évaluer les connaissances de l'élève concernant les termes ainsi que l'équipement et l'ordre des étapes d'une recette.
- Faire passer un test.
- Évaluer les plans de planification et d'évaluation.
- Évaluer le mets préparé.

### **Réinvestissement**

#### ***Une recette à préparer***

- Planifier, préparer et déguster en se référant à la méthode de travail efficace d'une recette.
- Faire une évaluation par l'élève après chaque laboratoire culinaire.

#### ***Autoévaluation***

- Demander à l'élève d'évaluer son premier laboratoire culinaire dans son journal de bord.
- Inviter l'élève à se poser les questions suivantes : Suis-je satisfait/e? Ai-je éprouvé des difficultés? Aurais-je le goût de modifier certaines choses? Est-ce que je vais préparer cette recette à la maison ou à un autre moment?

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- remue-méninges
- connaissance des termes

### **évaluation formative**

- habiletés acquises lors du déroulement de l'activité
- performance au laboratoire de cuisine

### **évaluation sommative**

- test, techniques de travail, capacité de préparer et de réussir une recette, journal de bord, mets préparés.

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

**Annexe HFN2O 1.4.1 :** Évaluation lors d'un laboratoire culinaire

**ÉVALUATION LORS D'UN LABORATOIRE CULINAIRE**

Nom de l'équipe : \_\_\_\_\_

Chef d'équipe : \_\_\_\_\_

Membres : \_\_\_\_\_

Absences : \_\_\_\_\_

Recette : \_\_\_\_\_

Date de l'évaluation : \_\_\_\_\_

Note possible : 40

Note obtenue : \_\_\_\_\_

Répartition des tâches :

Indiquer le nom de la personne responsable

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. Choisir la recette               | _____ |
| 2. Diriger la recette               | _____ |
| 3. Mesurer les ingrédients          | _____ |
| 4. Démêler les ingrédients          | _____ |
| 5. Cuire le mets                    | _____ |
| 6. Nettoyer la table et le comptoir | _____ |
| 7. Laver la vaisselle               | _____ |
| 8. Essuyer la vaisselle             | _____ |
| 9. Autre(s)                         | _____ |

Encercler le chiffre adéquat (5 correspond à la note supérieure)

- |                                  |   |   |   |   |   |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Bien mesurer                  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Marche à suivre bien observée | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Compréhension des termes      | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Planification du temps        | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Nettoyage                     | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Rangement                     | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Coopération des membres       | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Sécurité bien observée        | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

## ACTIVITÉ 1.5 (HFN2O)

### Les repas appétissants et nutritifs

#### 1. Durée

720 minutes

#### 2. Description

Dans cette unité, l'élève élabore une série de menus et les prépare en équipe en tenant compte des réalités financières, des besoins alimentaires et des ressources disponibles (équipements, appareils électriques, livres de recettes, publicités hebdomadaires, etc.).

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Alimentation et bien-être

**Attente :** HFN2O-A-A.2

**Contenu d'apprentissage :** HFN2O-A-Bi.6

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attentes :** HFN2O-H-A.1 - 3 - 5

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.1 - 2 - 3 - 7  
HFN2O-H-Pré.5  
HFN2O-H-Me.3 - 4

#### 4. Notes de planification

- Inviter un/e spécialiste de l'unité sanitaire de la région pour présenter les règles d'hygiène et de propreté.
- Se procurer des dépliants de divers magasins avec le prix des aliments.
- Acheter des aliments.

## 5. Acquis préalables

- Connaître le *Guide alimentaire canadien*.

## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

#### *Analyse de menus*

- Demander à l'élève de composer une série de menus.
- Faire ressortir en équipe de deux les parties importantes de la rédaction d'un menu.

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *Apprendre à écrire un menu*

- Faire ressortir les parties essentielles du menu en tenant compte de l'activité réalisée dans la mise en situation.
- Rédiger un menu en tenant compte des points suivants :
  - 1- Rédiger un menu de telle sorte que les plats y apparaissent dans l'ordre où ils seront servis.
  - 2- Placer une majuscule au début du nom du plat.
  - 3- Placer en premier lieu le plat principal, sauf s'il y a des amuse-gueules.
  - 4- Écrire sur la même ligne deux plats servis ensemble (pain beurre).
  - 5- Écrire le dessert à l'avant-dernière place.
  - 6- Écrire la boisson en dernier lieu.
- Demander aux élèves de rédiger des menus d'une journée en considérant les facteurs suivants :
  - les aliments trouvés dans le *Guide alimentaire canadien*, en assurant un équilibre nutritionnel des repas;
  - la variété des aliments : apparence, texture, goût;
  - l'argent, le temps et l'espace d'entreposage disponible ainsi que le budget de la classe;
  - l'âge, les préférences alimentaires et le mode de vie des membres de la famille ou de la classe.

#### *Achat des aliments*

- Comparer le prix des aliments d'un établissement à l'autre.
- Dresser une liste des différents magasins d'alimentation de la région (p. ex., supermarché, magasin d'aliments spécialisés, dépanneur, magasin d'entrepôt, coopératives alimentaires et coopérative d'achat, marchés de producteurs et collecte individuelle des aliments).
- Considérer certains critères : prix unitaire, prix par portion, présentation du produit.
- Rédiger une liste d'épicerie pour réaliser les menus de la journée. L'élève doit s'en tenir à sa liste d'épicerie.
- Organiser la liste par groupe d'aliments afin de faciliter l'achat.
- Planifier si possible une sortie pour acheter des aliments.

### ***Laboratoire culinaire***

- Préparer des mets à partir des différents groupes alimentaires : la préparation des légumes, la préparation des viandes, la préparation des pains et céréales, la préparation du lait, la préparation des pâtes alimentaires, etc.
- Préparer des mets à partir de thèmes : les petits déjeuners, les boîtes à lunch, les collations, les rencontres d'amis/es, les buffets, etc.

### ***Saynètes***

- Illustrer les règles de politesse à table ou présenter des situations où celles-ci ne sont pas respectées.
- Diviser la classe en cinq groupes et inviter les élèves à faire des saynètes portant sur les sujets suivants :
  - les règles de politesse à table dans la classe lors de la dégustation des mets;
  - les règles de politesse à la cafétéria;
  - les règles de politesse à la maison;
  - les règles de politesse au restaurant;
  - les règles de politesse lors des fêtes d'amis/es.
- Montrer les bonnes règles et les manques de respect.
- Demander aux élèves de présenter leurs saynètes au groupe-classe et de recueillir les commentaires des autres élèves.
- Dresser une liste des règles de politesse avec l'aide de l'enseignant ou de l'enseignante.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer la planification des menus et l'achat des aliments.
- Évaluer le travail d'équipe.
- Évaluer la dynamique de groupe.
- Évaluer les aptitudes en matière d'organisation et l'enthousiasme des élèves lors de la réalisation de tâches.
- Évaluer les préparations culinaires.

### **Réinvestissement**

- Demander aux élèves de décrire brièvement leur famille et de planifier des menus pour celle-ci en s'assurant de considérer tous les éléments d'une bonne planification.
- Inviter l'élève à préparer des menus d'une semaine pour leur famille, en consultant les membres de la famille responsables de la préparation des repas.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- connaissances des menus
- connaissances des magasins d'alimentation de la région

### **évaluation formative**

- travail d'équipe
- élaboration de menus
- listes d'épicerie
- saynètes portant sur les règles de politesse à suivre à table

### **évaluation sommative**

- repas préparés
- grille d'évaluation des repas préparés

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*



## ACTIVITÉ 1.6 (HFN2O)

### Tâche d'évaluation sommative Analyse de cas

#### 1. Durée

*(On doit répartir la durée de la tâche sommative sur les tranches de temps allouées aux activités.)*

120 minutes

#### 2. Description

Dans cette tâche d'évaluation, l'élève prend connaissance des cas fictifs relatés par écrit par l'enseignant ou l'enseignante aux fins d'analyse et élabore une série de menus variés et nutritifs. Cette tâche fait suite à l'activité 1.5 : Les repas appétissants et nutritifs.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Alimentation et bien-être

**Attentes :** HFN2O-A-A.2 - 5

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-A-Nut.5  
HFN2O-A-Bi.6

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attentes :** HFN2O-H-A.3 - 5

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.7  
HFN2O-H-Me.3

#### 4. Notes de planification

- Préparer le cahier de l'élève (voir annexe HFN2O 1.6.2) :
  - Consigner dans le cahier les cas fictifs, en tenant compte des facteurs suivants : état de santé, besoins nutritifs, cycle de vie, ressources disponibles (temps, argent, équipement, etc.).

- Dresser la liste de questions qui va permettre à l'élève d'analyser les cas fictifs.
- Choisir un des cas, pour l'analyser avec l'ensemble des élèves.
- Mettre à la disposition de l'élève : des ouvrages de référence variés, une grille d'analyse des éléments nutritifs, le *Guide alimentaire canadien*, les dépliants de différents magasins et les brochures relatives aux maladies (celles dont l'alimentation joue un rôle important), ainsi que les exemples de menus variés et nutritifs.

## 5. Déroulement

- Présenter la tâche d'évaluation sommative, le cahier de l'élève et la grille d'évaluation adaptée, et en expliquer les critères.
- Dire les attentes et les contenus d'apprentissage se rapportant à cette tâche.
- Présenter les éléments sur lesquels reposera l'évaluation et décrire les habiletés que l'élève doit manifester dans l'accomplissement de cette tâche :
  - analyser les besoins nutritifs de différentes personnes en fonction de leur âge et de leur situation particulière
  - composer une série de menus variés et nutritifs en tenant compte de différents facteurs
  - montrer des habiletés de gestion de travail et de résolution de problèmes.
- Distribuer le cahier de l'élève.
- Diriger les élèves lors des différentes étapes de la tâche d'évaluation :
- à l'**étape 1** :
  - Lire le cas à voix haute
  - Suggérer à l'élève d'autres exemples de cas à inventer et à décrire
  - Faire l'analyse du cas avec les élèves en s'assurant de soulever les aspects suivants :
    - cycle de vie, état de santé et âge de la personne à l'étude
    - besoins nutritifs et besoins de la personne à l'étude en matière de santé
    - ressources disponibles (personnelles, communautaires, etc.)
    - influence du milieu, de la culture et de la religion sur les choix alimentaires
  - Demander de compléter les tableaux et de répondre aux questions du cahier de l'élève en se servant du cas lu; prévoir 30 minutes pour cette section.
- à l'**étape 2** :
  - Remettre à chaque élève un cas fictif ou lui demander d'en imaginer un.
- à l'**étape 3** :
  - Encourager l'élève à mener cette démarche personnelle tout en appréciant son rôle dans sa propre vitalité.

## 6. Ressources

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **7. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

**Annexe HFN2O 1.6.1 :** Grille d'évaluation adaptée - Analyse de cas

**Annexe HFN2O 1.6.2 :** Cahier de l'élève - Analyse de cas

Grille d'évaluation adaptée - Analyse de cas

Annexe HFN2O 1.6.1

<i>Type d'évaluation : diagnostique 9 formative 9 sommative J</i>				
<i>Compétences et critères</i>	<i>50 - 59% Niveau 1</i>	<i>60 - 69% Niveau 2</i>	<i>70 - 79% Niveau 3</i>	<i>80 - 100% Niveau 4</i>
<b>Connaissance et compréhension</b>				
L'élève : - montre sa compréhension de la nutrition, du <i>Guide alimentaire canadien</i> et de la composition de menus variés et nutritifs - montre sa compréhension des facteurs qui influencent les choix alimentaires	L'élève montre <b>une connaissance et une compréhension limitées</b> des faits, des termes et de certains facteurs d'influence de l'alimentation	L'élève montre <b>une connaissance et une compréhension partielles</b> des faits, des termes et de certains facteurs d'influence de l'alimentation	L'élève montre <b>une connaissance et une compréhension générales</b> des faits, des termes et de certains facteurs d'influence de l'alimentation	L'élève montre <b>une connaissance approfondie et une compréhension subtile</b> des faits, des termes et de certains facteurs d'influence de l'alimentation
<b>Réflexion et recherche</b>				
L'élève : - analyse des cas fictifs - suggère des menus appropriés	L'élève utilise la pensée critique et la pensée créative <b>avec une efficacité limitée</b> et applique <b>un nombre limité</b> d'habiletés de recherche	L'élève utilise la pensée critique et la pensée créative <b>avec une certaine efficacité</b> et applique <b>certaines</b> habiletés de recherche	L'élève utilise la pensée critique et la pensée créative <b>avec une grande efficacité</b> et applique <b>la plupart des</b> habiletés de recherche	L'élève utilise la pensée critique et la pensée créative <b>avec une très grande efficacité</b> et applique <b>toutes ou presque toutes</b> les habiletés de recherche
<b>Communication</b>				
L'élève : - interprète les données des cas fictifs - écrit des menus variés et nutritifs qu'il a composés en fonction de critères spécifiques	L'élève communique l'information <b>avec peu de clarté</b> , utilisant la langue <b>avec une efficacité limitée et peu d'exactitude</b>	L'élève communique l'information <b>avec une certaine clarté</b> , utilisant la langue <b>avec une certaine efficacité et exactitude</b>	L'élève communique l'information <b>avec une grande clarté</b> , utilisant la langue <b>avec une grande efficacité et exactitude</b>	L'élève communique l'information <b>avec une très grande clarté et avec assurance</b> , utilisant la langue <b>avec une très grande efficacité et exactitude</b>

<i>Mise en application</i>				
L'élève : - fait des recommandations saines par rapport à son alimentation et à celle des autres - part de ses connaissances pour modifier ses habitudes alimentaires	L'élève applique des habiletés dans des contextes familiers, les transfère à de nouveaux contextes <b>avec une efficacité limitée</b> et fait des rapprochements entre les expériences personnelles et la matière <b>avec une efficacité limitée</b>	L'élève applique des habiletés dans des contextes familiers, les transfère à de nouveaux contextes <b>avec une certaine efficacité</b> et fait des rapprochements entre les expériences personnelles et la matière <b>avec une certaine efficacité</b>	L'élève applique des habiletés dans des contextes familiers, les transfère à de nouveaux contextes <b>avec une grande efficacité</b> et fait des rapprochements entre les expériences personnelles et la matière <b>avec une grande efficacité</b>	L'élève applique des habiletés dans des contextes familiers, les transfère à de nouveaux contextes <b>avec une très grande efficacité</b> et fait des rapprochements entre les expériences personnelles et la matière <b>avec une très grande efficacité</b>
<b>Remarque :</b> L'élève dont le rendement est en deçà du niveau 1 (moins de 50%) n'a pas satisfait aux attentes pour cette tâche.				

**ANALYSE DE CAS****Étape 1 : Première étude de cas****Activité :** Toute la classe**Durée :** 70 minutes*Lecture du cas*

- Ton enseignant ou enseignante lit le cas à voix haute. Écoute attentivement.

**Premier cas : Une journée dans la vie de Mimi**

Mimi est une jeune femme dans la trentaine; elle est une célibataire qui travaille dans un bureau d'avocat. Elle vit seule en appartement dans une grande ville. Elle aime les sorties sociales, surtout celles aux restaurants. Elle aime les aliments des fast-foods. Elle fait de l'embonpoint et est peu active physiquement. Elle fait de la haute pression. Elle préfère regarder la télévision et faire de la lecture après le travail. Son budget alimentaire est limité.

*N. B. L'enseignant ou l'enseignante peut compléter ce document au préalable.*

- Voici d'autres suggestions de sujet d'étude de cas :
  - une adolescente qui souffre d'anémie
  - un adolescent ou une adolescente qui se préoccupe beaucoup de son apparence physique
  - un/e athlète adolescent/e qui veut accéder aux Jeux olympiques
  - une mère de famille cancéreuse
  - une jeune fille enceinte qui reçoit des prestations d'aide sociale
  - un homme à la retraite
  - une personne arthritique qui a de la difficulté à marcher

## Analyse du cas

1. Remplis le tableau ci-après sur la base de détails appris à la lecture du cas :

Profil de la personne à l'étude	
Âge	_____
Sexe	_____
Cycle de vie (étape de croissance)	_____
État de santé	_____
Genre d'activité physique	_____
Style de vie	_____
Influences (environnement/famille/société/tradition/culture)	_____
Ressources disponibles :	
Argent	_____
Temps	_____
Talents/intérêts	_____
Communauté	_____
Famille	_____

2. Remplis le tableau ci-dessous et assure-toi :

- de décrire brièvement les besoins nutritifs de la personne à l'étude
- de faire quelques suggestions de quantité recommandée pour chacun des quatre groupes alimentaires
- de justifier ton choix.

Besoins nutritifs		
Groupes du <i>Guide alimentaire canadien</i>	Quantité recommandée	Justification
Produits céréaliers		
Légumes et fruits		
Produits laitiers		
Viandes et substituts		

3. Remplis le tableau ci-après et assure-toi :
- de suggérer des aliments à inclure ou à exclure en vue de fournir les nutriments nécessaires à la santé de l'individu;
  - de suggérer les nutriments et les sources d'aliments qui contiennent ces nutriments (p. ex., si une personne souffre d'anémie, on suggère des aliments riches en fer; alors les sources d'aliments à inclure dans le menu sont du foie, du brocoli, etc.).

Nutriments nécessaires	
Nutriments suggérés	Sources d'aliments
fer	foie, brocolis

4. Suggère trois recommandations qui pourraient améliorer :
- l'état de santé \_\_\_\_\_
  - le genre d'activité physique \_\_\_\_\_
  - le style de vie de l'individu \_\_\_\_\_
5. Planifie des menus pour une journée complète (trois repas et quelques collations) :
- les menus doivent refléter les ressources disponibles pour cet individu
  - pour chaque repas, indique la portion de chaque aliment et la méthode de préparation (cuit à la vapeur ou au four, frit, etc.).

## Étape 2 : Deuxième étude de cas

**Activité :** Individuelle

**Durée :** 30 minutes

6. Lis attentivement le deuxième cas que ton enseignant ou ton enseignante t'a soumis. Si tu le désires, tu peux en créer un nouveau.
- Fais l'analyse du cas en suivant le modèle présenté dans l'étape 1 :
- profil de la personne à l'étude (n° 1)
  - besoins nutritifs (n° 2)
  - nutriments nécessaires (n° 3)
  - recommandations (n° 4)
  - menu d'une journée (n° 5).



### Étape 3 : Réflexion personnelle

**Activité :** Individuelle

**Durée :** 20 minutes

7. Interroge-toi sur ton état de santé, tes activités physiques, ton style de vie et tes habitudes alimentaires. Fais ton analyse tout en appréciant ton rôle quant à ta propre vitalité.

