

# ACTIVITÉS D'ACCOMPAGNEMENT

Une fois l'histoire terminée, une série d'activités est proposée à votre classe.

Guidez vos élèves à travers ces activités interdisciplinaires interactives pour leur permettre d'approfondir ce qu'ils auront appris dans le livre.



## FPS\* (santé globale)

Littératie alimentaire, exploration des aliments et cuisine



## Sciences

Exploration des matières vivantes, du monde qui nous entoure et de la science physique



## Français

Communication orale, lecture et écriture



## Mathématiques

Sens des nombres, mesure, estimation des quantités, multiplication, division et résolution de problèmes



## Arts visuels

Exploration d'habiletés et techniques, et de matériel



## Sciences humaines

Communauté, travail de coopération, et exploration de la famille et de la culture

\*FPS = Formation personnelle et sociale

Les activités suivantes, destinées aux élèves de 3<sup>e</sup> année, servent de compléments aux notions présentées dans le livre à propos du plaisir de cuisiner ensemble, des traditions alimentaires et de la culture mi'kmaw, et permettent de soutenir les résultats d'apprentissages énoncés ci-dessus.

# ACTIVITÉ 1



## CRÉONS UN LIVRE DE RECETTES!

La recette de pain banique de la grand-mère de Nadine a connu un énorme succès auprès du groupe d'amis lors de la soirée pyjama. Emma, Robin et Colin ont appris de nouvelles choses au sujet de la culture mi'kmaw de Nadine grâce à cette recette qui se transmet depuis de nombreuses générations dans sa famille. Toi aussi, tu peux découvrir des traditions familiales grâce à des recettes! Créons ensemble un livre rempli des recettes de familles préférées des élèves de la classe.

### Matériel

- Un ensemble pour la classe de l'**annexe A** disponible à [educationnutrition.ca/livre3](http://educationnutrition.ca/livre3), qui inclut ce qui suit:
  - Un *Guide d'entrevue*
  - Un gabarit de *La recette de ma famille*
  - La couverture du livre *Les recettes préférées de notre classe!*
- Diverses fournitures artistiques



**Idée techno :** Au lieu de préparer un livre de recettes papier, invitez les élèves à créer un livre de recettes numérique.

### Note à l'enseignant(e)

Donnez à tous les élèves un *Guide d'entrevue* et demandez-leur de le remplir en interviewant un ou une membre de leur famille (parent, tuteur/tutrice, grands-parents, tante, oncle, frère, sœur, etc.). La prochaine étape consistera ensuite à transférer cette information dans le gabarit *La recette de ma famille*, qui sera utilisé dans le livre de recettes final de la classe. Créez la page couverture du livre de recettes en utilisant celle qui est fournie ou en demandant à tous les élèves de créer la leur.

Faites assez de copies de toutes les recettes et de la page couverture (le cas échéant) pour que chaque élève puisse assembler un livre de recettes et l'apporter à la maison.



### Pour poursuivre les apprentissages en sciences humaines (engagement social) :

Faites relier le livre de recettes et demandez aux élèves d'élaborer un plan d'action pour vendre des exemplaires afin de recueillir des fonds qui pourront être remis à une organisation ou à un organisme de bienfaisance de leur choix.



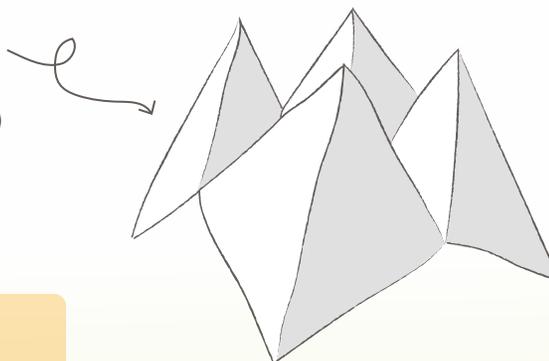


## COIN-COIN POUR LA COMPRÉHENSION DE TEXTE

Tu viens tout juste de lire l'histoire de Nadine, de ses amis et de leur fabuleuse soirée pyjama! C'est maintenant ton tour d'avoir du plaisir avec tes camarades de classe et de voir quels détails de l'histoire tu as compris.

