

6. Un arc-en-ciel en collation

Acésulfame potassium, hydroxypropyl méthylcellulose, glutamate monosodique, sel, gras et sucres. Recettes de chimiste ou de goûters préférés? Cette activité de réflexion sur la composition des collations mettra la créativité des jeunes chefs à l'épreuve en proposant d'alléchantes recettes aussi nourrissantes que succulentes!

Intentions pédagogiques

Amener l'élève à :

- réfléchir au contenu nutritif de certains aliments;
- prendre conscience de l'importance de la diversité dans l'alimentation;
- privilégier le choix de produits frais et peu transformés.

Disciplines

Français et sciences.

Matériel

- Un tableau et des craies de couleur;
- Des livres (ou des revues) de recettes faciles et accessibles de collations ou quelques copies du document *Quelques idées de collations santé* (annexe 2);
- Six copies du Guide alimentaire canadien, soit une par équipe (voir références);
- Une copie du document Manger santé : rien de plus simple! (annexe 1);
- Eau gazeuse, sucre et contenant (facultatif).

Préparation

- Se familiariser avec le Guide alimentaire canadien (GAC) pour manger sainement (consulter la section référence pour des idées d'activités reliées au GAC).
- Découper les idées recettes *Quelques idées de collation santé* (annexe 2).
- Quelques jours à l'avance, demander aux élèves d'apporter en classe leur collation préférée.

Le saviez-vous?

- Au Québec, entre 1978 et 2004, l'obésité chez l'enfant a plus que doublé.
- Moins de 45 % des élèves de 6^e année au Québec déclarent manger au moins une portion de légumes par jour.
- Plus du tiers de ces mêmes élèves consomment quotidiennement des friandises, des croustilles et des boissons gazeuses.

Mise en situation

Dessiner au tableau un grand arc-en-ciel semblable à celui du Guide alimentaire canadien. Revenir sur les principes du GAC. Que représentent l'arc-en-ciel et ses différents rayons? Quels sont les quatre groupes alimentaires? Pourquoi est-il important de manger des aliments de chaque groupe? Etc.

Réalisation

- Demander aux élèves de présenter à tour de rôle leur collation préférée. Au fur et à mesure, les inscrire dans le rayon approprié de l'arc-en-ciel, en prenant soin d'inscrire ceux du groupe « Autre » (friandises, chocolat, etc.) à l'extérieur de l'arc.
- Lorsque toutes les collations sont placées dans l'arc-en-ciel, que remarque-t-on? Un certain nombre sera resté à l'extérieur de l'arc-en-ciel. Pourquoi? Ces collations contiennent trop de sucre, de gras ou de sel pour être considérées comme des aliments nutritifs. Ils sont peut-être bons, mais à prendre avec modération! Essayer de fournir pour chaque rayon quelques bonnes idées de collations.
- Diviser la classe en six équipes : celle des fruits, des légumes, du pain, des autres céréales, des produits laitiers, et des viandes et substituts.
- À l'aide du Guide alimentaire canadien, de livres de cuisine et du document Quelques idées de collations santé (annexe 1), chaque équipe devra dénicher trois collations dont un des principaux ingrédients provient de son groupe ou

sous-groupe alimentaire. Elle devra aussi inventer une collation qui correspond à ce groupe. Rappeler que chaque collation peut appartenir à plusieurs groupes alimentaires et donc être choisie par plusieurs équipes.

Intégration

- À tour de rôle, les équipes présentent leur collation et expliquent en quoi elle fait partie du groupe alimentaire qu'elles représentent. Discuter avec les élèves du nouvel arc-en-ciel créé en rappelant que c'est d'abord la variété qui compte! Les produits frais et non transformés sont variés, faciles à préparer et bien meilleurs pour le porte-monnaie et la santé!
- Lancer le concours de la collation santé la plus alléchante : demander à tous les élèves de voter pour leur collation préférée pour chaque groupe alimentaire. Les grandes gagnantes seront cuisinées (si possible) et goûtées* en classe.
- Distribuer l'annexe 1 aux élèves et l'utiliser en groupe pour comparer une des collations gagnantes à une des collations commerciales populaires auprès de vos élèves (ex. : roulé aux fruits). Rappeler qu'une collation qui contient des fruits n'équivaut pas nécessairement à une portion, mais contribue à l'atteindre.