Remplis le tableau suivant :

Mon analyse personnelle
Description : a) de mon état de santé _____ b) du genre d'activité physique _____ c) de mon style de vie _____ d) de mes habitudes alimentaires _____  Est-ce que tu choisis chaque jour des aliments du <i>Guide alimentaire canadien</i> ? Oui ___ Non ___ Lesquels? _____ _____

8. Dresse ton plan d'action personnel en remplissant le tableau suivant :

Plan d'action personnel
Ce que je veux changer dans mes habitudes alimentaires : 1. _____ 2. _____ 3. _____  Afin d'amorcer ce changement, je vais... 1. _____ 2. _____ 3. _____

9. Écris quelques menus variés et nutritifs pour une journée que tu voudrais te donner en tenant compte de certains facteurs personnels :

Déjeuner	Dîner	Souper	Collation(s)

## APERÇU GLOBAL DE L'UNITÉ 2 (HFN2O)

### Alimentation et comportements

#### Description

Cette unité porte sur l'étude des habitudes, des coutumes et des comportements alimentaires. L'élève cherche à comprendre l'influence de sa famille, des médias, des Autochtones et des autres cultures sur ses habitudes alimentaires. L'étude des troubles alimentaires permet de reconnaître l'importance d'une saine alimentation.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Alimentation et comportements

**Attentes :** HFN2O-AC-A.1 - 2 - 3 - 4

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-AC-Hab.1 - 2 - 3  
HFN2O-AC-Comp.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 10

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attente :** HFN2O-H-A.3

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.7  
HFN2O-H-Pré.5

#### Titres des activités

**Activité 2.1 :** Les habitudes et les traditions de la famille

**Activité 2.2 :** L'influence des médias

**Activité 2.3 :** La contribution des Autochtones

**Activité 2.4 :** L'étude de diverses cultures

**Activité 2.5 :** L'image corporelle

#### Acquis préalables

- Maîtriser la technique de rédaction d'un éditorial.
- Connaître les étapes d'une campagne publicitaire.
- Connaître les étapes de l'analyse de texte.

## **Sommaire des notes de planification**

- Se procurer des revues, des journaux et des dépliants.
- Enregistrer des publicités à la télévision.
- Posséder des notions générales dans le domaine des médias.
- Choisir et inviter des spécialistes dans le domaine des coutumes.
- Se renseigner sur les traditions culinaires de diverses régions.
- Établir des contacts dans la communauté afin d'organiser une foire.

## **Liens**

### **Français**

- Utiliser un français écrit approprié au style journalistique de l'éditorial.
- Employer le français oral au cours d'une présentation.
- Utiliser les questions adéquates à la stratégie d'enquête.

### **Animation culturelle**

- Choisir des groupes, des associations et des activités liés à la francophonie en Ontario.
- Orienter la recherche vers des connaissances et des activités liées à la francophonie en Ontario.

### **Autres disciplines**

- Utiliser des ressources en géographie et en histoire.
- Visiter les musées ou centres historiques dans la région ou dans Internet.

### **Technologie**

- Employer la technologie lors de la recherche.

### **Perspectives d'emploi**

- Élaborer avec les élèves les emplois dans les domaines des médias de l'alimentation et de la nutrition.

## **Stratégies d'enseignement et d'apprentissage**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante utilise les stratégies suivantes :

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| - conférencier/conférencière | - questions et réponses |
| - étude dirigée              | - enquête               |
| - tableau                    | - recherche             |
| - étude de cas               |                         |

## **Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante emploie différentes stratégies d'évaluation :

### **évaluation diagnostique**

- connaissances de base

### **évaluation formative**

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| - cahier de notes       | - performance au laboratoire culinaire |
| - questions et réponses | - étude dirigée                        |
| - journal de bord       | - projets                              |

### **évaluation sommative**

- |                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| - témoignage auprès du groupe-classe | - enquête |
| - projet                             | - test    |
| - analyse de texte                   |           |

## **Mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves**

### **A - Déroulement de l'activité**

#### ***Élèves en difficulté***

- Expliquer lentement les directives.
- Encourager l'utilisation de l'ordinateur pour réaliser les travaux.
- Jumeler l'élève avec des élèves n'éprouvant pas de difficulté.

#### ***ALF/PDF***

- Aider l'élève à élaborer les questions de son enquête.
- Offrir des appuis concrets et visuels.

#### ***Renforcement ou enrichissement***

- Insister sur la qualité du travail plutôt que sur la quantité.
- Multiplier les occasions où l'élève met à profit ses talents.
- Tenir compte de l'opinion de l'élève.

### **B - Évaluation du rendement de l'élève**

#### ***Élèves en difficulté***

- Vérifier régulièrement le progrès de l'élève dans son cahier de notes.
- Exploiter les forces de l'élève et non ses faiblesses.
- Accorder plus de temps pour mener l'enquête.

### **ALF/PDF**

- Accorder du temps supplémentaire pour accomplir les tâches.
- Simplifier les consignes et les questions afin de s'assurer que les élèves comprennent la tâche qui leur est assignée.

### **Renforcement ou enrichissement**

- Offrir des expériences d'évaluation qui permettent d'exprimer la créativité des élèves.
- Donner des occasions de raisonner et de traiter un sujet en profondeur, en étudiant plusieurs aspects du sujet.
- Permettre à l'élève d'être chef d'équipe lors d'une foire.
- Permettre à l'élève de faire une recherche plus poussée.

## **Sécurité**

L'enseignant ou l'enseignante veille au respect des règles de sécurité qu'ont établies le Ministère et le conseil scolaire.

## **Ressources**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante fait appel aux ressources suivantes :

### **Ouvrages généraux/de référence/de consultation**

ASSINIWI, Bernard, *Recettes indiennes et survie en forêt*, Ottawa, Les Éditions Leméac, 1972, 328 p.

ASSINIWI, Bernard, *Recettes typiques des indiens*, Ottawa, Les Éditions Leméac, 1972, 167 p.

BOURQUE, Danielle, *À 10 kilos du bonheur. L'obsession de la minceur. Ses causes, Ses effets. Comment s'en sortir*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1991, 233 p.

DOUVILLE, R., et J.-D. CASANOVA, *La vie quotidienne des Indiens du Canada*, Paris, Hachette, 1967.

DUPONT, Luc, *1001 Trucs publicitaires*, Montréal, Publications Transcontinentales, 1990, 270 p. \*

*Hommage à la Haute Cuisine Autochtone canadienne*, Aliments Oudcheemin, 1993, 27 p.

KAYLER, Françoise, et André MICHEL, *Cuisine **autochtone**, Un nouveau regard*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1996, 210 p. \*

*Les Premières Nations du Canada*, Ottawa, ministère des Affaires indiennes et du Développement du Nord canadien, 1997, 123 p. (gratuit), téléphone : 1-819-997-0380.

MARQUIS, Arnold, *Guide des tribus indiennes d'Amérique*, Le Mail, Éditions du Rocher, 1995, 279 p. \*

*Les aliments autochtones et la nutrition*, Santé Canada, 1994, 131 p.

*Consulter les étiquettes des aliments pour faire des choix-santé*, Canada, Santé et bien-être social, 1993, 7 p.

*Tu es unique. La prévention du tabagisme, l'image du corps, une alimentation saine et un mode de vie sain*, Ottawa, 1993.

*Tout le monde à table*, Île des Soeurs, HB et cie, 1994, 384 p.

VAUGEOIS, Denis, *Les Hurons de Lorette*, Sillery, Les éditions du Septentrion, 1996, 346 p. \*

WILSON, James, et Jean-François VISEUR, *Les Autochtones*, Montréal, Les Éditions École Active, 1992, 48 p. \*

### **Personnes-ressources**

L'Association pour la boulimie et l'anorexie, «Faculty of Human Kinetics», L'Université de Windsor, Windsor, téléphone : 1-519-253-4233 (poste 3063) et 1-519-253-7421 (ligne d'urgence).

Le ministère des Affaires indiennes du Canada, 10, rue Wellington, Ottawa (Ontario) K1A 0H4, téléphone : 1-819-997-0380

Musée canadien des civilisations, 100, rue Laurier, C.P. 3100, Station B., Hull (Québec) J8X 4H2.

### **Matériel**

*Consulter les étiquettes des aliments pour faire des choix santé*, Ottawa, Groupe Communication Canada.

*Contributions et inventions des Premières Nations et des Inuits*, ministère des Affaires indiennes et du développement du Nord Canadien, 1999.

*Conversation sur les aliments autochtones*, Ottawa, ministère des Affaires indiennes et du développement du Nord canadien, 1998.

*Des désordres alimentaires chez les athlètes - Manuel sur les désordres alimentaires*, Gloucester, Comité consultatif sur la nutrition sportive, 1992, 23 p.

*Que nous apprend vraiment l'étiquetage alimentaire?* Fondation des maladies du coeur du Canada, téléphone : 1-888-473-4636 .

*L'héritage des Autochtones*, Ottawa, ministère des Affaires indiennes et du Développement du Nord canadien, 1997.

*Le poids-santé : Nouvelle perspective sur le poids et la santé, Bien manger*, Toronto, ministère de la Santé, téléphone : 1-800-268-1153.

### **Médias électroniques**

Anorexie et boulimie - Canada, 1999. (consulté le 26 juillet 1999)

<http://www.aesfr.com/anorexie.htm#laboulimie>

Consommateurs : Êtes-vous habile à déchiffrer les étiquettes? - Canada, 1999. (consulté le 27 juillet, 1999).

<http://www.nin.ca/consomtr/lquest.htm>

*Des désordres alimentaires chez les athlètes*, Conseil canadien des sciences et de la médecine du sport, vidéo d'une durée de 13 minutes 27 secondes.

Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments - Canada, 1999. (consulté le 26 juillet, 1999)

<http://www.cfia-acia.agr.ca>

L'Institut national de la nutrition - Canada, 1999. (consulté le 27 juillet, 1999)

[http://www.nin.ca/index\\_fr.htm](http://www.nin.ca/index_fr.htm)

Les fêtes chinoises - Canada, 1999. (consulté le 25 juillet 1999)

<http://www.roc-taiwan-org.uk/>

Site Web du ministère des Affaires indiennes et du Développement du Nord canadien.

[www.inac.gc.ca](http://www.inac.gc.ca)



## ACTIVITÉ 2.1 (HFN2O)

### Les habitudes et les traditions de la famille

#### 1. Durée

180 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève étudie les habitudes alimentaires de sa famille ainsi que la relation entre les facteurs culturels, nutritionnels, psychologiques et sociaux qui influencent les choix alimentaires de sa famille. Les habitudes alimentaires ont une influence sur les relations familiales et exigent des compromis entre les critères personnels d'un membre de la famille et les conventions familiales.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Alimentation et comportements

**Attentes :** HFN2O-AC-A.1 - 2

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-AC-Comp.1 - 2

#### 4. Notes de planification

- Inviter quelqu'un à témoigner de son héritage culturel ou se préparer à donner un témoignage personnel.
- Préparer un tableau qui associe les aliments aux attitudes.
- Préparer des questions afin d'analyser les habitudes et les traditions familiales.

#### 5. Acquis préalables

- Être membre d'une famille ou connaître une famille.
- Posséder des liens avec la parenté.
- Mener une enquête.

## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

#### *Témoignage*

- Inviter soit un adulte, une personne âgée ou l'enseignant/e à faire un témoignage traitant des habitudes alimentaires de sa famille.
- Souligner les points suivants : description de sa famille, horaire et fréquence des repas, coutumes et traditions culinaires, fêtes et célébrations particulières à sa famille, importance de transmettre et de maintenir les coutumes familiales.
- Demander à l'élève d'écrire, à la suite de la présentation, dans son cahier de notes, quelques phrases résumant l'importance des habitudes alimentaires de la famille de l'invité/e.

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *Étude dirigée - projet à remettre*

- Analyser les habitudes alimentaires de sa famille ou d'une famille connue lors d'événements importants, faire un retour sur l'année qui vient de passer et répondre aux questions suivantes :
  - À quels moments la famille a-t-elle célébré des événements importants?
  - Nommer les types d'aliments consommés, les méthodes de préparation et l'origine des recettes.
  - Comment les valeurs culturelles ont-elles été transmises?

#### *Se conscientiser aux rôles et à l'impact des aliments dans la famille*

- Préparer un tableau comprenant plusieurs phrases ou mots clés qui évoquent une attitude vis à vis des aliments, une association avec la nourriture ou un usage des aliments en réponse aux émotions.

#### **L'impact et le rôle des aliments sur la famille**

signe d'amour	geste de récompense	signe de punition	compromis
récompense scolaire	reconnaissance	acceptation	
signe d'appartenance	sécurité	formes de chantage	
béquille (compensation)	confort	pouvoir	

- Susciter chez les élèves des réponses à des questions telles que «Comment apprenons-nous à nous servir des aliments comme source de confort, comme une béquille ou comme signe d'amour ou de punition?».
- Faire découvrir et nommer des exemples si ces significations sont présentes dans la famille de l'élève.

#### *Projet portant sur les habitudes alimentaires de la famille*

- Analyser les habitudes alimentaires de la famille en tenant compte des points suivants :
  - horaire et fréquence des repas (en fonction des horaires respectifs de chaque membre de la famille);

- pièce où les repas sont pris, quantité d'aliments consommés, choix des repas, personnes avec lesquelles les repas sont partagés;
  - types d'aliments consommés (nommer les restrictions), méthodes de préparation en tant que transmission de valeurs culturelles lors d'occasions particulières;
  - aliments et hospitalité, rituel de repas, repas pris à l'extérieur, étiquette;
  - méthode de préparation et présentation des aliments;
  - responsabilités et rôles des membres de la famille (aspects positifs de ces tâches et effet sur les membres).
- Demander à l'élève de faire cette recherche individuellement dans le cahier de notes.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer le résumé de la présentation de l'invité ou de l'invitée.
- Évaluer le travail portant sur les rôles des aliments.
- Évaluer le projet concernant les habitudes alimentaires de la famille de l'élève.
- Évaluer l'échange de l'élève avec ses camarades de classe.
- Évaluer l'enquête effectuée auprès de trois générations d'une même famille.

### **Réinvestissement**

- Mener une enquête auprès de trois générations d'une même famille afin d'établir les changements qui se sont produits dans le mode de l'alimentation et les raisons qui les expliquent (les femmes sur le marché du travail, les changements de structure familiale, le chômage, la nouvelle technologie, etc.).

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- connaissances concernant les habitudes alimentaires

### **évaluation formative**

- habiletés de recherche
- questionnaires
- grille
- plan de recherche

### **évaluation sommative**

- témoignage auprès du groupe-classe
- projet portant sur les habitudes alimentaires de la famille
- enquête menée auprès de trois générations d'une même famille

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

## ACTIVITÉ 2.2 (HFN2O)

### L'influence des médias

#### 1. Durée

180 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève réfléchit aux répercussions de la publicité et des médias sur les habitudes alimentaires, en particulier lorsque les messages publicitaires prêtent à confusion. L'analyse des diverses formes de publicité permet de comprendre l'impact de la publicité sur les habitudes et les valeurs alimentaires. De plus, l'élève regarde les médias d'un oeil critique.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Alimentation et comportements

**Attente :** HFN2O-AC-A.4

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-AC-Hab.3  
HFN2O-AC-Comp.4 - 7

#### 4. Notes de planification

- Trouver des magazines, des journaux, etc.
- Enregistrer des publicités télévisées.
- Se renseigner au sujet des médias et de son influence.

#### 5. Acquis préalables

- Connaître les médias.
- Analyser les médias.
- Faire des liens entre ses habitudes alimentaires et les médias.
- Connaître ses valeurs et ses habitudes alimentaires.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

#### ***Les médias - Une étude par rapport aux habitudes alimentaires***

- Définir les médias.
- Nommer les diverses sources de médias qui s'adressent aux habitudes et aux valeurs alimentaires.
- Nommer les avantages et les inconvénients des médias et les expliquer à l'aide d'exemples concrets.

### **Exploration/Manipulation/Expérimentation**

#### ***Analyse d'une publicité***

- Demander à l'élève de trouver dix publicités se rapportant aux habitudes alimentaires dans les magazines, les journaux ou la télévision.
- Inviter l'élève à choisir une publicité préférée et à répondre aux questions suivantes : Pourquoi l'as-tu choisie? Vas-tu acheter ou utiliser le produit ou le service? Peux-tu t'en passer? Quel/s renseignement/s as-tu au sujet du produit? Qu'est-ce qui te manque pour prendre une bonne décision?

#### ***Bien lire les informations apposées sur les produits alimentaires***

- Remettre aux élèves une variété d'informations apposées sur les produits alimentaires ou demander aux élèves d'en apporter en classe.
- Lire et nommer l'information présentée sur l'étiquette.
- Décider avec l'élève si les informations sont trompeuses ou si elles contiennent toutes les données nécessaires pour motiver l'achat.

#### ***Impact sur les adolescents/es***

- Présenter des exemples de médias qui s'adressent aux habitudes alimentaires des adolescents/es : déclarations sensationnalistes à propos de certaines modes alimentaires ou tabous.
- Souligner les aspects positifs et les limites de ces publicités.
- Déceler les tendances alimentaires présentées dans les médias afin de déterminer leur effet sur la santé des adolescents/es.
- Analyser les médias afin de vérifier si ceux-ci représentent les valeurs et les habitudes alimentaires actuelles.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer l'étude et l'analyse concernant les médias.
- Évaluer l'analyse d'une publicité.
- Évaluer le travail portant sur une information apposée sur un produit alimentaire.
- Évaluer la publicité rédigée.

## **Réinvestissement**

### ***Influence des médias***

- Rédiger une publicité respectant une habitude alimentaire ainsi que les points suivants :
  - choisir une bonne habitude alimentaire qui a un impact positif;
  - décider du but du message : Se prendre en main, Être libre dans ses choix, etc.;
  - être attentif et attentive aux messages publicitaires;
  - choisir un média écrit, visuel, filmé, etc.;
  - vérifier l'impact de la publicité en échangeant avec les autres élèves.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- connaissance des médias

### **évaluation formative**

- analyse des publicités
- analyse d'une information apposée sur un produit alimentaire

### **évaluation sommative**

- rédaction de la publicité
- travail portant sur l'effet de la publicité

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

## ACTIVITÉ 2.3 (HFN2O)

### La contribution des Autochtones

#### 1. Durée

300 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève apprécie la contribution des peuples autochtones canadiens à la cuisine canadienne et comprend les habitudes alimentaires des Autochtones. La préparation d'aliments fournit à l'élève l'occasion de découvrir de nouveaux mets.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Alimentation et comportements

**Attente :** HFN2O-AC-A.3

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-AC-Hab.1 - 2

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attente :** HFN2O-H-A.3

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.7  
HFN2O-H-Pré.5

#### 4. Notes de planification

- Se procurer de la documentation portant sur les Autochtones (famille, culture, aliments).
- Se procurer des recettes autochtones.



## 5. Acquis préalables

- Connaître des coutumes autochtones.

## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

#### *La contribution autochtone*

- Nommer des exemples de la contribution des Autochtones à notre vie et à notre cuisine canadienne.

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *La contribution des Autochtones*

- Expliquer en détail la contribution des Autochtones :
  - la culture des plantes (pommes de terre, maïs, riz sauvage, tournesol, courge, haricots, flocons de maïs rôtis, etc.);
  - les tisanes (faites à partir des feuilles d'écorce, de tiges et de fruits d'arbustes);
  - la fabrication du sirop d'érable;
  - les plantes à usage médicinal;
  - les loisirs (masques, pow-pow, danse, canot, kayak, fléchettes, raquettes, crosse);
  - les vêtements (mocassins, vêtements de fêtes, lin, coton, fourrure, peau des animaux);
  - la contribution à la langue française;
  - les noms de certaines provinces :
    - Manitoba - origine algonquine - lacs des prairies;
    - Saskatchewan - origine algonquine - courant rapide ou courant du dégel;
    - Ontario - origine iroquoise - grand lac;
  - le nom de certaines villes :
    - Ottawa - terme algonquin - endroit où l'eau est en ébullition;
    - Toronto - origine iroquoise - billot sortant de l'eau;
  - le début de la cuisine végétarienne grâce au fameux mets indien nommé «succotash», repas complet préparé en faisant bouillir du maïs et des haricots (fèves de Lima);
  - l'artisanat, les bijoux, les valeurs humaines;
  - la générosité - les Autochtones partageaient avec les autres - potlatch, pow-pow et magushen;
  - les proverbes et les mots qui proviennent des Autochtones :
    - Celui qui ne parle pas n'est pas entendu des dieux.
    - Ne juge pas autrui avant d'avoir chassé dans ses mocassins.
    - Savoir monter à cheval n'est pas suffisant, il faut aussi savoir en tomber.
    - mots - *totem, toboggan, mocassin, igloo, kayak, caribou*, etc.