### Matériel

- Un ensemble pour la classe du gabarit du *Coin-coin pour la compréhension de texte* disponible à [educationnutrition.ca/livre3](http://educationnutrition.ca/livre3) (recherchez l'**annexe B**)
- Un ensemble de ciseaux pour la classe
- Des marqueurs et des crayons de couleur



### Note à l'enseignant(e)

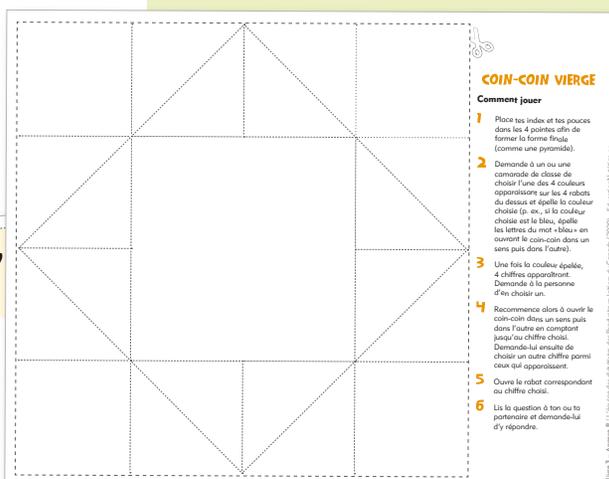
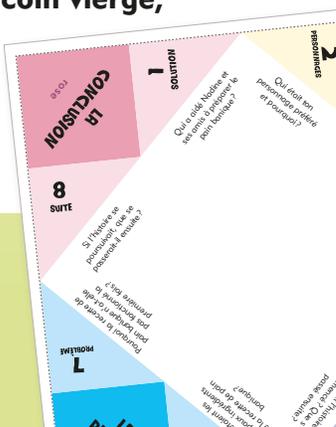
Dans cette activité, un coin-coin est utilisé comme moyen amusant pour les élèves d'explorer les principaux thèmes de l'histoire. Aidez les élèves à suivre les instructions sur le gabarit imprimé afin de créer leur propre coin-coin. Ensuite, formez des duos d'élèves et demandez-leur de poser les questions et d'y répondre à tour de rôle.



### Pour poursuivre les apprentissages en français (compréhension):

Remettez aux élèves le gabarit du *Coin-coin vierge* (**annexe B**) et demandez-leur de créer leurs propres questions et réponses de compréhension de lecture.

**Suggestion:** Pour aider les élèves à remplir leur coin-coin vierge, projetez l'image du coin-coin rempli figurant à l'annexe B.



#### COIN-COIN VIERGE

##### Comment jouer

- 1 Place tes index et tes pouces dans les 4 pochettes afin de former la forme finale (comme une pyramide).
- 2 Demande à un ou une camarade de classe de choisir l'une des 4 couleurs apparaissant sur les 4 rebords du dessin et quelle la couleur choisie (p. ex., si la couleur choisie est le bleu, appelle les lettres du mot «bleu» en ouvrant le coin-coin dans un sens puis dans l'autre).
- 3 Une fois la couleur appelée, 4 chiffres apparaîtront. Demande à la personne d'en choisir un.
- 4 Recommence alors à ouvrir le coin-coin dans un sens puis dans l'autre en comptant jusqu'au chiffre choisi. Demande-lui ensuite de choisir un autre chiffre parmi ceux qui apparaissent.
- 5 Ouvre le rebord correspondant au chiffre choisi.
- 6 Lis la question à ton ou ta partenaire et demande-lui d'y répondre.