Réinvestissement

- Prendre note des recettes choisies et créer avec l'aide des élèves votre propre



recueil illustré de collations santé ! Il pourrait être présenté à la cafétéria ou même être vendu pour financer des activités comme la visite d'une ferme, d'un potager ou une autre activité connexe.

- Sensibiliser vos élèves à la publicité : ont-ils déjà vu la publicité de leur collation préférée ou d'une autre collation ? Que raconte-t-elle ? Est-ce qu'elle dit la vérité ? Faites-leur prendre conscience de la fausse publicité alimentaire : plusieurs publicités vantent la valeur nutritive d'aliments qui ne sont pas nécessairement bons pour la santé. Pourquoi ne pas créer eux-mêmes des publicités avec de vrais arguments pour vanter les mérites de leurs collations santé ? Celles-ci peuvent être affichées ou jouées (à la manière des pubs télévisées) dans la classe ou à la cafétéria.
- Explorer le thème du sucre dans les collations populaires. Comparer la teneur de divers gâteaux, friandises, boissons gazeuses et boissons aux vrais fruits. Faites une démonstration (facultatif). Dans un bol, verser 350 ml d'eau gazeuse et 42 g de sucre : c'est ce que renferme une cannette de boisson gazeuse (350 ml) typique. Parler des impacts sur la santé de ces boissons (degré d'acidité et de sucre qui détruit l'émail des dents et cause la carie, risque accru d'obésité et de diabète de type 2, troubles de comportement, irritabilité, dépendance, etc.) Pourquoi ne pas inviter l'association du diabète à venir discuter de la consommation de sucre chez les élèves ?
- Demander aux élèves de faire un croquis de leur épicerie lors de leur prochaine visite et d'identifier où se trouvent les

aliments frais des quatre groupes alimentaires (normalement ceux-ci sont en périphérie du magasin).

Moi, j'agis !

Afin d'aider les élèves et leur famille à adopter une alimentation plus saine et à réduire les risques de développer des maladies chroniques reliées à l'alimentation (diabète, obésité, etc.), les encourager à :

- remplacer, au moins deux fois par semaine, les collations commerciales (sucrées, salées ou grasses) par des fruits frais ou séchés, des yogourts, des crudités ou des collations faites à la maison ;
- manger coloré et déguster, au moins une fois par jour, dans la boîte à lunch ou au souper, un fruit ou un légume orange ou vert foncé ;
- trouver (Internet, livres, etc.), chaque semaine, une nouvelle recette saine et attrayante et la préparer ;
- utiliser des variétés locales en essayant chaque semaine un nouveau fruit ou légume du Québec en saison (voir le calendrier des disponibilités dans l'introduction de la trousse ou : <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/coindesjeunes/MesAliments/Actualites/fruitslegumes.htm>).

Références

- Pour obtenir une copie du *Guide alimentaire canadien* : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index_f.html
- Activités reliées à ce guide :
- http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html
 - http://www.city.toronto.on.ca/health/pdf/dhe_fr_grade2.pdf
 - http://www.sportetudiant.qc.ca/programmes/chaque_jour_moi_jcroque/guide_educatif/index.html
 - <http://www.missionnutrition.ca/missionnutrition/fre/educators/2to3.html>

Annexe 1 🍎 Manger sainement : rien de plus simple !

Voici 4 trucs simples et pratiques à garder en tête afin de manger des aliments meilleurs pour la santé :

1. Manger chaque jour 5 à 10 portions de fruits et de légumes frais.

2. Manger une diversité de fruits et de légumes frais du Québec : plus vous avez de couleurs dans votre assiette, mieux c'est pour votre santé. Essayer d'avoir toutes les couleurs de l'arc-en-ciel dans votre assiette.