### ***Mets typiques***

- Nommer des mets typiques autochtones.
- Choisir des recettes et les préparer en classe (p. ex., le pain indien, les plats préparés avec des plantes et les viandes sauvages).
- Revoir toutes les étapes de la planification.
- Inviter un conférencier ou une conférencière autochtone afin qu'elle ou il vienne préparer un mets.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer la planification et la préparation de mets typiques autochtones.
- Évaluer par un test la contribution des Autochtones à la cuisine moderne canadienne.

### **Réinvestissement**

#### ***La philosophie des Autochtones***

- Montrer à l'aide d'exemples concrets que les Autochtones vivaient en tenant compte de la santé. Selon la philosophie autochtone, la santé représente un corps, une âme et un esprit sain.
- Faire passer un test portant sur la contribution autochtone : demander à l'élève de nommer et de décrire cinq contributions autochtones à la cuisine moderne canadienne.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

#### **évaluation diagnostique**

- exemples de la contribution des Autochtones à la société canadienne

#### **évaluation formative**

- discussion portant sur la contribution des Autochtones à la société canadienne

#### **évaluation sommative**

- test portant sur la contribution des Autochtones à la cuisine moderne canadienne
- préparation de mets typiques autochtones

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

## **ACTIVITÉ 2.4 (HFN2O)**

### **L'étude de diverses cultures**

#### **1. Durée**

300 minutes

#### **2. Description**

Dans cette unité, l'élève étudie les traditions culinaires de diverses régions géographiques ainsi que la relation étroite qui existe entre la culture, les traditions culinaires et les habitudes alimentaires. Une étude de la nouvelle cuisine canadienne permet de reconnaître la fusion et la contribution des diverses cultures.

#### **3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage**

**Domaine :** Alimentation et comportements

**Attentes :** HFN2O-AC-A.2 - 3

**Contenu d'apprentissage :** HFN2O-AC-Hab.1

#### **4. Notes de planification**

- Se renseigner sur les traditions culinaires de diverses régions.
- Établir des contacts dans la communauté afin d'organiser une foire.
- Communiquer avec divers groupes ethniques ou des centres multiculturels.

#### **5. Acquis préalables**

- Connaître des mets typiques de diverses traditions culinaires.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

#### ***Étude des traditions culinaires de certains mets***

- Dresser, avec les élèves, une liste de tous les mets préparés à base de boeuf haché (p. ex., Chili con carne, spaghetti, feuilles de chou farci, hamburger, pain de viande, tacos, burritos, enchiladas, pâté chinois, rouleaux impériaux).
- Trouver, avec les élèves, les traditions culinaires et la région du mets nommé ainsi qu'une recette du mets.
- Demander aux élèves de faire une étude portant sur d'autres aliments qui se rapportent au pain, au riz, aux desserts ou aux boissons.

### **Exploration/Manipulation/Expérimentation**

#### ***Étude portant sur une culture particulière (travail individuel)***

- Rédiger un travail concernant la région choisie.
- Tenir compte des traditions culinaires de la culture.
- Faire le lien entre les traditions culinaires et le climat, la géographie, l'agriculture, l'histoire, la religion, etc.
- Étudier la vie familiale et les coutumes de la culture.
- Étudier les habitudes alimentaires : les méthodes de cuisson, les ustensiles, la cuisson, le service, les aliments populaires, etc.
- Faire une présentation orale au groupe-classe.

#### ***Rédaction des menus***

- Rédiger des menus d'une journée pour une région géographique spécifique (les mets pourraient être préparés lors de l'activité 4.4).
- Communiquer avec les divers groupes ou centres multiculturels afin d'inviter des gens de la communauté.
- Demander à l'invité/e de présenter les habitudes alimentaires et les coutumes de son pays, de préparer des aliments typiques et d'aider à l'organisation d'une foire.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer le travail portant sur une culture particulière.
- Évaluer la présentation orale réalisée devant le groupe-classe.
- Évaluer les menus d'une journée.
- Évaluer l'organisation de la foire.

### **Réinvestissement**

- Organiser une foire ayant pour thème : «Une journée internationale». Le but de cette journée est de prendre conscience de la diversité et d'éliminer des préjugés et des tabous alimentaires. L'activité pourrait se dérouler dans l'école ou dans la communauté.
- Préparer des exposés se rapportant aux traditions culinaires étudiées et servir des aliments.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- connaissances se rapportant aux traditions culinaires de certains mets

### **évaluation formative**

- étude d'un pays
- recherche portant sur un pays d'origine

### **évaluation sommative**

- planification des menus
- organisation de la foire
- présentation orale de la recherche

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

## ACTIVITÉ 2.5 (HFN2O)

### L'image corporelle

#### 1. Durée

240 minutes

#### 2. Description

Dans cette unité, l'élève définit l'idéal corporel tel qu'il est présenté par la société, décèle les stéréotypes et reconnaît la valeur d'une image positive de soi. L'étude des troubles alimentaires (boulimie, anorexie, maladie carentielle) permet de comprendre l'importance d'une saine alimentation.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Alimentation et comportements

**Attente :** HFN2O-AC-A.4

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-AC-Comp.3 - 5 - 6 - 7 - 10

#### 4. Notes de planification

- Inventer un cas fictif présentant quelqu'un souffrant d'anorexie ou de boulimie.
- Se renseigner sur les stéréotypes et les troubles alimentaires.
- Obtenir de l'information concernant les normes de la beauté du corps.
- Trouver une définition de l'idéal corporel.

#### 5. Acquis préalables

- Connaître les composantes d'une image positive de soi.
- Connaître une définition de l'idéal masculin et de l'idéal féminin.
- Maîtriser la technique de rédaction d'un éditorial.
- Connaître son corps et ses points forts (qualités, talents, etc.).

## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Dresser avec les élèves le profil de l'idéal masculin et de l'idéal féminin tels qu'ils sont présentés par la société.

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *Analyse des profils*

- Examiner les profils et poser les questions suivantes :
  - Est-ce une image réaliste? Pourquoi?
  - Est-ce qu'il y a des différences entre le profil masculin et le profil féminin?
  - Est-ce que ces profils se soucient du bien-être et de la santé de la personne?
  - Quels sont les changements à apporter aux profils?
  - Quelles normes de la société sont véhiculées par ces profils?

#### *Les stéréotypes*

- Nommer et définir des stéréotypes.
- Demander aux élèves de trouver des exemples de stéréotypes liés aux habitudes alimentaires (p. ex., Les grosses personnes sont moins productives que les minces. C'est mieux pour la santé d'être maigre que d'être gros. Les grosses personnes n'ont pas de contrôle de soi. Seules les petites personnes sont heureuses et ont du plaisir. La société rejette les gros. Les personnes obèses mangent trop et trop vite. L'obésité est due à un manque de volonté.).
- Déterminer, avec les élèves, les effets de ces stéréotypes sur les adolescents/es.

#### *Aperçu historique (passé et présent)*

- Demander aux élèves de faire une recherche comparative portant sur les normes de la beauté du corps telles qu'elles sont proposées par l'histoire du cinéma, de l'art ou de la publicité (p. ex., avant 1920, l'embonpoint était un signe d'une condition sociale élevée).
- Diviser la classe en trois groupes afin que chaque groupe travaille sur l'un des domaines de la recherche (cinéma, art et publicité).
- Demander à chaque groupe de décrire l'image du corps et celle de la beauté telles qu'elles sont présentées dans le passé et au présent, de souligner les similarités et les différences entre les normes (retour à l'analyse des profils); de faire une critique et d'échanger les résultats de la recherche avec le groupe-classe.

#### *Étude d'un cas d'anorexie*

- Lire et analyser un cas fictif ou réel.
- Montrer les symptômes de l'anorexie (obsession et préoccupation du poids, insuffisance alimentaire, arrêt des menstruations chez les femmes, dépression, changement d'attitude, préoccupation concernant l'apparence, excès d'exercices, recours à des laxatifs et à des diurétiques, teint pâle, sensation de froid, perte de cheveux, superposition de vêtements pour cacher la perte de poids).

- Décrire les caractéristiques de quelqu'un atteint d'anorexie (personne modèle, douée, perfectionniste, jamais satisfaite de ses relations interpersonnelles, menant une vie très disciplinée et routinière).
- Présenter les traitements possibles (thérapie individuelle, thérapie de groupe, groupes d'entraide et thérapie familiale).
- Discuter de l'importance d'une bonne image de soi.
- Rédiger avec les élèves une liste des ressources disponibles dans la communauté concernant l'anorexie.

### ***Des activités pour rehausser l'estime de soi***

- Demander aux élèves de compléter dans leur journal de bord leur autoportrait, «L'image de mon corps», en répondant aux questions suivantes :
  - Je vois mon corps...
  - Ce que j'en pense...
  - Je crois que les autres me perçoivent...
  - Est-ce que je m'accepte...
  - Est-ce que je m'aime...
  - Quelles sont mes forces...
- Inviter les élèves à faire une déclaration traitant d'eux-mêmes et de leur estime de soi.
- Encourager les élèves à noter les mesures à adopter afin d'avoir une image positive de soi.
- Demander aux élèves de s'analyser en rédigeant une autocritique positive.
- Donner à l'élève des conseils pour rehausser son estime de soi.

### ***Comment je définis ma beauté - Une recherche individuelle***

- Définir l'idéal corporel et l'idéal spirituel de soi-même.
- Faire une description de l'image corporelle et spirituelle de soi-même.
- Déterminer si cette dimension spirituelle change ma perception de mon corps, (p. ex., enfant de Dieu, personne aimable et aimée, personne belle à tous les points de vue, mon corps est un don de Dieu car grâce à lui je peux exprimer à l'autre l'amour de Dieu, mon corps est une merveille de la création).
- Dire comment l'idéal spirituel se manifeste chez le/la jeune adolescent/e (p. ex., décider si croire en des valeurs spirituelles aide à se respecter, à s'aimer, à reconnaître sa beauté et ses talents).

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer le travail portant sur les profils et les stéréotypes.
- Évaluer la recherche concernant les normes ainsi que la présentation orale de la recherche.
- Évaluer l'analyse d'un cas d'anorexie.
- Évaluer le journal de bord.
- Évaluer l'éditorial.
- Évaluer la campagne publicitaire.



## Réinvestissement

### *Projet*

- Rédiger une lettre à l'éditeur d'un journal ou un article destiné au journal de l'école en soulignant les points suivants :
  - l'opinion des élèves par rapport aux mannequins montrés dans les magazines;
  - les stéréotypes liés aux habitudes alimentaires qui existent dans l'école ou dans la communauté.
- Réaliser une campagne publicitaire dans l'école afin de sensibiliser les élèves aux troubles alimentaires. Fournir une liste des ressources disponibles dans la communauté ainsi que les numéros de téléphone. Afficher la liste dans un endroit stratégique de l'école.

## 7. Évaluation du rendement de l'élève

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- connaissances des profils idéaux masculin et féminin

### **évaluation formative**

- capacité d'analyse, capacité de trouver les similarités et les différences entre les normes, projet portant sur les normes, travail concernant les stéréotypes

### **évaluation sommative**

- journal de bord, échange orale avec le groupe-classe par rapport aux résultats de l'éditorial, efficacité de la campagne publicitaire

## 8. Ressources

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## 9. Annexes

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

**Annexe HFN2O.2.5.1** : Grille d'évaluation adaptée - L'image corporelle

# Grille d'évaluation adaptée - L'image corporelle

Annexe HFN2O 2.5.1

<p><b>Type d'évaluation :</b> diagnostique 9 formative 9 sommative :</p> <p><b>Domaine :</b> Alimentation et comportements</p> <p><b>Attente :</b> HFN2O-AC-A.4</p> <p><b>Tâche de l'élève :</b> Recherche, analyse et rédaction d'études de cas</p>				
Compétences et critères	50 - 59% Niveau 1	60 - 69% Niveau 2	70 - 79% Niveau 3	80 - 100% Niveau 4
<b>Connaissance et compréhension</b>				
L'élève : - définit l'idéal corporel - montre sa compréhension des termes «boulimie», «anorexie» et «maladie carentielle» - montre sa compréhension des stéréotypes associés aux habitudes alimentaires	L'élève montre <b>une connaissance limitée</b> des faits et des termes et <b>une compréhension limitée</b> des théories axées sur les habitudes alimentaires	L'élève montre <b>une connaissance partielle</b> des faits et des termes et <b>une compréhension partielle</b> des théories axées sur les habitudes alimentaires	L'élève montre <b>une connaissance générale</b> des faits et des termes et <b>une compréhension générale</b> des théories axées sur les habitudes alimentaires	L'élève montre <b>une connaissance approfondie</b> des faits et des termes et <b>une compréhension subtile</b> des théories axées sur les habitudes alimentaires
<b>Réflexion et recherche</b>				
L'élève : - analyse et critique les canons de la beauté à diverses époques - fait une recherche comparative des normes associées à la beauté du corps	L'élève utilise la pensée critique <b>avec une efficacité limitée</b> et applique <b>un nombre limité</b> d'habiletés de recherche	L'élève utilise la pensée critique <b>avec une certaine efficacité</b> et applique <b>certaines</b> habiletés de recherche	L'élève utilise la pensée critique <b>avec une grande efficacité</b> et applique <b>la plupart des</b> habiletés de recherche	L'élève utilise la pensée critique <b>avec une très grande efficacité</b> et applique <b>toutes ou presque toutes</b> les habiletés de recherche
<b>Communication</b>				
L'élève : - décrit l'image du corps et sa perception de la beauté - communique les résultats de sa recherche à la classe	L'élève communique l'information <b>avec peu de clarté</b> en utilisant la langue <b>avec une efficacité limitée</b> et <b>peu d'exactitude</b>	L'élève communique l'information <b>avec une certaine clarté</b> en utilisant la langue <b>avec une certaine efficacité</b> et <b>exactitude</b>	L'élève communique l'information <b>avec une grande clarté</b> en utilisant la langue <b>avec une grande efficacité</b> et <b>exactitude</b>	L'élève communique l'information <b>avec une très grande clarté</b> et <b>avec assurance</b> en utilisant la langue <b>avec une très grande efficacité</b> et <b>exactitude</b>

<b>Mise en application</b>				
L'élève : - présente des traitements possibles - dresse une liste des ressources disponibles dans la communauté - rédige un portrait personnel et s'autocritique	L'élève transfère des concepts à de nouveaux contextes <b>avec une efficacité limitée</b> et fait des rapprochements entre les expériences personnelles et la matière <b>avec une efficacité limitée</b>	L'élève transfère des concepts à de nouveaux contextes <b>avec une certaine efficacité</b> et fait des rapprochements entre les expériences personnelles et la matière <b>avec une certaine efficacité</b>	L'élève transfère des concepts à de nouveaux contextes <b>avec une grande efficacité</b> et fait des rapprochements entre les expériences personnelles et la matière <b>avec une grande efficacité</b>	L'élève transfère des concepts à de nouveaux contextes <b>avec une très grande efficacité</b> et fait des rapprochements entre les expériences personnelles et la matière <b>avec une très grande efficacité</b>
<b>Remarque :</b> L'élève dont le rendement est en deçà du niveau 1 (moins de 50%) n'a pas satisfait aux attentes pour cette tâche.				



## APERÇU GLOBAL DE L'UNITÉ 3 (HFN2O)

### Industrie alimentaire et société

#### Description

Dans cette unité, l'élève découvre les étapes de la production des aliments. Elle ou il étudie l'influence et le pouvoir du consommateur ou de la consommatrice, et développe des stratégies concernant l'achat d'aliments selon la saison ainsi que l'achat d'aliments pour préparer des repas végétariens.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Industrie alimentaire et société

**Attentes :** HFN2O-I-A.1 - 2 - 3 - 4

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-I-Prod.1 - 2 - 3 - 4 - 6  
HFN2O-I-Prob.1 - 2 - 3 - 4

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attentes :** HFN2O-H-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.1 - 2 - 6 - 9  
HFN2O-H-Pré.7

#### Titres des activités

**Activité 3.1 :** La production des aliments

**Activité 3.2 :** Le rôle d'un consommateur ou d'une consommatrice

**Activité 3.3 :** L'ampleur des problèmes alimentaires

**Activité 3.4 :** La cuisine au rythme des saisons

**Activité 3.5 :** La cuisine végétarienne

#### Acquis préalables

- Connaître les étapes d'une recherche.
- Connaître les étapes d'un remue-méninges.

## **Sommaire des notes de planification**

L'enseignant ou l'enseignante doit :

- connaître la production des aliments et des lois à ce sujet.
- se procurer des ressources.
- se renseigner et établir des liens auprès d'agences communautaires.
- réserver le centre de ressources.
- inviter une conférencière ou un conférencier.

## **Liens**

### **Français**

- Formuler des questions appropriées pour l'entrevue.
- Utiliser un français oral adéquat.

### **Animation culturelle**

- Rencontrer des agences et des associations dans la communauté.

### **Autres disciplines**

- Élaborer des techniques de marketing utilisées au cours de la promotion et de la vente d'un produit.
- Établir le lien entre les moyens de transport et la distribution des produits alimentaires.
- Souligner le rôle de la science dans l'industrie alimentaire.

### **Technologie**

- Utiliser l'ordinateur pour faire des recherches.
- Utiliser la technologie audiovisuelle.

### **Perspectives d'emploi**

- Chercher des emplois dans le domaine de la production des aliments.
- Faire du bénévolat pour acquérir de l'expérience en vue d'emplois futurs.

## **Stratégies d'enseignement et d'apprentissage**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante utilise les stratégies suivantes :

- |                                     |                  |
|-------------------------------------|------------------|
| - visualisation                     | - discussion     |
| - démonstration présentée en classe | - devoirs        |
| - échanges verbaux                  | - entrevue       |
| - cours magistral                   | - remue-méninges |
| - scénario                          | - étude dirigée  |

## **Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante emploie différentes stratégies d'évaluation :

### **évaluation diagnostique**

- connaissances de base

### **évaluation formative**

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| - travail          | - devoirs   |
| - entrevue         | - recherche |
| - résumé d'article |             |

### **évaluation sommative**

- |                         |                                 |
|-------------------------|---------------------------------|
| - travail               | - engagement dans la communauté |
| - scénario              | - préparation de mets           |
| - laboratoire culinaire |                                 |

## **Mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves**

### **A - Déroulement de l'activité**

#### ***Élèves en difficulté***

- Expliquer lentement les consignes à suivre.
- Permettre à l'élève d'enregistrer l'entrevue.
- Encourager le respect du calendrier de réalisation.
- Demander un travail plus simple en ce qui concerne l'écrit.
- Fournir de courtes notes.

#### ***ALF/PDF***

- Demander à l'élève de répéter les consignes dans ses propres mots afin de s'assurer qu'elle/il les a bien comprises.
- Fournir de l'aide en ce qui concerne l'écrit.
- Envoyer à la maison une brève description des projets.

#### ***Renforcement ou enrichissement***

- Nommer des problèmes complexes qui répondent à des préoccupations touchant l'élève et l'incitant à trouver des solutions logiques aux problèmes.
- Donner des responsabilités à l'élève dans des domaines qui la/le valorisent.

## **B - Évaluation du rendement de l'élève**

### ***Élèves en difficulté***

- Favoriser l'approche coopérative et le travail d'équipe.