Livre 3 - Annexe B | L'histoire de Nadine et ses amis | © 2020 - Education Nutrition



## RECETTE À PRÉPARER EN CLASSE – PAIN BANIQUE

Préparons des galettes de pain banique en classe pour donner la chance à tous les élèves d'y goûter, tout comme Emma, Colin et Robin l'ont fait lors de la soirée pyjama de Nadine.

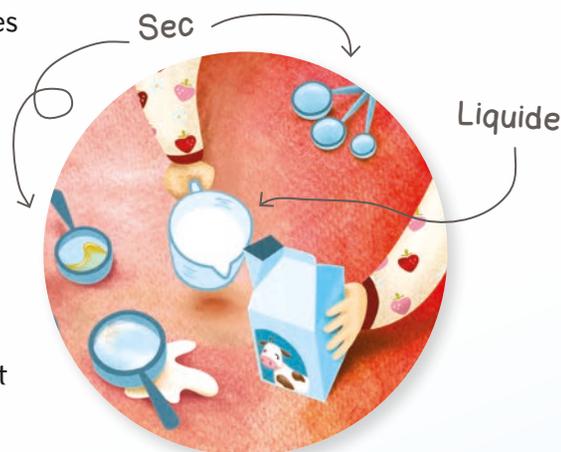
### L'HISTOIRE DU PAIN BANIQUE



Avant le premier contact avec les Européens, de nombreuses nations autochtones préparaient une variété de pains à base d'ingrédients comme le maïs, les racines de quenouilles moulues, les graines de tournesol, le rhizome de fougère et une variété d'autres plantes. Ces pains pouvaient être cuits dans des fours en terre, dans des fosses à cuisson ou sur des pierres. Après le premier contact avec les Européens, la farine de blé a graduellement remplacé les autres ingrédients. Pour les Mi'kmaq, le pain banique s'appelle *luskinikn* et est fait à partir de farine, de lard ou de beurre, de sel, et d'eau ou de lait; certaines recettes utilisent également des petits fruits, de la poudre à pâte ou du sucre. Le *luskinikn* était traditionnellement cuit dans le sol, mais aujourd'hui, on le fait habituellement cuire dans un four ou sur la cuisinière jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Beaucoup de Mi'kmaq mangent le *luskinikn* avec du beurre, de la mélasse ou de la confiture, mais d'autres garnitures peuvent aussi être utilisées.

### Matériel (pour chaque groupe de 5 élèves)

- La Recette de pain banique, disponible à [educationnutrition.ca/livre3](http://educationnutrition.ca/livre3) (recherchez l'annexe C)
- Des tasses et des cuillères à mesurer pour les ingrédients secs (pour la farine, le sel et la poudre à pâte)
- Deux tasses à mesurer pour les ingrédients liquides (pour l'huile et le lait)
- Un pinceau à pâtisserie
- Du papier parchemin
- Une plaque à biscuits
- Un grand bol
- Des cuillères à mélanger
- Un pot vide sur lequel est écrit « Amour de grand-mère »



Consultez l'activité 4, *Mon déjeuner de pain banique*. Il s'agit d'une belle façon de bonifier cette activité.

### RECETTE DE PAIN BANIQUE

Temps de préparation : 15 minutes  
Rendement : La recette complète donne 10 galettes individuelles de pain banique  
Temps de cuisson au four : 40 minutes

**Matériel (pour chaque groupe de 5 élèves)**

- Des tasses et des cuillères à mesurer pour les ingrédients secs (pour la farine, le sel et la poudre à pâte)
- Deux tasses à mesurer pour les ingrédients liquides (pour l'huile et le lait)
- Un pinceau à pâtisserie
- Du papier parchemin
- Une plaque à biscuits
- Un grand bol
- Des cuillères à mélanger
- Un pot vide sur lequel est écrit « Amour de grand-mère »

Ingrédients	Recette complète (donne 10 galettes individuelles de pain banique)	Demi-recette (donne 5 galettes individuelles de pain banique)
Farine tout usage	5 1/2 tasses (1 375 ml)	
Sel	1 c. à thé (5 ml)	
Poudre à pâte	4 c. à thé (20 ml)	
Huile végétale	1/2 tasse (125 ml)	
Lait	2 1/4 tasses (560 ml)	
Lait (pour badigeonner le dessus après la cuisson)	1 c. à soupe (15 ml)	