Exemples de légumes vert foncé poussant au Québec : brocoli, épinards, rapinis, chou frisé, chou de Savoie, choux de Bruxelles, asperges, bettes à cardes, haricots verts, algues, edame, bok choi, okra (gombo), têtes de violon, roquette, feuilles de moutarde, cresson, laitue romaine, zucchini, endives, poivrons verts, etc.

Exemples de légumes orange poussant au Québec : carottes, citrouilles, courges, haricots jaunes, navets, patates douces.

3. Manger frais : choisir des aliments cultivés le plus localement possible et peu ou pas transformés. Remplacer votre jus de pomme par une pomme fraîche !

4. Manger au naturel : éviter de consommer des aliments ayant une longue liste d'ingrédients et choisir des aliments biologiques si possible. S'assurer que les ingrédients suivants ne sont pas au début de la liste d'ingrédients :

- Gras : shortening, huile, graisse, beurre, suif, esters, glycérides, glycérol, etc.
- Sel : sel, glutamate monosodique, levure chimique (poudre à pâte), bicarbonate de soude, saumure, etc.
- Sucres : sucre, fructose, sucrose, maltose, lactose, miel, sirop, dextrose, maltitol, lactitol, sorbitol, mannitol, etc.
- Additifs alimentaires*:
 - antioxydants : BHA, BHT, gallate de propyle
 - agent de blanchiment : sulfite
 - agents de conservation : glutamate monosodique (MSG), nitrite, nitrate
 - colorants artificiels : caramel, jaune-soleil, colorant 5, etc.
 - sucres artificiels : acesulfame K, saccharine, aspartame

*Ceux-ci se retrouvent souvent dans les produits dits faibles en calories, boissons gazeuses, pâtisseries, biscuits, céréales, fruits secs, charcuteries, etc.

Annexe 2 🍓 Quelques idées de collations santé

Trempelette fruité au yogourt (2 portions)

- 120 g de yogourt nature
lait au goût
- sirop d'érable au goût



Dans un petit bol, verser les ingrédients et battre avec une fourchette jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Servir avec des morceaux de fruits frais !

Sucettes glacées au melon d'eau (7 portions)

Adaptée du livre *Du plaisir à bien manger* de Nathalie Regimbal

- 4 tasses de melon d'eau épépiné coupé en cubes

Au robot culinaire, réduire en purée le melon d'eau. Verser dans des moules à sucettes glacées. Congeler au moins 3 heures avant de servir.



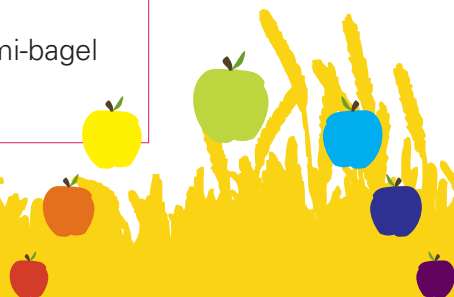
Velouté aux fruits congelés (2 portions)

Adaptée du bulletin *Breakfast for learning* sept. 2001

- 3/4 tasse de yogourt nature (ou aux fruits)
faible en gras
- 2 bananes congelées
- 1 tasse de bleuets congelés
- 1 tasse de fraises congelées
- 3 glaçons



Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur ou un robot culinaire à vitesse élevée jusqu'à l'obtention d'une texture veloutée et crémeuse. Servir immédiatement, avec un demi-bagel par exemple !