### ***ALF/PDF***

- Fournir de l'aide lors de la rédaction d'un devoir.
- Offrir un choix de travail.

### ***Renforcement ou enrichissement***

- Donner des tâches nécessitant des habiletés de recherche complexes ainsi que des habiletés supérieures.
- Permettre de traiter de l'entrevue en profondeur.

## **Sécurité**

L'enseignant ou l'enseignante veille au respect des règles de sécurité qu'ont établies le Ministère et le conseil scolaire.

## **Ressources**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante fait appel aux ressources suivantes :

### **Manuels pédagogiques**

BOISVERT-BELLEMARE, Gaëtanne, *et al*, *Économie familiale - Aujourd'hui... pour demain!*, t. 2, Montréal, Lidec, 1994, p. 65-86.

*La vie familiale* - Manuel de l'élève, Collection économie familiale, Sainte-Foy, Les éditions Septembre, 1994, 120 p.

### **Ouvrages généraux/de référence/de consultation**

BOOTH, Marilyn J., *Bien manger à petit budget*, Gloucester, Conseil canadien des Sciences et de la Médecine du Sport, 1997, 28 p.

BRETON, Marie, *Bien manger sans se serrer la ceinture, Comment en avoir plus pour son argent*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1993, 375 p. \*

BRUNEL, Sylvie, *Ceux qui vont mourir de faim*, Paris, Éditions du Seuil, 1997, 231 p. \*

CHELF, Vicki, *La grande cuisine végétarienne*, Québec, Les éditions internationales Alain Stanké, 1995, 303 p. \*

*Cuisine au fil des saisons*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 1982, 250 p. \*\*\*

*Des provisions bien pensées*, La fondation des maladies du coeur, téléphone : 1-888-473-4636.

GAUTHIER, Laurence, *Cuisiner sans être chef avec peu de temps et d'argent*, Laval, Éditions Beauchemin, 1993, 174 p. \*

*Guide d'achat des aliments pour les athlètes*, brochure, Comité consultatif sur la nutrition sportive, 1994, 18 p.



*Guide pratique de l'alimentation*, Montréal, Le magazine Protégez-vous, 1996, 221 p.

JOSEPHSON, Ramona, *Votre épicerie au goût du coeur. La façon santé d'acheter*, Saint-Laurent, Éditions du Trécarré, 1998, 149 p. \*

LAPOINTE, Suzanne, *La congélation des aliments*, Montreal, Éditions de l'Homme, 1973, 184 p. \*\*\*

*Le système canadien d'inspection des aliments*, Ottawa, Groupe Communication Canada, téléphone 1-819-956-4800.

NATALIE, Suzanne, *Sans viande naturellement*, Ottawa, Éditions de Mortagne, 1993, 308 p. \*\*\*

O'BRIEN, Lise, *Les recettes des grandes marques*, Canada, Panache Promotion Groupe, 1994, 255 p.

*Sauver du temps et de l'argent avec la cuisine au steak haché*, Montréal, Libre expression, 1986, 158 p.

WATSON, Julie, *Bien manger à bon prix, coeur atout*, Québec, Éditions du Trécarré, 1991, 91 p.

WILLIAMS, Lawrence, et Jean-François VISEUR, *Guérir notre planète. La famine et la faim*, Montréal, Les Éditions École Active, 1992, 44 p. \*

### **Personnes-ressources**

Association des consommateurs et des consommatrices canadiens/iennes, 801/251, Avenue Laurier Ouest, Ottawa, K1P 5L7.

Ombudsman Ontario, Téléphone : 1-800-583-8218.

Bureau de la sécurité des produits, Statistique Canada, téléphone : 613-952-1014, télécopieur : 613-952-1994.

### **Médias électroniques**

Action contre la faim - Canada, 1999. (consulté le 27 juillet, 1999)  
<http://www.acf-fr.org/fra/home.htm>

Alimentation et nutrition - Organisation des Nations unies pour l'Alimentation et l'Agriculture - Canada, 1999. (consulté le 27 juillet, 1999)  
<http://www.fao.org/waicent/economic/esn/nutri/fhtm>

Les droits de l'homme et l'extrême pauvreté - Canada, 1999. (consulté le 27 juillet, 1999)  
<http://www.unhchr.ch/html/menu4/chrres/1997.res/11f.htm>

Organisation des Nations unies pour l'Alimentation et l'Agriculture - Canada, 1999. (consulté le 27 juillet, 1999)  
<http://www.fao.org/debut.htm>

## **ACTIVITÉ 3.1 (HFN2O)**

### **La production des aliments**

#### **1. Durée**

120 minutes

#### **2. Description**

Dans cette unité, l'élève décrit les étapes de la production d'aliments et étudie les facteurs qui influencent la production et l'approvisionnement des denrées alimentaires.

#### **3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage**

**Domaine :** Industrie alimentaire et société

**Attentes :** HFN2O-I-A.1 - 2

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-I-Prod.1 - 2

#### **4. Notes de planification**

- Connaître la production des aliments.
- Connaître les lois imposées par le gouvernement concernant la production des aliments.

#### **5. Acquis préalables**

- Connaître les supermarchés (ce qui est disponible).
- Acheter des aliments en faisant des choix judicieux.

## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

#### *Visite au supermarché*

- Demander à l'élève :
  - de faire une tournée imaginaire dans un supermarché;
  - d'établir une liste de tous les produits disponibles en les classant selon divers groupes : pains, fruits, aliments spécialisés, produits laitiers, etc.;
  - de nommer leur pays d'origine : produit du Canada ou d'ailleurs;
  - de choisir un aliment particulier (travail individuel);
  - de tracer le parcours de l'aliment (de l'agriculture jusqu'à la famille), p. ex., le fromage (l'éleveur de vaches, la coopérative de ramassage de lait, la fromagerie, le fabricant de boîtes d'aluminium ou de pellicule moulante, le fabricant de boîtes en carton, le transporteur routier, le grossiste, l'épicier).

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *La production des aliments*

- Nommer les étapes de la production des aliments :
  - Le marché - l'agriculteur ou l'agricultrice, ou la fermière ou le fermier, apporte les aliments à vendre.
  - Le producteur ou la productrice livre son produit à l'usine de traitement où celui-ci est classé, conservé et emballé.
  - La récolte des produits agricoles est, de plus en plus, réalisée par des machines.
  - L'usine de transformation - les produits agricoles sont transformés en produits industriels
    - les aliments frais sont transportés rapidement du producteur au consommateur - les autres aliments sont congelés ou déshydratés.
  - Distributions aux commerces de détail - la courtière ou le courtier en aliments s'occupe du transport, de l'entreposage et de la livraison.
  - Les détaillants - les épiceries reçoivent les aliments produits au Canada.
- Donner le devoir suivant : Interroger un propriétaire de supermarché et lui demander d'expliquer la procédure pour acheter les aliments disponibles.

#### *Étude des facteurs*

- Discuter avec les élèves des facteurs qui influencent le marché des aliments :
  - incidence du climat sur la disponibilité et la qualité des aliments (p. ex., sécheresse, tempêtes, pluies abondantes);
  - effet d'une catastrophe naturelle : prix, loi de l'offre et de la demande;
  - fonction des grands centres de distribution (p. ex., le marché central «Food Terminal» à Toronto);
  - méthodes d'achat : par contrat, au téléphone, sur le marché, par approvisionnement direct, par l'intermédiaire de représentants, par informatique, achat en vrac;
  - exigences légales relatives au conditionnement et à l'étiquetage des produits alimentaires;
  - méthodes de scellage employées pour conserver les aliments;

- conception de l'emballage comme facteur de commodité (p. ex., format, type d'emballage, stabilité);
- information concernant la conception de l'emballage par rapport au coût et à la sécurité des aliments;
- contrôles importants;
- lois relatives à l'étiquetage et à la conservation des aliments;
- types d'emballage;
- test pour vérifier si les matériaux d'emballage conviennent aux aliments;
- usage de la conservation dans la mise en marché d'un produit;
- entrepreneurs dans le marché de l'alimentation.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer le travail concernant la visite imaginaire au supermarché.
- Évaluer le travail portant sur le retour à la source d'un aliment.
- Évaluer l'entrevue avec la/le propriétaire d'un supermarché.
- Évaluer par un test les facteurs qui influencent le marché des aliments.

### **Réinvestissement**

#### ***À la découverte d'un aliment***

- Demander aux élèves :
  - de choisir un mets tel que la pizza.
  - d'expliquer comment cet aliment est préparé et de retourner à la source des aliments qui le composent (croûte, sauce, fromage, pepperoni, champignons, piments).

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

#### **évaluation diagnostique**

- connaissance des aliments disponibles
- parcours d'un aliment (de l'agriculture à la consommation)

#### **évaluation formative**

- travail portant sur la visite imaginaire au supermarché
- entrevue avec la/le propriétaire d'un supermarché

#### **évaluation sommative**

- travail concernant les étapes de la production d'un aliment
- test portant sur les facteurs qui influencent le marché des aliments

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

## **ACTIVITÉ 3.2 (HFN2O)**

### **Le rôle d'un consommateur ou d'une consommatrice**

#### **1. Durée**

240 minutes

#### **2. Description**

Dans cette activité, l'élève reconnaît l'importance du rôle du consommateur ou de la consommatrice dans le marché des aliments, et découvre de quelles façons les multinationales et l'industrie agroalimentaire influencent les consommateurs et les consommatrices. L'élève développe des stratégies d'achat afin de pouvoir s'alimenter en respectant les réalités financières et en s'assurant de ne pas gaspiller son argent.

#### **3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage**

**Domaine :** Industrie alimentaire et société

**Attente :** HFN2O-I-A.1

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-I-Prod.4 - 6

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attente :** HFN2O-H-A.1

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.1 - 2

#### **4. Notes de planification**

- Se renseigner au sujet des droits et des responsabilités du consommateur ou de la consommatrice.
- Trouver des magazines traitant du consommateur et de la consommatrice.
- Trouver des informations concernant les agences gouvernementales et les associations des consommateurs ou des consommatrices.

## 5. Acquis préalables

- Avoir joué le rôle de consommateur ou de consommatrice.
- Faire des achats.

## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

#### *Cours magistral*

- Donner les caractéristiques d'un consommateur bien informé ou d'une consommatrice bien informée :
  - réfléchir et bien se documenter avant d'aller magasiner;
  - poser des questions;
  - vérifier et comparer les marques, le prix, les caractéristiques, etc.;
  - respecter son budget;
  - chercher des aubaines et marchander;
  - profiter des ventes saisonnières;
  - lire les étiquettes;
  - retourner le produit s'il n'est pas acceptable.
- Montrer comment l'industrie agroalimentaire oriente le goût des consommateurs ou des consommatrices. Discuter de l'effet des additifs alimentaires (couleurs, odeurs, textures).
- Demander aux élèves de suggérer des façons de résister aux influences de l'industrie et des additifs.
- Discuter de l'influence des multinationales et de l'industrie agroalimentaire sur les achats alimentaires (publicité, attrait visuel des aliments, vente, étiquettes, études des consommateurs ou des consommatrices).

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *Stratégies d'achat : Un travail de classe - Explorer des stratégies d'achat*

Demander à l'élève :

- de nommer dans quel type de magasin elle ou il achète ses produits : supermarché, dépanneur, Costco.
- de trouver des façons d'améliorer l'achat selon les réalités financières.
- d'évaluer la qualité d'un produit alimentaire.
- de nommer les marques disponibles et d'évaluer l'utilité d'un produit.
- de mentionner les diverses catégories d'un même aliment (de choix, de fantaisie, etc.).
- de considérer les valeurs, les priorités et les ressources disponibles en matière de temps et d'énergie.
- de discerner si un aliment est en vente ou non (choisir un aliment particulier : chaque élève trouve le prix de cet aliment, échange avec le groupe-classe et détermine le prix de vente de cet aliment).

### ***Un travail individuel***

- Analyser les responsabilités des membres de la famille en ce qui concerne l'achat des aliments.
- Échanger avec les membres de la famille sur les stratégies d'achat.
- Expliquer la phrase : Qui ne gaspille point s'enrichit!
- Suggérer des façons d'intégrer les restes de repas dans la planification des menus (dinde : servir chaud, sandwich chaud, sandwich froid, riz frit, soupe, salade, pâté, etc.).
- Préparer en classe un aliment principal et utiliser les restes dans d'autres recettes.

### ***Achat d'aliments moins dispendieux***

- Demander aux élèves :
  - de dresser une liste d'aliments peu chers;
  - de déterminer ce qui influence le prix d'un aliment;
  - d'évaluer le prix d'un aliment de marque générique ainsi que le prix d'un aliment de marque populaire ou connue;
  - de trouver des stratégies afin que la viande coûte moins cher (p. ex., acheter de la viande moins tendre ou la remplacer par des légumineuses);
  - de trouver des recettes à partir de ces aliments moins chers;
  - de préparer et de déguster ces recettes.

### ***Droits et responsabilités du consommateur ou de la consommatrice***

- Dresser avec les élèves une liste des rôles et des responsabilités du consommateur ou de la consommatrice.
- Déterminer l'importance de se renseigner au sujet de la protection offerte au consommateur ou à la consommatrice.
- Trouver et distribuer des magazines qui servent de guide au consommateur ou à la consommatrice (p. ex., *Le consommateur averti*).
- Nommer et se renseigner sur les agences gouvernementales et les associations de consommateurs ou de consommatrices.
- Étudier l'importance d'exercer des pressions auprès des gouvernements afin de faire adopter certaines lois.
- Expliquer le rôle des inspecteurs et des inspectrices embauché/es par le gouvernement pour vérifier le degré d'excellence des aliments, le classement des aliments et les mesures d'hygiène.
- Enseigner que les demandes du consommateur ou de la consommatrice assurent la standardisation des formats et des emballages des aliments.
- Inviter quelqu'un travaillant à la protection des droits et des responsabilités du consommateur ou de la consommatrice.

### ***Objectivation/Évaluation***

- Évaluer le travail portant sur les stratégies d'achat.
- Évaluer les recettes contenant des restes d'aliments.
- Évaluer l'utilisation d'aliments peu chers dans des recettes.



- Évaluer le scénario.
- Évaluer la charte d'évaluation du laboratoire culinaire.

## **Réinvestissement**

### ***Un problème***

- Demander à l'élève de créer une situation problématique lors de l'achat d'un aliment ou d'un produit alimentaire.
- Trouver des solutions au problème en nommant et en se renseignant auprès d'agences et d'associations qui pourraient aider à le régler.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- caractéristiques d'un consommateur ou d'une consommatrice bien informé/e
- discussion concernant l'influence des multinationales sur les aliments

### **évaluation formative**

- stratégies d'achat
- utilisation des ressources
- compréhension de termes et de phrases se rapportant au sujet

### **évaluation sommative**

- recettes préparées
- solutions apportées au problème lors de l'achat d'un aliment
- choix d'agences ou d'associations qui pourraient aider dans la résolution du problème

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

## ACTIVITÉ 3.3 (HFN2O)

### L'ampleur des problèmes alimentaires

#### 1. Durée

180 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève prend conscience de certains problèmes alimentaires et de leurs répercussions sur les individus et leurs familles. L'élève étudie et analyse les facteurs à l'origine des problèmes, les conséquences de ces crises alimentaires et propose des solutions aux problèmes alimentaires dans le monde. L'élève nomme les convictions et les valeurs chrétiennes qui peuvent motiver des individus à participer à des œuvres ou à des organismes qui tentent d'enrayer le problème de la faim dans le monde.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Industrie alimentaire et société

**Attentes :** HFN2O-I-A.3 - 4

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-I-Prob.1 - 2 - 3 - 4

#### 4. Notes de planification

- Connaître les problèmes alimentaires.
- Se procurer des magazines qui traitent d'alimentation.
- Se renseigner et établir des liens auprès des agences qui travaillent à éliminer les problèmes alimentaires.
- Réserver le centre de ressources (bibliothèque).

#### 5. Acquis préalables

- Être renseigné/e sur les problèmes alimentaires.

## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

#### *Lecture et analyse d'articles*

- Distribuer des magazines aux élèves.
- Demander aux élèves de trouver un article au sujet d'un problème en alimentation, lire l'article, en faire un court résumé et lire le résumé au groupe-classe.

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *Étude de certains problèmes*

- Faire prendre conscience de certains problèmes et de leurs répercussions sur les familles
  - faim : carence alimentaire;
  - famine : absence totale de nourriture;
  - malnutrition : condition provoquée par le manque d'aliments appropriés. Cela peut provenir d'un manque de nourriture, d'un régime mal équilibré ou d'un excès d'aliments.
- Expliquer les facteurs à l'origine de ces crises (politique, économique, climatique, culturel).
- Nommer les conséquences des crises alimentaires sur la disponibilité des vivres destinés aux familles.
- Mener un remue-méninges pour trouver des solutions à la crise alimentaire mondiale.

#### *Une recherche*

- Demander aux élèves d'utiliser l'information trouvée au centre de ressources ou dans Internet afin de discuter de l'effet des progrès suivants :
  - progrès technologiques (réfrigération, rapidité des modes de transport, déshydratation, informatisation, etc.);
  - pays en voie de développement (allaitement naturel ou artificiel, éclatement des structures familiales afin de subvenir aux besoins économiques, meilleur système d'éducation).
- Montrer comment l'utilisation de nouvelles denrées non périssables et d'aliments traités affectent la nutrition des familles.

#### *Faire une différence en tant que catholique!*

- Nommer les responsabilités des chrétiennes et des chrétiens par rapport aux problèmes de la faim à l'échelle locale et mondiale. Quelles convictions ou quelles valeurs sont à l'origine de ces responsabilités?
- Se questionner sur sa contribution par rapport aux problèmes alimentaires.
- Établir les liens entre la perspective du jubilé de l'an 2000 proposée par l'Église catholique et l'attribution équitable des ressources alimentaires dans le monde. Les documents de Rome sur le jubilé de l'an 2000 et le site Internet de la Conférence des évêques catholiques du Canada sont suggérés comme références.
- Nommer des organismes catholiques qui luttent contre les problèmes alimentaires.
- S'engager en participant activement (p. ex., adopter un enfant du tiers-monde, travailler dans une œuvre de charité alimentaire, etc.).
- Sensibiliser les autres élèves de l'école aux problèmes alimentaires.

- Encourager les élèves à participer à des œuvres qui tentent de lutter contre les problèmes alimentaires.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer le résumé d'un article portant sur un problème concernant l'alimentation.
- Évaluer les recherches portant sur les problèmes alimentaires.
- Évaluer les solutions apportées aux problèmes alimentaires.