**Instructions (pour une demi-recette)**

- Avec l'aide de l'enseignant(e), préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
- Tapisser la plaque à biscuits de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter la farine, le sel et la poudre à pâte, ainsi qu'une pincée d'amour de grand-mère, puis bien mélanger.
- Créer un puits dans les ingrédients secs et le remplir d'une partie de l'huile et du lait. Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient bien incorporés. Ajouter le reste de l'huile et du lait, et mélanger jusqu'à ce qu'une pâte souple se forme. Il pourrait être nécessaire d'ajouter de la farine si la pâte est trop collante.
- Pétrir doucement jusqu'à ce que la pâte forme une boule.
- Diviser la pâte en 5 galettes égales. Aplatis chaque boule pour former des galettes de 3 po (7,5 cm) de diamètre.
- Déposer les galettes aplaties sur la plaque recouverte de papier parchemin et faire cuire au four pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus des petits pains soit bien doré.
- Lorsque les pains baniques sont cuits, les retirer du four et badigeonner le dessus de lait.

Voir la page 3. Imprimez cette recette pour que vos élèves l'apportent à la maison.

### Note à l'enseignant(e)

Formez des groupes de 5 élèves. Remettez à chaque groupe une copie de la *Recette de pain banique* (annexe C). Demandez-leur de diviser la recette en deux, ce qui leur permettra de créer 5 galettes de pain banique individuelles. Ensuite, préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Fournissez aux élèves les fournitures et les ingrédients nécessaires pour préparer la recette. Une fois les galettes de pain banique cuites, la classe pourra les déguster.

Diviser la recette en deux est un moyen facile de montrer que les mathématiques sont souvent utilisées dans des activités du quotidien, comme la cuisine.

Avant l'activité culinaire, prenez le temps de parler de salubrité des aliments avec les élèves (voir l'article sur la salubrité des aliments disponible à [educationnutrition.ca/salubritedesaliments](http://educationnutrition.ca/salubritedesaliments)).

Cuisiner en classe n'est pas une activité aussi intimidante que l'on pourrait le penser! Pour trouver des conseils sur les activités culinaires en classe et découvrir comment faire participer les élèves, visitez [educationnutrition.ca/cuisinerenclasse](http://educationnutrition.ca/cuisinerenclasse).



## Pour poursuivre les apprentissages en mathématiques (mesures et estimation des volumes) :



Il s'agit d'un bon moment pour expliquer les mesures typiquement utilisées en cuisine et pour apprendre les équivalences entre les mesures métriques (ml et l) et les mesures impériales (c. à thé, c. à soupe et tasses). Demandez aux élèves de réaliser l'activité *Conversion des mesures en cuisine* présentée à [educationnutrition.ca/livre3](http://educationnutrition.ca/livre3) (recherchez l'**annexe D**).



Fournissez-leur divers contenants courants (berlingots de lait, contenants de yogourt, bouteilles d'eau, etc.) et demandez aux élèves d'estimer leur volume à l'aide de mesures habituellement utilisées en cuisine (p. ex., Combien de tasses peut contenir un berlingot de lait? Combien de cuillerées à soupe peut contenir une bouteille d'eau?).

### CONVERSION DES MESURES EN CUISINE

Les ingrédients d'une recette sont parfois indiqués en mesures impériales (tasses, cuillères à soupe, cuillères à thé, etc.), et parfois en mesures métriques (litres, millilitres, etc.). Et quelquefois, il nous arrive de ne pas avoir les tasses et cuillères à mesurer nécessaires sous la main. Il est donc très utile de comprendre l'équivalence entre les mesures impériales et métriques lorsque l'on cuisine.