Annexe 2 🍎 Quelques idées de collations santé

Salade de crudités

- 2 carottes
- 1/2 chou chinois
- 2 pommes
- 4 c. à soupe de canneberges séchées
- 1/4 tasse de jus d'orange



Laver, éplucher et râper les carottes sur une râpe ou dans un robot.
Laver et couper le chou chinois en petits morceaux.
Laver et couper les pommes en petits carrés.
Dans un grand bol, mettre les légumes et verser le jus et les canneberges. Bien mélanger et manger !
On peut varier la recette en préparant une sauce avec un pot de yogourt et une cuillerée à thé de sucre brun.

Pouding de tofu à la banane et au chocolat (6 portions)

Adaptée de Nadine Day, RD. © Fondation des maladies du cœur

- 1 paquet de 300 g (10 oz) de tofu soyeux
- 2 c. à table de miel ou sirop d'érable
- 1 c. à table de poudre de cacao
- 1 banane mûre moyenne
- 2 c. à table de chocolat



Placer le tofu, le miel, la poudre de cacao et la banane dans le robot.
Fondre le chocolat au micro-ondes pendant 15 secondes. Verser dans le robot.
Mélanger à grande vitesse jusqu'à consistance très lisse.
Verser dans 6 ramequins ou petits bols à dessert et réfrigérer pendant au moins une heure.

Mini sandwich pomme-fromage

Entre deux tranches de pommes, coincer un bon morceau de fromage de votre choix ! Croquer et déguster !



Annexe 2 🍎 Quelques idées de collations santé

Muffins aux bananes et aux noix (12 muffins)

Adaptée de *Chef in Your Backpack*, Nicole Basset, Arsenal Pulp Press, 2003

- 2 tasses de farine de blé entier
- 1 c. à table de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 tasse de miel
- 1/4 tasse d'huile végétale
- 2 œufs battus
- 2/3 tasse de lait écrémé ou de soya
- 1 1/2 tasse de bananes écrasées
- 1/2 tasse de noix de Grenoble hachées



Préchauffer le four à 400 °F.

Graisser un moule à muffins ou le doubler de moules en papier.

Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel. Dans un bol, mélanger le miel, l'huile, les œufs, le lait et les bananes, et incorporer ce mélange au mélange de farine en donnant quelques coups vigoureux. Verser la pâte dans des moules à muffins de façon à les remplir aux trois quarts.

Cuire pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et qu'un cure-dent inséré ressorte propre.

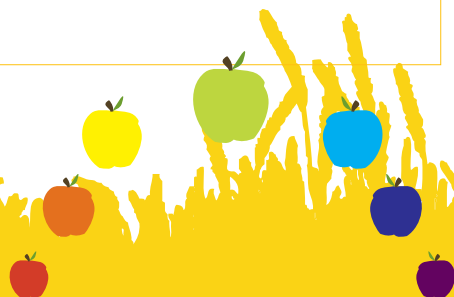
Crudités et trempette à l'érable (250 ml)

Adaptée de Jimmy O'Brien tirée du site de l'Agence de la santé et des services sociaux (<http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/boitealunch/semaine6.html>)

- 1/2 tasse de crème sure
- 1/2 tasse de yogourt nature
- 1/4 tasse de sucre d'érable dur râpé
- Persil frais haché finement, au goût
- De bonnes crudités croquantes



Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Servir avec des crudités (légumes, morceaux de pommes, etc.) au goût!

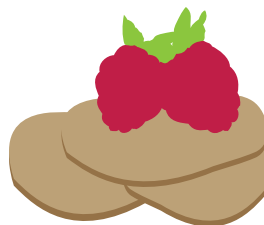


Annexe 2 🍓 Quelques idées de collations santé

Galettes framboises et petites raisins (12 unités)

Adaptée du site de l'Agence de la santé et des services sociaux
(<http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/boitealunch/semaine6.html>)

- 1/3 tasse de cassonade
- 1/3 tasse de beurre
- 1 œuf moyen
- 1/2 tasse de farine de blé
- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel fin
- 1/4 tasse de raisins secs
- 1/4 tasse de framboises fraîches
- 2 c. à soupe de lait
- 1/2 c. à thé de vanille

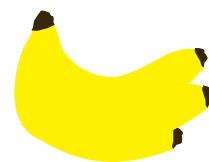


Huiler et enfariner une tôle à biscuits.

Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients pour obtenir une préparation uniforme. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, déposer la préparation en 12 galettes sur la tôle à biscuits. Cuire au four à 190 °C (375 °F) sur la grille du haut durant 15 minutes. Laisser refroidir et retirer de la tôle.

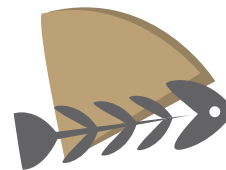
Roulé aux bananes

Enrober goulûment une banane de beurre d'arachide naturel et enrouler le tout dans un pain pita de blé entier. Si c'est trop gros, couper en rondelles!



Gueule-thon

Mélanger du thon et du fromage ricotta à étendre sur un morceau de baguette de blé entier. Mettre au four si possible. Déguster!



Annexe 2 🍎 Quelques idées de collations santé

Maki-pita

Étendre du fromage à la crème sur ½ pita ou 1 tortilla. Ajouter des lanières de concombre ou de poivron et des morceaux de tomate. Rouler le tout serré ; couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur.

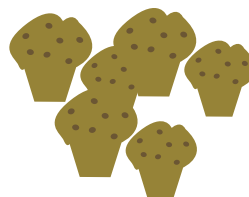


Mini muffins à la courgette et aux pépites de chocolat

(24 mini muffins ou 12 muffins réguliers)

Adaptée d'une recette de Nadine Day, RD. ©Fondation des maladies du cœur.

- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1 tasse de farine de blé
- 1 c. à table de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1/3 tasse de sucre ou de sirop d'érable
- 1 tasse de courgette râpée, tassée
- 2 c. à table d'huile de canola
- 1 œuf, légèrement battu
- 3/4 tasse de lait (ou boisson de soya)
- 1/2 tasse de pépites de chocolat



Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Doubler un moule à mini muffins avec des gobelets à muffins ou vaporiser de l'enduit de canola pour la cuisson.

Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cannelle et le sucre. Réserver.

Dans un bol moyen, mélanger les courgettes, l'huile de canola, les œufs et le lait.

Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une consistance moelleuse. Ajouter les pépites de chocolat.

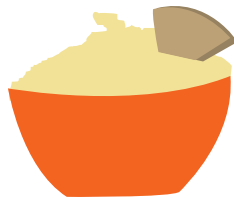
Déposer à la cuiller le mélange dans le moule à muffins et cuire 15 minutes.

*Pour des muffins de taille régulière, augmenter le temps de cuisson à 20 minutes.

Annexe 2 🍅 Quelques idées de collations santé

Recette d'humus (trempelette de pois chiches)

- 150 g de pois chiches
- 750 ml d'eau
- 60 ml de jus de citron
- 60 ml d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 5 ml de sel
- paprika doux en poudre
- crudités
- Pain pita



Faire tremper les pois chiches dans de l'eau (750 ml) pendant toute une nuit. Le lendemain, les égoutter et les mettre dans une casserole (ou utiliser des pois chiches en conserve si nécessaire).

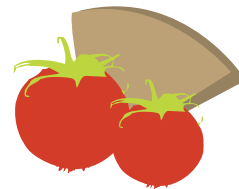
Couvrir les pois chiches d'eau, porter à ébullition et les faire cuire pendant 1 heure à feu doux à découvert. Égoutter.

Mélanger les pois chiches cuits, le jus de citron, l'huile d'olive, les gousses d'ail émincées et le sel pendant 30 secondes environ jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Saupoudrer de paprika et servir avec des crudités et du pain pita.

Gueultomate

Garnir une tranche de pain de blé entier d'une tranche de tomate, de fromage et d'un peu de basilic. Faire gratiner au four si possible. Déguster !



Célerirachide

Napper des branches de céleri de beurre d'arachide naturel et d'un peu de miel. Un délice !