### **Réinvestissement**

#### ***Engagement dans la communauté***

- Communiquer avec des agences qui travaillent à éliminer les problèmes de l'alimentation (banque alimentaire, Développement et paix, la «popotte roulante», etc.).
- Informer les autres élèves des agences locales, provinciales ou mondiales.
- Faire du bénévolat, si possible.
- Organiser un jeûne dans l'école afin de prélever des fonds pour une cause humanitaire.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

#### **évaluation diagnostique**

- connaissances des problèmes alimentaires

#### **évaluation formative**

- résumé d'un article, recherche portant sur les problèmes alimentaires, remue-méninges

#### **évaluation sommative**

- discussions concernant l'effet des progrès technologiques, des solutions aux problèmes alimentaires, le travail réalisé en collaboration avec les agences communautaires, la présentation au groupe-classe

## **8. Ressources**

### **Médias électroniques**

Conférence des évêques catholiques du Canada (lettre concernant le jubilé). (consulté le 20 mai 1999)

<http://www.cccb.ca>

Site du Vatican (lettre sur le jubilé)

<http://www.vatican.va/search/ricerca/fr.htm>

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

**Annexe HFN2O 3.3.1 :** Grille d'évaluation adaptée - L'ampleur des problèmes alimentaires

**Grille d'évaluation adaptée - L'ampleur des problèmes alimentaires**

<p><i>Type d'évaluation : diagnostique 9 formative 9 sommative :</i></p> <p><i>Domaine : Industrie alimentaire et société</i></p> <p><i>Attentes : HFN2O-I-A.3 - 4</i></p> <p><i>Tâche de l'élève : Discussion en équipe : problèmes alimentaires et suggestions de solutions</i></p>				
<b>Compétences et critères</b>	<b>50 - 59% Niveau 1</b>	<b>60 - 69% Niveau 2</b>	<b>70 - 79% Niveau 3</b>	<b>80 - 100% Niveau 4</b>
<b>Connaissance et compréhension</b>				
L'élève : - montre sa connaissance de l'ampleur des problèmes alimentaires - montre sa compréhension des effets des progrès technologiques sur les problèmes alimentaires	L'élève montre <b>une connaissance limitée</b> des problèmes alimentaires et <b>une compréhension limitée</b> des rapports entre les théories	L'élève montre <b>une connaissance partielle</b> des problèmes alimentaires et <b>une compréhension partielle</b> des rapports entre les théories	L'élève montre <b>une connaissance générale</b> des problèmes alimentaires et <b>une compréhension générale</b> des rapports entre les théories	L'élève montre <b>une connaissance approfondie</b> des problèmes alimentaires et <b>une compréhension subtile</b> des rapports entre les théories
<b>Réflexion et recherche</b>				
L'élève : - suggère des solutions à la crise alimentaire mondiale - résume un article sur les problèmes alimentaires - évalue l'effet du progrès sur les problèmes alimentaires	L'élève utilise la pensée critique avec <b>une efficacité limitée</b> et applique <b>un nombre limité</b> d'habiletés de recherche	L'élève utilise la pensée critique avec <b>une certaine efficacité</b> et applique <b>certaines</b> habiletés de recherche	L'élève utilise la pensée critique avec <b>une grande efficacité</b> et applique <b>la plupart des</b> habiletés de recherche	L'élève utilise la pensée critique avec <b>une très grande efficacité</b> et applique <b>toutes ou presque toutes</b> les habiletés de recherche
<b>Communication</b>				
L'élève : - présente oralement les problèmes alimentaires aux autres élèves	L'élève communique à un auditoire de l'information et des idées avec <b>peu de clarté</b> et <b>une efficacité limitée</b>	L'élève communique à un auditoire de l'information et des idées avec <b>une certaine clarté</b> et <b>une certaine efficacité</b>	L'élève communique à un auditoire de l'information et des idées avec <b>une grande clarté</b> et avec <b>une grande efficacité</b>	L'élève communique à un auditoire de l'information et des idées avec <b>une très grande clarté, assurance et efficacité</b>

<i>Mise en application</i>				
L'élève : - œuvre dans un organisme qui lutte contre les problèmes alimentaires	L'élève applique des idées et des habiletés dans des contextes familiaux <b>avec une efficacité limitée</b>	L'élève applique des idées et des habiletés dans des contextes familiaux <b>avec une certaine efficacité</b>	L'élève applique des idées et des habiletés dans des contextes familiaux <b>avec une grande efficacité</b>	L'élève applique des idées et des habiletés dans des contextes familiaux <b>avec une très grande efficacité</b>
<b>Remarque :</b> L'élève dont le rendement est en deçà du niveau 1 (moins de 50%) n'a pas satisfait aux attentes pour cette tâche.				

## ACTIVITÉ 3.4 (HFN2O)

### La cuisine au rythme des saisons

#### 1. Durée

240 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève nomme les aliments propres à une saison et planifie et prépare des repas nutritifs en se servant des aliments nommés. L'élève établit des liens entre la nourriture physique et spirituelle.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Industrie alimentaire et société

**Attente :** HFN2O-I-A.2

**Contenu d'apprentissage :** HFN2O-I-Prod.3

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attente :** HFN2O-H-A.1

**Contenu d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.6

#### 4. Notes de planification

- Connaître les aliments propres à une saison.
- Avoir accès à un congélateur ou à un déshydrateur.
- Acheter des aliments.

#### 5. Acquis préalables

- Connaître des aliments propres à une saison.
- Connaître le sens de «repas nutritifs».



## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

#### *Remue-méninges*

- Remplir un tableau afin d'y noter les aliments les plus disponibles et peu coûteux durant les quatre saisons ainsi que les méthodes de cuisson les plus utilisées et les mets les plus appropriés.

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *La disponibilité des aliments - «Nous mangeons ce que nous récoltons»*

- Dresser avec les élèves un tableau montrant la disponibilité des aliments : fraises - fin juin, bleuets - juillet, pommes - septembre, citrouilles - septembre.
- Montrer que c'est plus économique d'acheter les aliments en saison même si ceux-ci sont disponibles toute l'année.
- Suggérer des conseils pour offrir des fruits et des légumes qui ne sont pas de saison ou trop coûteux.

#### *La congélation ou la déshydratation des aliments*

- Faire une recherche sur les méthodes de congélation concernant divers aliments.
- Congeler ou déshydrater certains aliments en saison pour en avoir à d'autres moments durant l'année.
- S'assurer de congeler suffisamment d'aliments pour pouvoir préparer une recette.

#### *La préparation des aliments en saison*

- Choisir des recettes.
- Préparer et servir des mets saisonniers (avec les élèves).

#### *«Tu récoltes ce que tu sèmes»*

- Faire une analogie entre les saisons et la vie d'un individu.
- Amener les élèves :
  - à apprécier toutes les richesses, l'abondance et les changements de chaque saison.
  - à réfléchir sur les richesses de la vie en étudiant les divers passages que nous offre la vie.
  - à profiter des caractéristiques et des richesses de chaque saison afin de réfléchir, de méditer et de prier (p. ex., voir le texte biblique : *L'Écclésiaste* 3, 1-8).
  - à envisager le printemps comme un temps pour grandir, l'été comme un temps pour s'épanouir, l'automne comme un temps pour récolter et l'hiver comme un temps pour se reposer et se ressourcer.
  - à réfléchir sur sa vie et à déterminer où l'on se trouve par rapport aux saisons.
  - à nommer les passages de la vie qui aident à grandir.
  - à apprendre à méditer et à prier.
- Inviter un individu à présenter aux élèves des techniques de méditation et de prière.

## **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer la congélation ou la déshydratation des aliments.
- Évaluer la préparation des mets saisonniers.
- Évaluer le travail lors du remue-méninges.
- Évaluer la préparation et la planification des repas congelés.

## **Réinvestissement**

### ***La préparation de repas congelés (frozen T.V. dinners)***

- Rédiger des menus avec les élèves.
- Préparer des repas et les congeler.
- Recycler, si possible, des contenants pour congeler les repas.
- Comparer le goût, l'apparence et le coût des repas congelés préparés à la maison avec ceux vendus au magasin.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- tableau de la disponibilité des aliments

### **évaluation formative**

- méthodes de congélation et de déshydratation et leur efficacité

### **évaluation sommative**

- préparation de mets saisonniers
- travail portant sur les repas congelés et la préparation de ces repas

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

## ACTIVITÉ 3.5 (HFN2O)

### La cuisine végétarienne

#### 1. Durée

180 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève nomme les types de régimes végétariens et les raisons qui motivent ces choix diététiques. L'élève planifie et prépare une variété de mets et de repas végétariens.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attentes :** HFN2O-H-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.9  
HFN2O-H-Pré.7

#### 4. Notes de planification

- Se renseigner sur la cuisine végétarienne.
- Appliquer le *Guide alimentaire canadien* à la préparation des repas végétariens.
- Acheter les aliments nécessaires à la préparation des repas.

#### 5. Acquis préalables

- Connaître quelques aliments de la cuisine végétarienne.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

#### ***Pas de viande dans la diète***

- Demander aux élèves de faire une recherche individuelle et de nommer tous les régimes végétariens.
- Discuter des raisons qui motivent quelqu'un à suivre un régime végétarien.
- Trouver la valeur nutritive des mets végétariens, l'importance d'avoir une bonne combinaison d'aliments.
- Dresser une liste, avec les élèves, des aliments végétariens disponibles.
- Interviewer un végétarien ou une végétarienne.

### **Exploration/Manipulation/Expérimentation**

#### ***Des menus végétariens***

- Planifier, avec les élèves, une variété de menus végétariens et s'assurer que ces menus comprennent tous les nutriments nécessaires au bien-être.
- Préparer et servir un repas à base de légumineuses et de grains (p. ex., le bulghur ou le couscous).
- Demander aux élèves de découvrir les traditions culinaires associées à ces mets.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer la recherche individuelle portant sur les régimes végétariens.
- Évaluer les menus végétariens.
- Évaluer la préparation et le service de ces mets.
- Évaluer la chartre d'évaluation du laboratoire culinaire.
- Évaluer le travail fait auprès de la famille.

### **Réinvestissement**

#### ***La préparation des mets végétariens à la maison***

- Demander aux élèves de préparer des mets végétariens à la maison (p. ex., mets à partir de légumineuses).
- Préparer les mets et les servir à la famille.
- Observer la réaction de la famille et échanger les réactions avec le groupe-classe.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- connaissance de la cuisine végétarienne
- liste des aliments végétariens disponibles

### **évaluation formative**

- recherche portant sur les diètes végétariennes
- entrevue d'un végétarien ou d'une végétarienne

### **évaluation sommative**

- menus végétariens
- préparation de mets végétariens
- présentation concernant les réactions de la famille par rapport aux mets végétariens servis

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*



## APERÇU GLOBAL DE L'UNITÉ 4 (HFN2O)

### Expertise culinaire

#### Description

Dans cette unité, l'élève montre l'importance de la créativité dans la planification et la préparation des aliments lors de fêtes ou d'événements particuliers. L'étude de la cuisine canadienne-française, régionale et internationale permet de développer des techniques plus spécialisées en cuisine. L'analyse objective des régimes amaigrissants et de la préparation de recettes amaigrissantes complète l'unité.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Alimentation et comportements

**Attente :** HFN2O-AC-A.4

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-AC-Comp.9 - 10

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attentes :** HFN2O-H-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.2 - 6 - 7  
HFN2O-H-Pré.5 - 6 - 7 - 8  
HFN2O-H-Me.2 - 4

#### Titres des activités

**Activité 4.1 :** Le flair artistique

**Activité 4.2 :** Les fêtes

**Activité 4.3 :** La cuisine canadienne-française

**Activité 4.4 :** La cuisine régionale et internationale

**Activité 4.5 :** Les types de régimes

## **Acquis préalables**

- Être créatif ou créative.
- Connaître diverses cultures.
- Connaître des techniques de préparation culinaire.
- Connaître la région et le milieu.

## **Sommaire des notes de planification**

L'enseignant ou l'enseignante doit :

- inviter un/une spécialiste dans le domaine de la préparation des aliments.
- maîtriser des techniques de cuisson spécialisées.
- acheter les matériaux nécessaires à la préparation culinaire.
- se procurer des ressources portant sur divers régimes.
- établir des liens avec des groupes culturels.

## **Liens**

### **Français**

- Lire, écrire et communiquer en utilisant un vocabulaire approprié.
- Employer un français oral soutenu lors des contacts avec les gens de la communauté.

### **Animation culturelle**

- Établir des liens avec des groupes canadiens-français.
- Établir des liens avec des groupes culturels.

### **Autres disciplines**

- Utiliser les concepts d'arts visuels.
- Encourager la créativité dans les domaines de la décoration intérieure et du recyclage.
- Souligner l'influence du climat, des peuples et de la géographie sur la culture.

### **Technologie**

- Utiliser la technologie lors de la recherche.

### **Perspectives d'emploi**

- Dresser la liste des emplois dans les domaines de la préparation et du service des aliments.
- Faire du bénévolat à l'école et dans la communauté en participant à des activités culinaires.



## **Stratégies d'enseignement et d'apprentissage**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante utilise les stratégies suivantes :

- analyse
- démonstration
- conférence
- cours magistral
- étude comparative
- travail d'équipe
- expérience
- devoirs
- remue-méninges
- présentation au groupe-classe
- dégustation de mets

## **Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante emploie différentes stratégies d'évaluation :

### **évaluation diagnostique**

- habiletés culinaires
- connaissance de base

### **évaluation formative**

- recherche, laboratoires culinaires, travail, créativité

### **évaluation sommative**

- organisation et préparation de fêtes et de repas minceurs
- engagement scolaire
- charte d'évaluation des laboratoires culinaires
- analyse de régimes et recommandations
- présentation au groupe-classe

## **Mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves**

### **A - Déroulement de l'activité**

#### ***Élèves en difficulté***

- Donner lentement les consignes à suivre.
- Ne pas imposer une limite de temps.
- Encourager le système de pairage.
- Mettre l'accent sur la partie pratique plutôt que sur la partie théorique.

### ***ALF/PDF***

- Réduire les attentes didactiques de la partie écrite.
- S'assurer que les notes de cours sont bien classées et qu'elles peuvent être retrouvées facilement.
- Favoriser le travail d'équipe plutôt que le travail individuel.

### ***Renforcement ou enrichissement***

- Faire appel aux connaissances et aux expériences de vie.
- Proposer des projets qui intéressent l'élève.

## **B - Évaluation du rendement de l'élève**

### ***Élèves en difficulté***

- Vérifier régulièrement, au cours d'un projet, le cheminement de l'élève.
- Diminuer la lecture et l'écriture.

### ***ALF/PDF***

- Accorder du temps supplémentaire pour accomplir les tâches.
- Expliquer ou simplifier les consignes à suivre.

### ***Renforcement ou enrichissement***

- Explorer plusieurs solutions d'un problème.
- Offrir à l'élève des expériences qui lui permettent d'exprimer sa créativité.

## **Sécurité**

L'enseignant ou l'enseignante veille au respect des règles de sécurité qu'ont établies le Ministère et le conseil scolaire.

## **Ressources**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante fait appel aux ressources suivantes :

### **Ouvrages généraux/de référence/de consultation**

- 100 recettes d'antan, Cercle de Fermières*, Québec, Éditions de Mortagne, 1979, 118 p. \*\*\*
- ADAMSON, Nicola, *Fêtes d'enfants (pour les 3-12 ans)*, Paris, Éditions Fleurus, 1990, 120 p.
- ANDREANI, Ghislaine, et C. FLAMENT-HENNEBIQUE, *Idées reçues sur les poids et régimes*, Les Guides Santé Hachette, 1992, 215 p. \*
- BEAULIEU, Mireille, *Les meilleures recettes du Québec*, Montréal, Les éditions La Presse, 1974, 143 p. \*\*\*
- BATICLE, Noëlle, *Vive la fête*, Monaco, Les éditions de Radio Monte-Carlo, 1986, 183 p.
- BOYER, Léo, et André BOYER, *Maigrir une fois pour toutes, La célèbre méthode Boyer*, Montréal, Éditions Libre Expression, 1994, 151 p. \*

- BUCHIGNANI, Norman, et Joan ENGEL, *Les cultures au Canada - La force dans la diversité*, Edmonton, Weigl Educational Publishers, 1986, 96 p.
- CABU, Christine, et Claude DERROYE, *Cuisine sans frontières, les meilleures recettes internationales*, Bruxelles, Elsevier Séquoia, 1976, 160 p.
- CHEVRIER, Monique, *La décoration des gâteaux*, Québec, Institut national des viandes, 1982, 58 p.
- COUILLARD, Suzette, et Roseline NORMAND, *Cuisine traditionnelle d'un Québec oublié*, Montmagny, Diffusion Suzette Couillard, 1981, 326 p.
- COUILLARD, Suzette, et Roseline NORMAND, *Les meilleures recettes québécoises d'autrefois*, Montmagny, Diffusion Suzette Couillard, 1982, 300 p.
- COURTINE, Robert-Julien, *La cuisine française classique et nouvelle*, Verviers, Marabout, 1977, 444 p.
- Cuisine de Thaïlande, Recettes originales du Royaume de Siam*, Edmonton, Company's Coming Publishing, 1995, 130 p.
- Cuisine traditionnelle des régions du Québec*, Institut du tourisme et d'hôtellerie du Québec, Montréal, Les éditions de l'Homme, 1996, 414 p. \*
- Cuisine santé. Principes, idées, recettes*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 1996, 352 p. \*
- La cuisinière canadienne*, Québec, Édi-Courtage, 1984, 378 p.
- LANGROGNET, Valérie, *150 Activités pour les fêtes et les goûters (3 à 10 ans)*, Paris, Éditions Nathan, 1993, 40 p. \*\*\*
- La table en fête*, Les Cercles de fermières du Québec, 1998, 447 p. \*
- Les grandes traditions culinaires de l'Italie*, Amsterdam, Éditions Time-Life, 1993, 143 p.
- LETELLIER, Julien, *Menus pour recevoir*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1987, 341 p. \*\*\*
- LINDSAY, Anne, *Bonne table et bon sens*, Montréal, La Presse, 1986, 270 p. \*
- MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION, *La culture des fines herbes*, Ontario, 1990.
- MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION, *Que savez-vous sur le sirop d'érable*, Ontario, 1993.
- MONETTE, Solange, *Le nouveau dictionnaire des aliments*, Montréal, Éditions Québec/Amérique, 1996, 638 p. \*
- MONTPETIT, Raymond, *Le temps des fêtes au Québec*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1978, 285 p. \*
- PATTINSON, Nellie Lyle, Helen WATTIE et Élenor DONALDSON WHYTE, *Les grandes recettes canadiennes*, Toronto, McGraw-Hill Ryerson, 1994, 405 p.
- Tout le monde à table*, Île des Soeurs, HB et cie, 1994, 384 p.

### **Médias électroniques**

- L'art chinois du boire et du manger - Canada, 1999. (consulté le 26 juillet 1999)  
<http://www.roc-taiwan.org.uk>
- Les fêtes chinoises - Canada, 1999. (consulté le 26 juillet 1999)  
<http://www.roc-taiwan.org.uk>

## ACTIVITÉ 4.1 (HFN2O)

### Le flair artistique

#### 1. Durée

240 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève étudie l'importance de l'attrait sensoriel des aliments, de la créativité et des règles du couvert dans la planification et la préparation des mets et des repas.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attente :** HFN2O-H-A.1

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Pré.8  
HFN2O-H-Me.2

#### 4. Notes de planification

- Acheter une variété d'épices.
- Inviter un/e spécialiste des décorations de gâteaux.
- Trouver des photos et des illustrations de mets variés.
- Maîtriser des techniques de préparation et de décoration spécialisées.
- Trouver des exemples de centres de table et de napperons à fabriquer.
- Acheter et trouver le matériel nécessaire aux projets de décoration.
- Acheter les aliments nécessaires aux préparations culinaires.

#### 5. Acquis préalables

- Montrer de la créativité.
- Maîtriser des techniques de préparation culinaire.

## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

#### *Analyse de photos ou d'illustrations*

- Fournir à l'élève des photos ou des illustrations de mets créatifs, variés, appétissants, mal disposés et mal présentés, de couverts attrayants ainsi que de centres de table colorés.
- Nommer les points essentiels à considérer en ce qui concerne la préparation de repas créatifs et le service des aliments.