Impériales	Métriques
4 tasses	= 1 litre
1 tasse	= 250 millilitres
1/2 tasse	= 125 millilitres
1/3 tasse	= 80 millilitres
1/4 tasse	= 60 millilitres
1 cuillère à soupe	= 15 millilitres
1 cuillère à thé	= 5 millilitres



À l'aide du tableau, réponds aux questions ci-dessous :

- Une recette demande 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude, mais le seul instrument de mesure que tu as est une cuillère à thé. De combien de cuillères à thé de bicarbonate de soude auras-tu besoin?  
\_\_\_\_\_
- Une recette demande 1/4 de tasse de farine, mais le seul instrument de mesure que tu as est une cuillère à soupe. De combien de cuillères à soupe de farine auras-tu besoin?  
\_\_\_\_\_
- Une recette demande 500 millilitres de lait, mais le seul instrument de mesure que tu as est une tasse. De combien de tasses de lait auras-tu besoin?  
\_\_\_\_\_
- Une recette demande 1/3 de tasse de gruau, mais le seul instrument de mesure que tu as est une cuillère à thé. De combien de cuillères à thé auras-tu besoin?  
\_\_\_\_\_
- Une recette demande d'ajouter 1 litre d'eau dans une casserole, mais le seul instrument de mesure que tu as est 1/2 tasse. De combien de 1/2 tasse d'eau auras-tu besoin?  
\_\_\_\_\_

Livre 3 - Annexe D - L'équipe de développement des ressources littéraires du Centre - EducationNutrition.ca





## MON DÉJEUNER DE PAIN BANIQUE

Dans l'histoire, tout le monde aime déguster son pain banique différemment au déjeuner. Colin aime le sien avec des pommes et du fromage, alors qu'Emma le préfère avec du yogourt, des tomates et de la ciboulette. Pour sa part, le frère de Nadine, David, aime le sien avec un bon verre de lait bien froid! Avec quoi aimerais-tu savourer ton pain banique?

### Note à l'enseignant(e)

Lancez des idées d'aliments nutritifs que l'on pourrait manger avec du pain banique au déjeuner. Ensuite, séparez les élèves en petits groupes et demandez-leur de dessiner leur déjeuner de pain banique et de le présenter au groupe.

Lorsque les élèves ont terminé de créer leur déjeuner de pain banique, invitez-les à explorer d'où proviennent les aliments qu'ils ont choisis : lesquels peuvent être cultivés ou produits dans leur province ou au Canada, et lesquels sont importés de l'extérieur du Canada.

Consultez la section « Le saviez-vous ? » pour les enseignant(e)s pour plus d'information sur le lait canadien.



### Pour poursuivre les apprentissages en sciences (exploration des sols et de la croissance des plantes) :

Faites des essais avec différents sols en faisant pousser de la ciboulette dans la classe. Demandez à vos élèves de semer des graines dans différents mélanges de terre de jardinage (avec ou sans sable, fumier, farine d'os, etc.) et placez les jardinières à différents endroits de la classe (plein soleil, mi-ombre, etc.). Demandez aux élèves de tenir un journal du progrès des plantes et de surveiller certaines choses, par exemple quels types de sols et de conditions produisent des plantes plus hautes ou une croissance plus rapide.



Vous aimeriez avoir plus d'information sur l'histoire du pain banique et sur la manière dont il était traditionnellement consommé? Consultez l'activité 3 pour de plus amples renseignements, ou faites une recherche à ce sujet en classe.





# DÉCOUVRIR LA CULTURE MI'KMAW – FABRICATION DE PANIERS

Nadine et sa famille sont des Mi'kmaq. La fabrication de paniers fait partie du mode de vie mi'kmaq depuis bien avant l'arrivée des Européens. Il existe plusieurs types de paniers : certains sont faits avec de l'écorce de bouleau et sont décorés de gravures ou de piquants de porc-épic, alors que d'autres sont faits d'érable ou, plus traditionnellement, de frêne ou de frêne noir. Les Mi'kmaq fabriquaient des paniers de travail pour des activités comme la pêche, la cueillette des pommes, la récolte des légumes et le transport des fournitures. De plus, la fabrication de paniers était un moyen de survie puisqu'il s'agissait d'une source de revenus. Les Mi'kmaq vendaient ces paniers aux colons et aux touristes venus visiter leurs terres. Les paniers plus chics, qui étaient faits de frêne, incluaient en plus du tissage décoratif ainsi qu'un rebord fait de foin d'odeur.