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *Expériences pratiques - attrait sensoriel des aliments*

- Faire des expériences avec diverses couleurs afin d'illustrer l'affirmation suivante : «Nous mangeons avec les yeux».
- Changer la couleur d'un aliment en utilisant des colorants artificiels (p. ex., lait, lait de poule, purée).
- Demander aux élèves de déguster les aliments en mentionnant leur préférence.
- Noter les réactions des élèves.
- Mener d'autres expériences pour illustrer la complexité du sens du goût ainsi que l'importance de la texture, de la température et de la forme des aliments.
- Demander aux élèves d'essayer de nommer la saveur d'un aliment en ayant les yeux bandés ou le nez pincé.
- Découper des illustrations d'aliments possédant d'abord la même forme, puis de formes différentes.
- Placer les illustrations dans une assiette, noter les réactions des élèves et faire remarquer l'importance de la variété des formes.

#### *Garnitures*

- Demander aux élèves de trouver des exemples de techniques de garnitures.
- S'exercer à réaliser une technique (tomate en fleur, rosette de radis, etc.).
- Montrer la technique au groupe-classe et ajouter une description des techniques dans le cahier de recettes.
- Inviter un/e spécialiste de la décoration des gâteaux ou d'aliments.
- Permettre aux élèves de s'exercer à réaliser la technique montrée par la ou le spécialiste.
- Nommer toutes les épices connues par les élèves et discuter de l'utilisation des épices.
- Demander aux élèves de faire une recherche afin de découvrir d'autres épices.
- Faire connaître les épices en les touchant, en les sentant et en les regardant.
- Nommer des recettes dans lesquelles ces épices peuvent être utilisées.
- Demander aux élèves de trouver des recettes qui contiennent des épices étudiées et ensuite de les écrire dans le cahier de recettes.
- Préparer quelques mets avec des épices nouvelles.

### ***Décoration de la table***

- Trouver des modèles ou des illustrations de couverts attrayants.
- Mentionner des occasions spéciales au cours desquelles ces couverts peuvent être utilisés.
- Faire un napperon en utilisant un collage d'illustrations d'aliments ou un dessin fait par un ou une élève et le faire laminer.
- Se servir du napperon lors des repas.
- Montrer diverses manières de plier les serviettes et de faire un centre de table.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer les expériences pratiques concernant l'attrait sensoriel des aliments.
- Évaluer la présentation portant sur les garnitures.
- Évaluer la préparation de recettes avec épices.
- Évaluer les projets de décoration de table.
- Évaluer l'organisation lors des réceptions de l'école.
- Évaluer la charte d'évaluation au laboratoire culinaire.

### **Réinvestissement**

#### ***Contribution à l'école***

- Demander aux élèves de participer à la planification et à l'organisation des activités culinaires à l'école :
  - Réception lors de la cérémonie des finissantes et des finissants;
  - Banquet de l'association athlétique;
  - Banquet de l'association générale des élèves;
  - Réception lors des soirées d'accueil des parents.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

#### **évaluation diagnostique**

- connaissance des arts visuels ou de la décoration

#### **évaluation formative**

- présentation au groupe-classe des garnitures
- décoration de gâteaux ou d'aliments
- travail portant sur l'attrait sensoriel des aliments
- projet de décoration de la table

#### **évaluation sommative**

- livre de recettes
- charte d'évaluation du laboratoire culinaire
- préparation et organisation des réceptions de l'école

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

## ACTIVITÉ 4.2 (HFN2O)

### Les fêtes

#### 1. Duré

300 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève étudie l'importance et le rôle des repas dans la célébration des fêtes et des traditions. La différence entre les repas de tous les jours et ceux des fêtes est étudiée. L'accent est mis sur les fêtes religieuses.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attentes :** HFN2O-H-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.2 - 7  
HFN2O-H-Pré.5

#### 4. Notes de planification

- Trouver des ressources (livres, périodiques, etc.) portant sur les célébrations.
- Se renseigner sur les types de service offerts pour aider à la préparation d'une fête.
- Acheter les aliments nécessaires aux préparations culinaires.

#### 5. Acquis préalables

- Connaître un/e enfant d'âge scolaire.
- Organiser des rencontres d'amies et d'amis, et des fêtes.



## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

#### *Remue-ménages*

- Dresser une liste des fêtes durant lesquelles les aliments sont utilisés en signe de célébration, en signe d'amitié ou comme pure jouissance (p. ex., Pâques, Noël, Action de grâce, anniversaire de naissance, mariage, baptême, *shower* de future mariée, *shower* de bébé, cérémonie de finissants et de finissantes, confirmation, Saint-Jean-Baptiste, Mardi gras, Réveillon et autres fêtes à caractère religieux tel que le Yom Kippour, le repas du sabbat, la fin du Ramadan, etc.).

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *Rôle des aliments*

- Souligner l'importance des aliments lors des fêtes (très important, moyennement important, peu important, pas important).
- Énumérer, pour chaque fête, les aliments servis, les méthodes de cuisson, les décorations de table, les invitées et invités, le service, le choix de magasins, etc.
- Souligner les différences entre les repas quotidiens et les repas de fêtes.
- Définir les types de services en montrant leurs avantages et leurs inconvénients lors de fêtes (buffet, service à table, etc.).

#### *Planification d'une fête*

- Diviser la classe en petits groupes, chaque groupe doit choisir une fête.
- Nommer des thèmes possibles pour la fête (la fête en plein air, le roi ou la reine de la fête, la valorisation de l'enfant, les jeux olympiques, la magie, etc.).

#### *Travail de groupe*

- Énumérer les matériaux nécessaires à la réalisation du thème.
- Dresser des menus en tenant compte des préférences alimentaires, du budget ainsi que du temps disponible et faire preuve de créativité dans l'élaboration des menus.
- Planifier et organiser la fête.
- Suggérer des décorations.
- Établir la liste d'épicerie en consultant des publicités hebdomadaires.
- Déterminer le coût des aliments.
- Choisir un thème.
- Préparer la fête.

#### *Fête d'enfants : Travail de groupe*

- Planifier la fête d'un groupe d'enfants en n'utilisant comme aliments que des fruits et des légumes.
- Choisir un thème.
- Planifier une décoration qui reflète le thème.
- Préparer des cartes d'invitation.

- Trouver ou inventer des recettes.
- Être original/e et créatif/ve.
- Inviter des enfants d'âge préscolaire à venir à la fête.

### ***Don de nourriture comme signe d'amitié : travail de classe***

- Trouver des recettes (pâtés, hors-d'oeuvre, marinades, trempettes, biscuits, bonbons, gelée, crème à tartiner, pains, etc.) qui pourraient être données en cadeau.
- Échanger les recettes avec le groupe-classe.
- Choisir des recettes à préparer.
- Trouver des suggestions d'emballage.
- Préparer et offrir les aliments en cadeau à un membre de la famille ou à un/e ami/e.

### ***Importance du sens de la fête dans les religions***

- Expliquer l'influence et l'importance des fêtes religieuses dans l'expression de sa foi.
- Demander aux élèves :
  - de choisir une fête (p. ex., Noël, Pâques, le baptême, la première communion, etc.).
  - d'expliquer comment se préparer et organiser religieusement cette célébration.
  - de découvrir les valeurs rattachées au repas de fête (p. ex., au réveillon de la messe de minuit, rencontre familiale du temps des fêtes).
  - de discuter du sens religieux de certains gestes posés durant les repas ou durant les célébrations du temps des fêtes (p. ex., faire des prières avant et après les repas, allumer les bougies sur la table, offrir des cadeaux, partager la parole, etc.).
  - de souligner les différences entre les fêtes religieuses d'aujourd'hui et celles du passé.
  - d'offrir des cadeaux et des dons de nourriture aux familles en besoin.
  - d'encourager les élèves à inviter des individus seuls à partager un repas avec le groupe-classe (p. ex., les démunis, les aînés/es, etc.) et à organiser des paniers de Noël destinés aux familles pauvres.
  - de préparer avec l'aide des élèves un tableau qui décrit le vrai sens des fêtes (p. ex., Noël - la naissance de Jésus qui vient dans notre monde et nous invite à le transformer avec lui en partageant la parole, la joie, la compassion, l'amour, le pardon, etc.).
  - de mettre l'accent sur la redécouverte du vrai sens chrétien ou religieux des fêtes.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer le travail portant sur le rôle des aliments.
- Évaluer la préparation et l'organisation de la fête.
- Évaluer la fête d'enfants.
- Évaluer le cadeau de nourriture.
- Évaluer le journal de bord.

### **Réinvestissement**

#### ***Le journal de bord***

- Demander aux élèves de rédiger une analyse des fêtes en suivant les étapes suivantes :
  - tracer le chemin de la vie en soulignant les moments importants dans sa vie.

- nommer les fêtes célébrées en son honneur en indiquant le temps dans la vie.
- décrire les particularités de la fête.
- vérifier auprès de la famille en ce qui concerne les détails de certaines fêtes (p. ex., naissance, baptême).
- ajouter aux moments importants de sa vie l'aspect religieux de ceux-ci.
- déterminer les fêtes religieuses qui les ont le plus marqués et pourquoi? (L'élève doit être précis lorsqu'elle ou il mentionne ce qui l'a marqué le plus lors de ces fêtes religieuses.)
- décrire le rôle joué par les individus de son entourage quant à son développement spirituel lors de ces fêtes.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- travail portant sur le rôle des aliments
- connaissance des fêtes et des aliments servis lors de celles-ci

### **évaluation formative**

- organisation et préparation de diverses fêtes
- travail portant sur les types de services

### **évaluation sommative**

- cadeau et emballage
- travail portant sur l'analyse des fêtes que les élèves trouvent importantes
- fête d'enfants d'âge préscolaire

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

**Annexe HFN2O 4.2.1 : Grille d'évaluation adaptée - Les fêtes**

**Grille d'évaluation adaptée - Les fêtes**
**Annexe HFN2O 4.2.1**

<p><b>Type d'évaluation :</b> diagnostique 9 formative 9 sommative :</p> <p><b>Domaine :</b> Habiletés pratiques et préparation des aliments</p> <p><b>Attentes :</b> HFN2O-H-A.1 - 2 - 3</p> <p><b>Tâche de l'élève :</b> Planification et organisation d'une fête</p>				
<b>Compétences et critères</b>	<b>50 - 59% Niveau 1</b>	<b>60 - 69% Niveau 2</b>	<b>70 - 79% Niveau 3</b>	<b>80 - 100% Niveau 4</b>
<b>Connaissance et compréhension</b>				
L'élève : - montre sa connaissance des diverses fêtes - montre sa compréhension de l'importance des aliments lors des fêtes	L'élève montre <b>une connaissance et une compréhension limitées</b> des liens entre la préparation d'aliments et divers événements	L'élève montre <b>une connaissance et une compréhension partielles</b> des liens entre la préparation d'aliments et divers événements	L'élève montre <b>une connaissance et une compréhension générales</b> des liens entre la préparation d'aliments et divers événements	L'élève montre <b>une connaissance approfondie et une compréhension subtile</b> des liens entre la préparation d'aliments et divers événements
<b>Réflexion et recherche</b>				
L'élève : - planifie, organise et évalue diverses fêtes - consulte des publicités hebdomadaires pour dresser une liste d'épicerie	L'élève utilise la pensée critique et la pensée créative <b>avec une efficacité limitée</b> et applique <b>un nombre limité</b> d'habiletés de recherche	L'élève utilise la pensée critique et la pensée créative <b>avec une certaine efficacité</b> et applique <b>certaines</b> habiletés de recherche	L'élève utilise la pensée critique et la pensée créative <b>avec une grande efficacité</b> et applique <b>la plupart des</b> habiletés de recherche	L'élève utilise la pensée critique et la pensée créative <b>avec une très grande efficacité</b> et applique <b>toutes ou presque toutes</b> les habiletés de recherche
<b>Communication</b>				
L'élève : - fait part de recettes à la classe - rédige une analyse des fêtes importantes	L'élève communique de l'information avec <b>peu de clarté</b> et rédige une analyse <b>avec une compétence limitée</b>	L'élève communique de l'information avec <b>une certaine clarté</b> et rédige une analyse <b>avec une certaine compétence</b>	L'élève communique de l'information <b>avec une grande clarté</b> et rédige une analyse <b>avec une grande compétence</b>	L'élève communique de l'information <b>avec une très grande clarté et avec assurance</b> et rédige une analyse <b>avec une très grande compétence</b>

<i>Mise en application</i>				
L'élève : - trace son bilan des fêtes importantes et compose des menus équilibrés	L'élève applique des habiletés dans des contextes familiers <b>avec une efficacité limitée</b>	L'élève applique des habiletés dans des contextes familiers <b>avec une certaine efficacité</b>	L'élève applique des habiletés dans des contextes familiers <b>avec une grande efficacité</b>	L'élève applique des habiletés dans des contextes familiers <b>avec une très grande efficacité</b>
<b>Remarque :</b> L'élève dont le rendement est en deçà du niveau 1 (moins de 50%) n'a pas satisfait aux attentes pour cette tâche.				

## ACTIVITÉ 4.3 (HFN2O)

### La cuisine canadienne-française

#### 1. Durée

300 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève étudie l'évolution de la cuisine canadienne-française et prépare, en équipe, une variété de mets canadiens-français, tout en développant de bonnes stratégies d'achat.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attentes :** HFN2O-H-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.2  
HFN2O-H-Pré.6  
HFN2O-H-Me.4

#### 4. Notes de planification

- Trouver des recettes et des ressources concernant la cuisine canadienne-française.
- Établir des liens avec des groupes canadiens-français.
- Inviter d'autres enseignantes ou enseignants à participer à une fête canadienne-française.
- Acheter des produits faits à partir de sirop d'érable.

#### 5. Acquis préalables

- Avoir un intérêt pour la cuisine canadienne-française.
- Connaître des recettes canadiennes-françaises.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

#### ***Recettes canadiennes-françaises***

- Apporter des recettes canadiennes-françaises.
- Rédiger avec les élèves une liste de mets canadiens-français.
- Nommer l'origine de la recette apportée (époque de la recette et individus ou groupes qui la préparaient).
- Analyser les recettes afin d'en relever les caractéristiques.
- Discuter de la popularité de ces mets aujourd'hui.

### **Exploration/Manipulation/Expérimentation**

#### ***Histoire des Canadiens français***

- Faire l'historique de la culture canadienne-française (le peuple, les coutumes, la famille, les habitudes alimentaires, l'agriculture, l'économie).
- Présenter une recherche qui répond à la question suivante : Qu'est-ce qui a influencé les mets canadiens-français?

#### ***Comparaison***

- Nommer les aliments consommés aujourd'hui par les familles canadiennes-françaises.
- Demander aux élèves de comparer les habitudes alimentaires d'aujourd'hui avec celles du passé en tenant compte des points suivants :
  - le nombre de personnes dans la famille;
  - le nombre de repas pris en famille;
  - la disponibilité des aliments et les récoltes;
  - les méthodes de préparation et de cuisson;
  - l'achat des aliments (comparer et déterminer l'importance de l'épicerie, du supermarché et du magasin à grande surface).

#### ***Découverte du sirop d'érable***

- Réaliser une recherche portant sur le sirop d'érable (nos ancêtres et le sirop d'érable, les produits faits à partir du sirop d'érable, l'achat et la conservation du sirop d'érable, les dérivés des produits faits à partir du sirop d'érable : beurre d'érable, tire d'érable, sucre mou, sucre doux, sucre granulé, bonbons).
- Organiser une dégustation des produits faits à partir du sirop d'érable.
- Trouver des recettes.
- Préparer une recette à l'intention du groupe-classe (p. ex., grand-père au sirop d'érable).
- Visiter une érablière ou visionner un film présentant une érablière.

#### ***Organisation et préparation de recettes canadiennes-françaises***

- Demander aux élèves :
  - de choisir des recettes canadiennes-françaises;
  - de préparer des mets canadiens-français;

- d'élaborer un menu composé de mets canadiens-français en se servant de publicités hebdomadaires afin de réduire le coût du repas;
- de préparer un repas canadien-français.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer la recherche portant sur l'historique de la culture canadienne-française.
- Évaluer la planification et la préparation du repas.
- Évaluer la participation des élèves dans la communauté.

### **Réinvestissement**

#### ***S'engager dans la communauté***

- Les élèves de cette classe peuvent :
  - communiquer et établir des liens avec des groupes canadiens-français.
  - participer à des fêtes communautaires : la Saint-Jean-Baptiste, la Sainte-Catherine, etc.;
  - organiser une soirée canadienne-française à l'école;
  - établir des liens avec d'autres secteurs de l'école afin d'organiser la soirée.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

#### **évaluation diagnostique**

- connaissance de la cuisine canadienne-française

#### **évaluation formative**

- recherche portant sur l'historique de la culture canadienne-française
- comparaison des aliments d'aujourd'hui avec ceux du passé
- travail portant sur le sirop d'érable

#### **évaluation sommative**

- mets et repas canadiens-français
- engagement dans la communauté
- charte d'évaluation des préparations culinaires
- soirée canadienne-française à l'école

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*



## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

## ACTIVITÉ 4.4 (HFN2O)

### La cuisine régionale et internationale

#### 1. Durée

300 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève étudie le rôle de la région (géographie, climat, peuples, etc.) par rapport à la préparation culinaire. L'élève planifie et prépare des repas illustrant des plats et des rituels alimentaires propres à diverses régions géographiques ou ceux préférés des membres de sa famille.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attentes :** HFN2O-H-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.6 - 7  
HFN2O-H-Pré.6 - 7  
HFN2O-H-Me.4

#### 4. Notes de planification

- Obtenir de l'information concernant les festivals régionaux.
- Acheter l'équipement spécialisé nécessaire à la cuisson de certains mets.
- Réserver le laboratoire d'ordinateurs pour réaliser la recherche dans Internet.
- Acheter les aliments nécessaires aux préparations culinaires.

#### 5. Acquis préalables

- Connaître la région (restaurants, fermes, agriculture, etc.).
- Connaître des mets provenant d'autres cultures.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

#### ***Définitions***

- Établir la différence entre une culture régionale et une culture internationale.
- Trouver une définition des deux termes.
- Inviter ces élèves à présenter des recettes qu'ils affectionnent.

### **Exploration/Manipulation/Expérimentation**

#### ***Étude régionale***

- Étudier l'agriculture régionale ainsi que les récoltes particulières de la région (p. ex., fraises, bleuets, poissons, raisins, tomates).
- Dresser au tableau une liste des festivals régionaux.
- Déterminer si les festivals sont organisés à partir d'une culture ou d'un certain aliment (cultures italienne, japonaise et chinoise, bleuets, ail, vins, maïs) et nommer les mets servis lors du festival.

#### ***Récoltes***

- Discuter des produits régionaux et de la nourriture consommée par les membres de la communauté.
- Étudier d'autres régions de la province afin d'établir un lien entre les festivals et les aliments cultivés dans une région.

#### ***Restaurants***

- Dresser avec les élèves une liste des restaurants de la communauté.
- Visiter ces restaurants et demander leur menu.
- Inviter le/la propriétaire à rencontrer les élèves afin de présenter la particularité du restaurant.
- Chercher dans Internet des restaurants de diverses traditions culinaires.

#### ***Préparations de mets régionaux et internationaux***

- Apporter et choisir des recettes régionales et internationales.
- Préparer avec le groupe-classe une variété de mets régionaux et internationaux.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer le travail portant sur les définitions.
- Évaluer la recherche dans Internet.
- Vérifier l'autoévaluation des élèves en ce qui concerne la préparation et le service de mets régionaux et internationaux.
- Évaluer le travail portant sur l'étude régionale.