## Matériel

- Du papier de bricolage (différentes couleurs)
- Des ciseaux
- De la colle
- Des règles

## Note à l'enseignant(e)

En vous basant sur l'information mentionnée ci-dessus et en faisant des recherches additionnelles, discutez avec la classe de la fabrication de paniers en tant qu'art traditionnel mi'kmaq. Demandez aux élèves de fabriquer leur propre panier avec du papier de bricolage. Pour trouver des instructions et des vidéos sur le tissage de paniers, nous vous suggérons de faire une recherche en ligne avec des mots clés comme « papier » et « tissage de paniers ».

**Suggestion :** Invitez un artisan ou une artisane mi'kmaq à visiter la classe afin de montrer ses œuvres aux élèves et d'animer un atelier sur la fabrication de paniers.



### Pour poursuivre les apprentissages en mathématiques (application dans la vie réelle) :

Demandez aux élèves d'énumérer les ingrédients qu'ils devraient mettre dans leur panier pour préparer du pain banique (consultez la page 13 pour trouver la recette), puis demandez-leur de calculer le coût total des ingrédients.



### Pour poursuivre les apprentissages en sciences humaines (langue mi'kmaq) :

Le Mi'kmauwey a été la première langue à être utilisée dans de nombreuses parties des Maritimes. Invitez une aînée ou un aîné mi'kmaq qui parle la langue mi'kmaq afin d'animer une activité d'apprentissage sur cette langue. Pour poursuivre les apprentissages, discutez en classe des langues parlées dans votre communauté, dans votre province et au Canada.



### Pour poursuivre les apprentissages en sciences humaines (exploration de différentes cultures) :

Discutez des aliments traditionnels issus de cultures du monde entier. Demandez aux élèves s'ils peuvent identifier des aliments qu'ils consomment à la maison qui pourraient être traditionnels dans leur famille ou culture.

# SECTION « LE SAVIEZ-VOUS ? » POUR LES ENSEIGNANT(E)S

Cette section contient des renseignements généraux destinés aux enseignants et n'est pas conçue pour être lue à voix haute aux élèves. Nous l'avons incluse afin de fournir du contexte et des notions pour enrichir les discussions avec vos élèves.

## Développement des compétences alimentaires chez les enfants

Dans le monde d'aujourd'hui, il semble que les enfants aient moins d'occasions de développer des compétences alimentaires de base. Historiquement, ces compétences étaient apprises à la maison, mais nous savons que le transfert des compétences alimentaires entre les générations (par exemple entre la grand-mère de Nadine et Nadine) n'est plus une chose aussi courante. Plusieurs raisons pourraient expliquer ce changement, par exemple la dépendance accrue aux aliments préparés et les contraintes de temps conflictuelles qu'impose la vie en général. En ce qui a trait au système scolaire, les cours d'économie domestique faisaient souvent partie du curriculum par le passé, mais ce n'est plus le cas. Or, l'un des moyens d'intégrer le développement des compétences alimentaires de base dans votre classe est de réaliser des activités culinaires.