## Réinvestissement

### *Études portant sur des aliments nouveaux*

- Demander aux élèves d'observer les réactions de leur famille envers un aliment nouveau (p. ex., Pourquoi goûter à un aliment nouveau? Est-ce que tu as déjà eu des expériences désagréables par rapport à des aliments? Lesquelles? As-tu mangé de nouveau ces aliments?)
- Demander aux élèves de nommer les mets multiculturels préférés des membres de leur famille.
- Inviter les élèves à échanger en classe les préférences de leur famille.

## 7. Évaluation du rendement de l'élève

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- définitions de culture régionale et de culture internationale

### **évaluation formative**

- recherche dans Internet
- étude régionale
- travail portant sur les restaurants

### **évaluation sommative**

- préparation et service des mets
- charte d'évaluation du laboratoire culinaire
- étude auprès de la famille portant sur les aliments nouveaux et les mets multiculturels

## 8. Ressources

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## 9. Annexes

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

## ACTIVITÉ 4.5 (HFN2O)

### Les types de régimes

#### 1. Durée

300 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève fait l'évaluation objective des régimes en fonction de critères fondés et établit un bon régime à l'aide d'un guide alimentaire. L'élève prépare des mets ou des repas minceurs.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Alimentation et comportements

**Attente :** HFN2O-AC-A.4

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-AC-Comp.9 - 10

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attente :** HFN2O-H-A.3

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.7  
HFN2O-H-Pré.5

#### 4. Notes de planification

- Préparer les questions du test.
- Obtenir de l'information concernant divers régimes.
- Trouver des recettes amaigrissantes.
- Acheter les aliments nécessaires à la préparation des repas.

## 5. Acquis préalables

- Connaître diverses façons de maigrir ou divers régimes amaigrissants.

## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

#### *Discussion*

- Nommer les régimes amaigrissants connus.
- Nommer des individus qui les suivent.
- Expliquer pourquoi certains individus suivent des régimes amaigrissants.
- Discuter de l'efficacité des régimes amaigrissants.

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *Définitions*

- Définir ces termes : *maigrir, perdre du poids, obésité, embonpoint*.
- Revoir les définitions en classe.

#### *Méthodes d'amaigrissement*

- Dresser une liste de tous les régimes amaigrissants.
- Présenter différentes méthodes d'amaigrissement :
  - le jeûne
  - les régimes très faibles en calories
  - l'aliment miracle
  - manger de tout en petite quantité
  - les produits amaigrissants
  - le phénomène du yo-yo
  - les régimes restrictifs
  - les médicaments
  - le repas unique
  - les groupes de soutien
  - les produits amincissants
  - l'approche santé
- Diviser le groupe-classe en groupes et demander aux élèves de chercher, de définir et d'expliquer les moyens utilisés par les régimes.

#### *Régimes amaigrissants voués à l'échec*

- Vérifier auprès des élèves pourquoi certains régimes ne fonctionnent pas et perdent leur popularité. Voici des raisons possibles :
  - régime nuisible à la santé;
  - choix limité d'aliments, mais qui ne modifie pas les habitudes alimentaires;
  - arrêt du régime entraînant une reprise de poids;
  - poids change trop rapidement;
  - émotions et estime de soi diminuent s'il y a échec;
  - troubles alimentaires qui mènent à la dépression, à l'anorexie et à la boulimie.

- Discuter avec le groupe-classe du cycle d'un régime; commencer un régime, perdre deux à quatre kilos, sentiment de satisfaction, penser constamment à la nourriture, constater l'arrêt de la perte de poids, abandonner et reprendre le régime, abandonner définitivement, reprendre tout le poids perdu, engraisser, sentiment de culpabilité et perte d'estime en soi.

### ***Régime efficace***

- Élaborer avec l'élève un régime sain (bien manger, suivre le *Guide alimentaire canadien*, faire de l'exercice, changer ses habitudes alimentaires).
- Demander aux élèves d'analyser un régime en posant les questions suivantes :
  - le régime demande-t-il d'augmenter l'activité physique?
  - comprend-il des aliments du *Guide alimentaire canadien*?
  - prévoit-il un changement graduel du poids (0,5 à 1kg par semaine)?
  - permet-il des collations nutritives?
  - maintient-il et favorise-t-il une bonne santé?
  - recommande-t-il une variété d'aliments?
  - tient-il compte des nutriments essentiels?
  - met-il l'accent sur le contrôle des portions?
- Montrer l'importance de suivre un régime qui préconise la santé et la forme.
- Présenter le concept de kilojoule : unité qui permet de mesurer l'énergie contenue dans les aliments.
- Déterminer avec chaque élève son indice de masse corporelle (IMC) afin de vérifier si le poids de l'élève est sain.
- Montrer l'importance d'établir l'équilibre entre les aliments mangés et l'énergie dépensée.
- Consulter et expliquer les tableaux établissant les valeurs énergétiques des aliments.

### ***Cuisine amaigrissante***

- Trouver des recettes amaigrissantes nutritives et les préparer.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer les définitions.
- Évaluer le travail portant sur les régimes amaigrissants.
- Évaluer l'analyse d'un régime amaigrissant.
- Évaluer la préparation des recettes amaigrissantes.

### **Réinvestissement**

#### ***Analyse d'un régime par l'élève***

- Trouver un régime et en faire l'analyse.
- Apporter des modifications au régime, au besoin, et faire des recommandations.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- connaissance des régimes amaigrissants

### **évaluation formative**

- définitions des termes
- travail portant sur les divers moyens de suivre un régime

### **évaluation sommative**

- préparation des repas amaigrissants
- analyse d'un régime et recommandations

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*



## APERÇU GLOBAL DE L'UNITÉ 5 (HFN2O)

### Un pas vers l'avenir

#### Description

Dans cette unité, l'élève propose, à partir de la technologie alimentaire, des tendances futuristes en matière d'aliment ou de cuisine. Une recherche portant sur les carrières dans les domaines de l'alimentation et de la nutrition permet à l'élève d'envisager un choix de carrière personnel. Des activités organisées dans l'école et dans la communauté permettent à l'élève d'encourager les autres à adopter un style de vie équilibré.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Alimentation et bien-être

**Attente :** HFN2O-A-A.2

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-A-Nut.4  
HFN2O-A-Bi.1 - 6

**Domaine :** Industrie alimentaire et société

**Attentes :** HFN2O-I-A.1 - 2

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-I-Prod.2 - 5 - 7

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attentes :** HFN2O-H-A.2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.3 - 4 - 8  
HFN2O-H-Pré.4 - 5 - 8  
HFN2O-H-Me.1 - 2

#### Titres des activités

**Activité 5.1 :** Les développements technologiques et futuristes

**Activité 5.2 :** L'inventaire de carrières

**Activité 5.3 :** La cuisine bien équipée

**Activité 5.4 :** Les repas de l'avenir

**Activité 5.5 :** Le profil d'une personne saine

## **Acquis préalables**

- Connaître les changements technologiques.
- Être renseigné/e en ce qui concerne le rôle du gouvernement.
- Connaître des individus travaillant dans les domaines de l'alimentation.
- Maîtriser la langue écrite et parlée.
- Être capable de travailler en équipe.
- Connaître des organismes à but non lucratif.

## **Sommaire des notes de planification**

L'enseignant ou l'enseignante doit :

- inviter des personnes-ressources.
- se renseigner sur les services disponibles au bureau d'orientation.
- acheter l'équipement et les aliments nécessaires.
- obtenir l'approbation du directeur ou de la directrice avant de réaliser certains projets.

## **Liens**

### **Français**

- Évaluer l'écriture dans la production écrite.
- Utiliser un français adéquat lors des annonces à la radio scolaire.

### **Animation culturelle**

- Interviewer un Franco-Ontarien ou une Franco-Ontarienne.
- Chercher des Franco-Ontariens ou des Franco-Ontariennes qui ont joué un rôle dans le domaine de l'alimentation.

### **Autres disciplines**

- Chercher les techniques utilisées dans les médias pour transmettre des messages.
- Choisir un/une conférencier/ère qui travaille dans un service communautaire ou scolaire.
- Stimuler l'intérêt de l'élève dans les domaines de l'espace, de l'écologie et de la technologie.

### **Technologie**

- Utiliser une technologie appropriée pour effectuer la recherche.
- Demander aux élèves de prédire le développement de la technologie dans divers domaines.

### **Perspectives d'emploi**

- Faire le lien entre les aptitudes, les qualités, les connaissances, la personnalité et l'emploi.
- Dresser une liste de carrières qui demandent de la créativité et de l'imagination.

### **Stratégies d'enseignement et d'apprentissage**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante utilise les stratégies suivantes :

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| - cours magistral       | - entrevue         |
| - bandes dessinées      | - discussion       |
| - présentation orale    | - travail d'équipe |
| - étude dirigée         | - journal de bord  |
| - questions et réponses | - recherche        |
| - réflexion             |                    |

### **Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante emploie différentes stratégies d'évaluation :

#### **évaluation diagnostique**

- réflexion concernant les changements alimentaires de l'avenir

#### **évaluation formative**

- |   |                    |
|---|--------------------|
| - recherche portant sur des carrières             | - test d'intérêt   |
| - recherche dans Internet                         | - collage          |
| - études concernant des appareils électroménagers | - bandes dessinées |

#### **évaluation sommative**

- |                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| - plan d'action                  | - article de journal                 |
| - laboratoires culinaires        | - organisation du concours culinaire |
| - présentations au groupe-classe | - activités dans l'école             |
| - texte écrit                    |                                      |

### **Mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves**

#### **A - Déroulement de l'activité**

##### ***Élèves en difficulté***

- Offrir de l'aide lors de la rédaction des travaux.

- Exploiter les habiletés de l'élève (arts, communication orale, etc.).
- Encourager l'utilisation de l'ordinateur pour réaliser les projets.

### ***ALF/PDF***

- Offrir de l'aide lors de la rédaction des travaux.
- Simplifier le vocabulaire.

### ***Renforcement ou enrichissement***

- Privilégier l'intégration de matières enrichies.
- Permettre à l'élève de mettre à profit ses talents.
- Tenir compte de l'opinion de l'élève.

## **B - Évaluation du rendement de l'élève**

### ***Élèves en difficulté***

- Évaluer régulièrement le cahier de notes.
- Évaluer les compétences de l'élève, et non ses habiletés à écrire.

### ***ALF/PDF***

- Diminuer les exigences de lecture et d'écriture.
- S'assurer que les devoirs ou les travaux mettent l'accent sur l'apprentissage ou le perfectionnement de la langue.

### ***Renforcement ou enrichissement***

- Demander de trouver des solutions réalistes et originales à des situations problématiques.
- Offrir des occasions à l'élève d'approfondir son raisonnement lors des échanges verbaux.
- Offrir des expériences qui permettent à l'élève d'exprimer sa créativité.

## **Sécurité**

L'enseignant ou l'enseignante veille au respect des règles de sécurité qu'ont établies le Ministère et le conseil scolaire.

## Ressources

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante fait appel aux ressources suivantes :

### Ouvrages généraux/de référence/de consultation

*Aménager sa cuisine*, Paris, Éditions Ch. Massin, 1990, 63 p.

BOLLES, Richard, *Chercheurs d'emploi n'oubliez pas votre parachute*, Québec, Saint-Jean, 1983, 281 p. \*

Chabault, Claude, *Les mille et un menus de dernière minute*, Paris, De Vecchi Poche, 1994, 262 p. \*\*\*

*Déjeuner pour apprendre, Le manuel pratique de l'opération petits déjeuners*, North York, Canadian Living Foundation, téléphone (416) 218-3540, télécopieur (416) 218-3631.

*Coll. Face à l'avenir - Nourrir le monde*, Montréal, Les éditions École Active, 1990, 45 p. \*

GODIN, Lucille, *2001 trucs ménagers*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1980, 288 p. \*\*\*

GLYNN, Martin, *Les recettes des champions. Les secrets alimentaires de 100 athlètes*, Olympiques Canadiens, XYZ éditeur et Martin Glynn, 1998, 128 p. \*

Groupe Communications Canada, téléphone (819) 956-4800, télécopieur (819) 994-1498, feuillets :

-*Agents cancérigènes chimiques : risques pour la santé.*

-*Contaminants chimiques des aliments - évaluation des risques pour la santé.*

-*L'additif à essence MMT.*

-*Le syndrome du barbecue.*

-*Les parasites : une menace pour la santé des aliments crus.*

-*Les pesticides - un travail de concertation axé sur la sécurité.*

-*Réactions contraires fâcheuses aux aliments et l'inspection des ingrédients des fast-foods.*

*La cuisine au micro-ondes*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 1991, 399 p.

*Le Guide vert des consommateurs, ce que vous pouvez faire pour épargner la terre*, Montréal, Éditions Libre Expression, 1991, 284 p. \*\*\*

*Les métiers qui recrutent et les carrières de l'an 2000*, Les éditions Ma carrière, 1998, 305 p.

MARINEAU, Jean-Marie, *200 recettes Micro-ondes pour maigrir*, Montréal, Québecor, 1987, 346 p.

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION, *Précautions à prendre avec les aliments congelés*, Ontario, 1992.

*Répertoires des sites Internet en carrière et en orientation. Description de taille de plus de 200 sites*, Collection infobourg, Média, septembre 1999, 208 p.

*450 Recettes Minutes*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 1987, 304 p. \*\*\*

### Médias électroniques

Emploi-Avenir - Canada, 1999. (consulté le 27 juillet, 1999)

<http://www.hdrc-drhc.gc.ca/EmploiAvenir>

## ACTIVITÉ 5.1 (HFN2O)

### Les développements technologiques et futuristes

#### 1. Durée

240 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève étudie l'importance de la technologie sur les habitudes alimentaires et sur la variété ainsi que la disponibilité des aliments. L'élève analyse la valeur nutritive des nouveaux aliments ainsi que leur popularité.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Industrie alimentaire et société

**Attente :** HFN2O-I-A.1

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-I-Prod.2 - 5

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attente :** HFN2O-H-A.3

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.4 - 8  
HFN2O-H-Me.1

#### 4. Notes de planification

- Obtenir de l'information concernant les développements technologiques actuels et futurs.
- Obtenir de l'information portant sur les additifs.

## 5. Acquis préalables

- Connaître des changements technologiques.
- Connaître des additifs.
- Connaître le rôle du gouvernement.

## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

#### *Cours magistral*

- Présenter aux élèves les changements en ce qui concerne les habitudes alimentaires en soulignant les aspects suivants :
  - accès à plus d'information;
  - machines plus spécialisées et informatisées;
  - recherches en laboratoire;
  - développement des aliments synthétiques;
  - imitation d'aliments naturels;
  - développement de nouveaux produits alimentaires;
  - aliments à teneur réduite en calories, sans sel, sans gras, etc.;
  - succédanés d'aliments (p. ex., les colorants à café, les garnitures);
  - technologie agricole qui entraîne un mûrissement artificiel et une production plus rapide des aliments;
  - additifs ajoutés aux aliments (conservation et enrichissement des aliments);
  - informatique et préparation des aliments (p. ex., planification des menus, analyses nutritionnelles);
  - changements technologiques concernant la préparation culinaire;
  - aliments biologiques;
  - amélioration des pratiques sanitaires;
  - commercialisation des produits alimentaires;
  - fluoration de l'eau et des dentifrices;
  - nouveaux moyens de distribution et de transport.

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *Effets de la technologie*

- Discuter des effets positifs (variété d'aliments disponibles sous plusieurs formes, épargne de temps et d'énergie, et meilleure santé) et des effets négatifs de la technologie (pollution, vie familiale, tâches familiales, coût, désirs et confusion, et très grande variété de choix).
- Présenter des changements technologiques dans la préparation culinaire :
  - hachage à la main remplacé par le robot culinaire;
  - gruau remplacé par le Pablum et les céréales instantanées;
  - pain fait maison remplacé par le pain fait au moyen de la machine à pain;

- pâtes faites à la main remplacées par les pâtes achetées ou faites au moyen d'une machine à pâtes.
- Demander aux élèves de nommer d'autres changements dans la préparation culinaire.

### ***Étude des additifs***

- Nommer les sources des additifs (origine naturelle, lécithine (de la fève soya), origine synthétique, propionate de calcium, substituts pour raison diététique).
- Nommer les types d'agents de conservation :
  - comme émulsifiants (p. ex., vinaigrette);
  - comme agents de fixation (p. ex., lait au chocolat);
  - comme agents de blanchiment (p. ex., farine);
  - comme agents épaississants (p. ex., confiture);
  - comme agent anti-agglomérant (p. ex., dans le sel et la poudre à pâte).
- Montrer la valeur et l'importance des additifs.
- Demander aux élèves de donner des exemples d'additifs que l'on peut trouver dans des aliments que l'on consomme.

### ***Risques associés à la technologie***

- Discuter des risques associés à la technologie :
  - risques biochimiques, pesticides, additifs alimentaires, engrais chimiques, etc.;
  - irradiation des aliments;
  - usage d'hormones dans les aliments destinés aux animaux;
  - pollution dans les aliments, dans l'eau et dans l'environnement;
  - risques associés aux aliments (cancer, empoisonnement alimentaire, suralimentation, sous-alimentation, etc.).

### ***Responsabilités par rapport aux développements***

- Se renseigner sur les droits et les responsabilités du consommateur ou de la consommatrice.
- Suggérer des solutions aux changements technologiques de l'avenir (p. ex., des lettres au gouvernement qui décrivent les inquiétudes et les préoccupations des consommateurs et des consommatrices).
- Demander aux élèves d'approfondir leurs connaissances en ce qui concerne leurs droits et responsabilités en tant que consommateur et consommatrice.

### ***Rôle du gouvernement***

- Se renseigner sur le rôle du gouvernement par rapport à la technologie alimentaire.
- Expliquer les lois et les pratiques établies par le gouvernement pour protéger le consommateur et la consommatrice :
  - les inspecteurs dans les usines de transformation des aliments;
  - les commissions de commercialisation (du lait, des oeufs);
  - la réglementation des produits dans les magasins de santé;
  - la réglementation des pratiques sanitaires.
- Expliquer à l'élève que l'on peut influencer le gouvernement en exerçant des pressions.



## **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer les connaissances apprises en faisant passer un test.
- Évaluer les réactions aux énoncés.
- Évaluer le travail portant sur les responsabilités du consommateur et de la consommatrice par rapport aux développements technologiques.

## **Réinvestissement**

### ***Réaction aux énoncés***

- Réagir aux énoncés suivants :
  - les développements technologiques de l'avenir vont créer des besoins et des désirs chez les consommateurs ou les consommatrices;
  - à titre de consommateur ou de consommatrice, je dois réagir aux changements technologiques, j'ai donc un rôle à jouer par rapport à ces changements;
  - les développements du futur nous promettent une meilleure qualité de vie;
  - la surconsommation, le suremballage et le gaspillage d'aliments mènent au désastre;
  - les développements technologiques futurs contrôlent le goût des consommateurs ou consommatrices;
  - les développements technologiques du futur vont contribuer aux désaccords familiaux en ce qui concerne le choix des aliments.
- demander à l'élève de noter ses réactions dans son cahier de notes.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- connaissance des changements technologiques

### **évaluation formative**

- discussion portant sur les effets de la technologie et sur les risques associés à la technologie
- travail concernant les additifs
- travail portant sur rôle du gouvernement

### **évaluation sommative**

- test portant sur les changements
- réaction aux énoncés

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

## ACTIVITÉ 5.2 (HFN2O)

### L'inventaire de carrières

#### 1. Durée

300 minutes

#### 2. Description

Dans cette unité, l'élève se renseigne au sujet des emplois liés aux domaines de l'alimentation et de la nutrition. Les recherches sont effectuées à l'ordinateur, auprès des expertes ou experts en matière de carrières et auprès de personnes-ressources de la communauté et du gouvernement.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Industrie alimentaire et société

**Attente :** HFN2O-I-A.2

**Contenu d'apprentissage :** HFN2O-I-Prod.7

#### 4. Notes de planification

- Inviter quelqu'un travaillant dans un centre d'emploi ou un/e conseiller/ère en matière d'emploi.
- Inviter un/e orienteur/e de l'école.
- Trouver des ressources concernant les emplois dans les domaines de l'alimentation et de la nutrition.
- Se renseigner sur les programmes de carrières disponibles à l'école (p. ex., *Choix*).