### Activités culinaires en classe – tous les ingrédients nécessaires pour aborder plusieurs matières à la fois!

Cuisiner en classe peut être une excellente façon concrète de stimuler la créativité et la curiosité des élèves, mais il peut aussi s'agir d'un moyen d'atteindre divers résultats d'apprentissages, par exemple en :

- **Mathématiques:** Mesures, fractions, multiplication, division
- **Formation personnelle et sociale (santé globale):** Choix alimentaires personnels, hygiène personnelle, salubrité des aliments, compétences alimentaires (comment hacher, pétrir, prendre avec une cuillère, mélanger, utiliser de l'équipement), aptitudes sociales (travailler en équipe, partager, adopter de bonnes manières, respecter les préférences et les goûts individuels)
- **Sciences humaines:** Aliments culturels, traditions familiales, recettes historiques et modernes, tendances alimentaires changeantes, provenance des aliments
- **Français:** Lire une recette, suivre des étapes
- **Arts visuels:** S'amuser avec les aliments, créer des formes ou des motifs en cuisinant
- **Sciences:** Comprendre les processus entourant la cuisson et le rôle des ingrédients dans une recette

Alors, n'ayez pas peur des dégâts, faites preuve de créativité et amusez-vous à cuisiner en classe!

Pour trouver des conseils sur les activités culinaires en classe et découvrir comment faire participer les élèves, visitez : [educationnutrition.ca/cuisinerenclasse](http://educationnutrition.ca/cuisinerenclasse).



## Le lait canadien : toujours frais, toujours de saison

### Pourquoi acheter local ?

Pour poursuivre les apprentissages, l'une des suggestions de l'activité 4, *Mon déjeuner de pain banique*, donne à votre classe l'occasion d'explorer davantage la provenance des aliments. D'ailleurs, amener les enfants à découvrir la provenance des aliments est l'un des moyens de leur permettre de créer des liens avec leurs aliments et, par extension, avec leur communauté, particulièrement si les aliments sont d'origine locale.

Faire le choix conscient d'acheter des aliments canadiens est une excellente façon de soutenir les producteurs et les transformateurs de votre communauté, de votre province et de votre pays. À cet égard, le Canada produit d'innombrables aliments nutritifs et délicieux. Certains sont produits en saison seulement, et d'autres pendant toute l'année. Et parmi les produits canadiens qui sont à coup sûr frais tout au long de l'année, il y a le lait canadien.

### Comment trouver du lait et des produits laitiers 100 % canadiens ?

Vous voulez vous assurer que les produits laitiers que vous achetez proviennent de fermes canadiennes et soutiennent des producteurs canadiens ? Les Producteurs laitiers du Canada ont veillé à ce que ce soit facile en créant un logo avec une vache bleue que les transformateurs peuvent choisir d'afficher sur l'emballage de leurs produits. Ce logo permet aux consommateurs d'identifier facilement les produits laitiers faits avec du lait et/ou des ingrédients laitiers 100 % canadiens.

Lorsque vous choisissez du lait et des produits laitiers canadiens, vous soutenez des producteurs locaux et des producteurs d'aliments locaux (comme les fabricants de fromage et de yogourt). Saviez-vous que le lait canadien que vous achetez provient très probablement d'une ferme laitière de votre province ? Et il ne faut qu'environ 48 heures pour que le lait se rende de la ferme au transformateur puis à votre épicerie locale.

### Pourquoi choisir des produits laitiers arborant le logo de la vache bleue ?

Les normes pour la production du lait sont strictes au Canada. En fait, ces normes sont parmi les plus élevées au monde. Elles définissent comment les producteurs laitiers doivent prendre soin de leurs animaux, de même que les exigences en matière de salubrité et de qualité pour le lait. Saviez-vous que le lait canadien est analysé pour vérifier qu'aucune trace d'antibiotiques n'est détectée ? Et qu'il est produit sans hormones de croissance artificielles ? Les producteurs laitiers canadiens sont également fiers de ce qu'ils font pour améliorer la durabilité de leurs fermes et du lait qu'ils produisent. Chaque jour, les producteurs laitiers réduisent activement leur empreinte et adoptent des pratiques agricoles responsables afin d'utiliser moins de ressources pour produire du lait. Grâce à cet engagement, nous pouvons préserver nos ressources naturelles et permettre aux générations futures de produire du lait de grande qualité, nutritif et durable pour la population canadienne.