#### 5. Acquis préalables

- Connaître des emplois dans les domaines de l'alimentation et de la nutrition.
- Participer à une journée de parrainage ou à une visite en milieu de travail.
- Connaître des individus travaillant dans les domaines de l'alimentation.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

- Expliquer la méthode à utiliser pour trouver des renseignements concernant les carrières.
  - Mentionner les points suivants : les sources d'information, les cours à suivre, les exigences des études postsecondaires, le réseau informatique, le contact avec des employeurs et des employeuses, les expériences de travail dans le domaine.

### **Exploration/Manipulation/Expérimentation**

#### ***Un/e invité/e du centre d'emploi ou un/e conseiller/ère en matière d'emploi***

- Demander à l'invité/ée :
  - de décrire des emplois dans les domaines de l'alimentation et de la nutrition.
  - de souligner les possibilités d'emplois dans ces domaines.
  - de nommer les attentes des employeurs et des employeuses, et les responsabilités des employés/es.
  - de nommer les qualités recherchées chez les employés/es.

#### ***Étude des carrières***

- Dresser une liste de carrières liées aux domaines de la nutrition et de l'alimentation (p. ex., agriculture, production, service, santé, recherche).
- Choisir deux carrières :
  - faire une recherche individuelle portant sur les deux carrières choisies (description, tâches, études, horaire, salaire, avenir);
  - interviewer quelqu'un qui travaille dans ce domaine;
  - proposer un plan d'actions pour quelqu'un désirant faire cette carrière et présenter la recherche au groupe-classe.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer la recherche portant sur les deux carrières.
- Évaluer la présentation au groupe-classe.
- Évaluer le journal de bord.

### **Réinvestissement**

#### ***Mon plan de carrière : inviter un/e orienteur/e de l'école***

- Faire écrire un test d'intérêts afin de déterminer les emplois qui pourraient intéresser l'élève.
- Demander aux élèves de dresser, dans le journal de bord, un plan d'action par rapport à un choix possible de carrière.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- connaissance de la préparation nécessaire pour trouver une carrière

### **évaluation formative**

- recherche portant sur les carrières
- test d'intérêts
- entrevue

### **évaluation sommative**

- plan d'action par rapport à un choix de carrière

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

## ACTIVITÉ 5.3 (HFN2O)

### La cuisine bien équipée

#### 1. Duré

240 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève évalue les caractéristiques d'une cuisine bien organisée et bien équipée. L'étude des types de cuisine, des appareils électroménagers et des plans de travail permet de mieux s'organiser et de mieux prévoir une cuisine de l'avenir.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attente :** HFN2O-H-A.2

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.4  
HFN2O-H-Pré.4  
HFN2O-H-Me.2

#### 4. Notes de planification

- Connaître les différents centres de travail.
- Connaître les types de cuisine.
- Avoir accès à divers appareils électroménagers.
- Se procurer des magazines et des livres.
- Acheter les aliments nécessaires à la préparation.

#### 5. Acquis préalables

- Connaître et utiliser des appareils électroménagers.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

#### ***Analyse de la cuisine en classe***

- Discuter de l'efficacité des postes de travail (p. ex., préparation des aliments, cuisson, entreposage).
- Demander aux élèves de suggérer des façons d'améliorer la cuisine.

### **Exploration/Manipulation/Expérimentation**

#### ***Types de cuisine***

- Expliquer les types de cuisine : cuisines en forme de L, en forme de corridor, en forme d'île et en forme de U.
- Demander aux élèves :
  - de nommer les avantages et les inconvénients de chaque type;
  - d'étudier l'efficacité des postes de travail;
  - de connaître le triangle d'une cuisine : le réfrigérateur, l'évier et la cuisinière.

#### ***Utilisation des appareils électroménagers***

- Réaliser une recherche portant sur les appareils électroménagers disponibles (p. ex., coût, fonctions, entreposage, nettoyage, épargne d'énergie, garantie).
- Demander à chaque élève d'expliquer le fonctionnement d'un appareil électroménager en préparant une recette avec cet appareil.
- Inviter un/e conférencier/ère qui est propriétaire d'un magasin d'appareils électroménagers à venir faire une présentation.
- Expliquer les divers modèles de fours à micro-ondes, comparer les coûts et demander aux élèves de préparer des recettes en utilisant un four à micro-ondes.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer les recettes préparées au four à micro-ondes.
- Évaluer le travail portant sur la cuisine de l'avenir.
- Évaluer l'étude concernant les appareils électroménagers.
- Évaluer le travail portant sur les types de cuisine.

### **Réinvestissement**

#### ***La cuisine de l'avenir***

- Demander aux élèves d'imaginer et de décrire la cuisine de l'avenir :
  - type de cuisine, matériaux utilisés, appareils électroménagers utilisés, ameublement et planification ainsi que préparation des repas.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- suggestions pour améliorer les postes de travail dans une cuisine

### **évaluation formative**

- mets préparés en utilisant le four à micro-ondes
- travail portant sur les types de cuisine et leur efficacité
- utilisation d'un appareil électroménager

### **évaluation sommative**

- planification d'une cuisine de l'avenir

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*



## ACTIVITÉ 5.4 (HFN2O)

### Les repas de l'avenir

#### 1. Durée

240 minutes

#### 2. Description

Dans cette unité, l'élève évalue l'efficacité de certains logiciels dans la planification et l'élaboration de menus équilibrés et nutritifs. L'élève imagine les tendances alimentaires de l'avenir en préparant un repas de l'avenir.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Alimentation et bien-être

**Attente :** HFN2O-A-A.2

**Contenu d'apprentissage :** HFN2O-A-Bi.6

**Domaine :** Habiletés pratiques et préparation des aliments

**Attente :** HFN2O-H-A.2

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-H-Plan.3 - 4  
HFN2O-H-Pré.5 - 8

#### 4. Notes de planification

- Se procurer des logiciels et des ressources.
- Acheter les aliments nécessaires à la préparation de repas.

#### 5. Acquis préalables

- Être créatif, créative.

- Connaître et utiliser des mets instantanés.
- Être conscient/e de certains facteurs technologiques.

## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

#### *Réflexion*

- Écrire au tableau une liste de phénomènes qui pourraient apporter des changements dans l'alimentation de l'avenir (système d'irradiation, emballage en plastique, utilisation d'additifs, rayon gamma, fermes de demain, effet de serre, génétique, clonage des plantes, culture biologique, poules pondeuses, culture marine, légumes marins, algues marines, effets du réchauffement global de la planète, etc.).
- Discuter de l'impact de ces phénomènes sur l'alimentation de l'avenir en demandant aux élèves de réfléchir aux aspects positifs et négatifs de ces changements.

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *Étude des logiciels*

- Chercher dans Internet des sites proposant des logiciels portant sur l'alimentation.
- Analyser l'information donnée.
- Discuter du rôle des logiciels sur les repas de l'avenir.
- Approfondir la connaissance des termes utilisés dans la mise en situation.

#### *Popularité des mets et des repas instantanés*

- Définir le terme *mets* ou *repas instantanés*.
- Nommer, avec les élèves, les formes de repas instantanés (p. ex., des repas congelés, déshydratés, en conserve).
- Analyser avec les élèves ces repas en considérant les points suivants :
  - temps de préparation
  - apparence
  - coût
  - goût
  - texture
  - couleur.
- Choisir des aliments (p. ex., ravioli, riz frit, haricots) et comparer la qualité de ces aliments.
- Demander aux élèves de planifier des menus à partir d'aliments et de repas instantanés ainsi que de préparer et de déguster des repas instantanés.

#### *Fast-food*

- Animer une discussion en groupe-classe en posant les questions suivantes :
  - Quels sont vos restaurants fast-food préférés? Pourquoi?
  - Vos aliments préférés du fast-food sont-ils nutritifs?
  - Pourquoi en mangez-vous?
  - Les aliments fast-food sont-ils des aliments sans valeur nutritive?

- Y a-t-il des aliments nutritifs dans les restaurants fast-food?
- D'après vous, quels sont les aliments de l'avenir dans les restaurants fast-food?

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer la discussion portant sur les changements dans l'alimentation de l'avenir.
- Évaluer la recherche portant sur les logiciels ainsi que la connaissance des termes utilisés dans cette activité.
- Évaluer la planification et la préparation des repas instantanés.
- Évaluer le repas de l'avenir.

### **Réinvestissement**

#### ***Repas de l'avenir***

- Demander aux élèves de composer un texte portant sur l'un des deux sujets suivants :
  1. S'imaginer vivre en l'an 2500 :
    - décrire la famille et la vie familiale;
    - nommer les aliments ou les repas à cette époque;
    - nommer l'équipement disponible à la préparation de repas;
    - nommer les composantes d'un guide alimentaire;
    - discuter du concept du bien-être et de la santé des gens.
  2. Un repas dans l'espace à bord d'un vaisseau spatial :
    - indiquer les caractéristiques d'un repas dans un vaisseau spatial;
    - nommer les façons de préparer, de cuire et de servir les aliments à bord d'un vaisseau spatial;
    - expliquer comment entreposer et disposer les restes;
    - établir le lien avec les aliments de l'avenir.
- Demander aux élèves de planifier et de préparer un repas instantané en fixant une limite de temps (p. ex., 15 minutes). Les élèves se servent d'aliments instantanés et créent un collage illustrant une définition des aliments instantanés en choisissant ceux qu'elles ou ils préfèrent.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

#### **évaluation diagnostique**

- réflexion concernant les changements alimentaires de l'avenir

#### **évaluation formative**

- recherche dans Internet
- fast-food
- travail portant sur les repas instantanés

**évaluation sommative**

- texte portant sur le repas de l'avenir
- préparation de repas instantanés
- collage des aliments instantanés

**8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

**9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

## ACTIVITÉ 5.5 (HFN2O)

### Le profil d'une personne saine

#### 1. Durée

180 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève énumère les caractéristiques propres au bien-être et à un style de vie équilibré afin de dégager le profil d'une personne saine. L'élève participe activement dans l'école et dans la communauté afin d'encourager les autres à suivre un style de vie équilibrée.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine :** Alimentation et bien-être

**Attente :** HFN2O-A-A.2

**Contenus d'apprentissage :** HFN2O-A-Nut.4  
HFN2O-A-Bi.1

#### 4. Notes de planification

- Acheter des aliments.
- Se procurer un appareil photographique.
- Établir un contact avec les médias de la communauté.
- Obtenir l'approbation du directeur ou de la directrice avant d'entreprendre des projets dans l'école et dans la communauté.
- Se procurer des logiciels et des ressources portant sur les bandes dessinées.

#### 5. Acquis préalables

- Maîtriser la langue française écrite et parlée.
- Être capable de travailler en équipe.

## 6. Déroulement de l'activité

### Mise en situation

#### *Le profil d'une personne saine*

- Demander à l'élève de dessiner la silhouette d'une personne saine.
- Écrire des mots décrivant une personne saine sur le dessin.
- Discuter avec le groupe-classe à propos des dessins.

### Exploration/Manipulation/Expérimentation

#### *Pensées de la journée ou de la semaine*

- Demander aux élèves de rédiger des pensées ou des proverbes se rapportant à l'image d'une personne saine. Voici quelques exemples :
  - Pensez de façon positive, vous pouvez y arriver!
  - Acceptez-vous tel que vous êtes!
  - Vous êtes unique et spécial/e!
  - Voyez comme le sourire est contagieux!
  - Quelle activité physique comptez-vous faire aujourd'hui?
  - Assurez-vous de prendre un bon déjeuner demain matin!
  - Un bon goûter... c'est votre responsabilité!
- Encourager les élèves à lire ces pensées ou proverbes à la radio de l'école.

#### *Un programme pour toute l'école - La campagne bonne santé*

- Rencontrer les responsables d'éducation physique et de la pastorale de l'école afin de travailler en collaboration avec ces derniers sur divers projets visant l'amélioration de la santé physique et spirituelle des adolescentes et des adolescents.
- Inviter les élèves:
  - à proposer des stratégies ou des suggestions afin d'encourager les élèves de l'école à se prendre en main : sensibiliser tous les élèves à l'importance d'une alimentation saine, de l'activité physique et du développement de la vie spirituelle.
  - à mettre sur pied un programme de déjeuner gratuit pour toute l'école une ou deux fois par semaine.
  - à obtenir une trousse de la fondation Canadian Living (voir Ressources) pour commencer le programme.
  - à organiser des activités en lien avec la santé physique et spirituelle durant l'heure du dîner (p. ex., un club de méditation avec l'agent/e pastorale, une marche à l'extérieur, etc.).
  - à planifier ou à organiser une soirée sportive. Servir un repas nutritif.
  - à prendre des photos lors des activités.

#### *La bonne bouffe! C'est facile*

- Décider avec le groupe-classe d'un thème à présenter aux élèves de l'école (p. ex., diverses collations nutritives, suggestions d'hors-d'oeuvre et de canapés à servir lors des rencontres d'amies et d'amis, déjeuner instantané, découverte d'aliments d'une autre culture).

- Encourager les élèves :
  - à préparer la recette;
  - à servir à la cafétéria lors d'un déjeuner;
  - à remettre les recettes aux élèves qui en veulent;
  - à vendre les aliments afin de prélever des fonds pour une cause particulière s'intéressant aux problèmes de la faim;
  - à prendre des photos lors de l'activité.

### ***Concours culinaire organisé par la classe de HFN20***

- Organiser un concours de recettes populaires auquel les élèves et les enseignants/es de l'école peuvent participer.
- Préparer et déguster des recettes.
- Choisir les gagnantes/s du concours de recettes.
- Écrire un livre de recettes.
- Organiser une campagne de publicité (école et communauté).
- Faire le lancement du livre de recettes.
- Prendre des photos lors du lancement.
- Vendre le livre de recettes afin de prélever des fonds destinés au déjeuner gratuit ou à une organisation charitable.

### ***Vie équilibrée sous-entend dimension spirituelle***

- Demander à l'élève d'expliquer, dans son journal de bord, comment la dimension spirituelle est importante pour une vie équilibrée et de quelle façon cette dimension peut être développée.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer les pensées du jour ou les proverbes.
- Évaluer les activités dans l'école.
- Évaluer le livre de recettes.
- Évaluer les bandes dessinées.
- Évaluer l'article de journal.

### **Réinvestissement**

#### ***Bandes dessinées***

- Demander aux élèves de réaliser individuellement une bande dessinée portant sur un aspect qui caractérise une personne saine.
- Montrer qu'il n'est pas toujours facile d'adopter un mode de vie sain (influence des autres, habitudes à changer).
- Valoriser les choix positifs qui concernent la santé.

#### ***Article de journal***

- Diviser la classe en groupes de trois élèves.
- Écrire un article au sujet des projets réalisés lors de cette activité.

- Mettre les photos prises au cours des projets.
- Décider avec le groupe-classe du meilleur article à remettre au journal de la communauté.
- Apporter l'article au journal afin qu'il soit publié.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- connaissance et travail portant sur le profil d'une personne saine

### **évaluation formative**

- pensées du jour ou proverbes
- activités de la «bonne bouffe»
- organisation du concours culinaire

### **évaluation sommative**

- livre de recettes
- activités dans l'école
- bandes dessinées
- article de journal

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

*(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)*

**Annexe HFN2O 5.5.1 :** Grille d'évaluation adaptée - Le profil d'une personne saine



**Grille d'évaluation adaptée - Le profil d'une personne saine**
**Annexe HFN2O 5.5.1**

<p><b>Type d'évaluation :</b> diagnostique 9 formative 9 sommative :</p> <p><b>Domaine :</b> Alimentation et bien-être</p> <p><b>Attente :</b> HFN2O-A-A.2</p> <p><b>Tâche de l'élève :</b> Présentation écrite et orale du profil d'une personne saine et participation à un projet de classe</p>				
<b>Compétences et critères</b>	<b>50 - 59% Niveau 1</b>	<b>60 - 69% Niveau 2</b>	<b>70 - 79% Niveau 3</b>	<b>80 - 100% Niveau 4</b>
<b>Connaissance et compréhension</b>				
L'élève : - montre sa compréhension d'une alimentation saine - montre sa compréhension des rapports entre une alimentation saine et la santé	L'élève montre <b>une compréhension limitée</b> des rapports entre les concepts d'alimentation saine et de bien-être	L'élève montre <b>une compréhension partielle</b> des rapports entre les concepts d'alimentation saine et de bien-être	L'élève montre <b>une compréhension générale</b> des rapports entre les concepts d'alimentation saine et de bien-être	L'élève montre <b>une compréhension subtile</b> des rapports entre les concepts d'alimentation saine et de bien-être
<b>Réflexion et recherche</b>				
L'élève : - propose des stratégies pour une campagne de bonne santé - organise des activités alimentaires	L'élève utilise la pensée critique et la pensée créative <b>avec une efficacité limitée</b> et applique <b>un nombre limité</b> d'habiletés de recherche	L'élève utilise la pensée critique et la pensée créative <b>avec une certaine efficacité</b> et applique <b>certaines</b> habiletés de recherche	L'élève utilise la pensée critique et la pensée créative <b>avec une grande efficacité</b> et applique <b>la plupart des</b> habiletés de recherche	L'élève utilise la pensée critique et la pensée créative <b>avec une très grande efficacité</b> et applique <b>toutes ou presque toutes</b> les habiletés de recherche
<b>Communication</b>				
L'élève : - communique ses pensées/proverbes au micro - se sert de la bande dessinée pour sensibiliser les autres élèves	L'élève communique ses idées avec <b>peu de clarté</b> et utilise des symboles <b>avec une efficacité limitée et peu d'exactitude</b> pour des auditoires divers	L'élève communique ses idées avec <b>une certaine clarté</b> et utilise des symboles <b>avec une certaine efficacité et exactitude</b> pour des auditoires divers	L'élève communique ses idées <b>avec une grande clarté</b> et utilise des symboles <b>avec une grande efficacité et exactitude</b> pour des auditoires divers	L'élève communique ses idées avec <b>une très grande clarté et avec assurance</b> et utilise des symboles <b>avec une très grande efficacité et exactitude</b> pour des auditoires divers

<i>Mise en application</i>				
L'élève : - s'occupe de la campagne bonne santé - transfère ses connaissances aux médias	L'élève applique des habiletés <b>avec une efficacité limitée</b> et transfère des concepts à de nouveaux contextes <b>avec une efficacité limitée</b>	L'élève applique des habiletés <b>avec une certaine efficacité</b> et transfère des concepts à de nouveaux contextes <b>avec une certaine efficacité</b>	L'élève applique des habiletés <b>avec une grande efficacité</b> et transfère des concepts à de nouveaux contextes <b>avec une grande efficacité</b>	L'élève applique des habiletés <b>avec une très grande efficacité</b> et transfère des concepts à de nouveaux contextes <b>avec une très grande efficacité</b>
<b>Remarque :</b> L'élève dont le rendement est en deçà du niveau 1 (moins de 50%) n'a pas satisfait aux attentes pour cette tâche.				