

# S'alimenter



**Dans le cadre des cours de français et d'études sociales cette semaine, nous aborderons le thème de la nourriture du bon vieux temps!**

**Afin de se mettre dans l'ambiance, discutez des sujets ci-dessous avec un proche.**

- Imaginez une assiette remplie de tout ce que vous aimez manger. Quels aliments seraient présents? Nommez-en cinq.
- Pourquoi aimez-vous ces aliments?
- Qu'est-ce que ça veut dire de manger local? de manger frais?
- D'où vient la nourriture que vous mangez?
- Est-ce que votre famille possède un plat préféré? Lequel? Fait-il l'unanimité?

# Les recettes d'antan et la conservation d'aliments



Pendant cette activité, vous apprendrez comment les pionnières et les pionniers, les Métis et les Premières Nations s'alimentaient dans les années 1800. Rappelez-vous qu'il n'y avait pas nécessairement de magasin général ou de jardin pour s'alimenter! Souvent, il fallait se tourner vers la forêt pour manger.

Nous vous encourageons à parcourir toutes les ressources fournies, car elles sont fort intéressantes. Toutefois, concentrez vos lectures sur un des groupes pour accomplir le travail qui suit. Il figure avant les ressources à lire afin que vous puissiez lire la tâche demandée et la conserver en tête pendant vos lectures.

**Exercice 1 : Choisissez une communauté en particulier parmi les trois et prenez des notes au sujet de vos lectures.**

Communauté choisie : \_\_\_\_\_

Aliments de base dans la diète



Ustensiles utilisés pour la cuisson



Viande mangée (p. ex., issue de l'élevage ou de la chasse)



Produits laitiers



Méthode utilisée pour obtenir la nourriture (p. ex., agriculture, pêche, cueillette, chasse)



Boissons fermentées



<p>Sucres utilisés dans la cuisson</p> 	
<p>Conservation des aliments</p> 	

### Alimentation des pionnières et des pionniers

Les pionnières et les pionniers mangeaient ce qu'elles et ils pouvaient trouver selon la région et ce qu'elles et ils pouvaient faire pousser. Les pionnières et les pionniers devaient souvent cuisiner sur un feu de bois dans l'âtre de la cheminée, avec un choix d'aliments limité. Voici de plus amples renseignements à ce sujet.

- [La cuisine des pionniers](#)
- [Un colon, qu'est-ce que ça mange en hiver? Petite histoire de l'alimentation des pionniers](#)
- [Musée virtuel de la Nouvelle-France : Vie quotidienne et alimentation](#)

### Alimentation des Autochtones

Il faut se rappeler que les peuples autochtones étaient nombreux sur le territoire. Chacun possédait ses mœurs et ses coutumes. Que les communautés aient été nomades, semi-nomades ou même des plaines, une caractéristique commune était leur capacité à s'alimenter en fonction du rythme des saisons. Voici des renseignements intéressants à ce sujet.

- [Utilisation des plantes par les Autochtones](#)
- [Quelle était la nourriture préférée des Amérindiens au Canada avant l'arrivée des blancs?](#)

- [La cuisine traditionnelle des Autochtones](#)
- [Pemmican](#)
- [Pain banique](#)
- [Les Métis : notre culture, nos histoires \(épisode 2 : la nourriture\)](#)

## **La conservation des aliments**

Comment faisait-on pour préserver la nourriture sans électricité et donc sans réfrigérateurs ou congélateurs? Vous serez surpris par la variété des techniques disponibles.

- [Astuces et techniques pour une meilleure conservation des aliments](#)

# Réfléchissons à nos lectures



**Prenez le temps de réfléchir à l'impact de certains faits que vous avez lus.**

- A. Quelles ressemblances existe-t-il entre l'alimentation des communautés des pionnières et des pionniers et celle des Autochtones? Nommez trois ressemblances.

---

---

---

---

- B. Comment la région d'habitat pouvait-elle affecter ce qu'une personne pouvait manger?

---

---

---

---

- C. Imaginez-vous au temps des pionnières et des pionniers. Quels aliments auraient été disponibles dans la région où vous habitez? Quels éléments de l'environnement pourraient vous aider à apprêter ou à conserver la nourriture?

---

---

---

---

D. Quels sont les avantages et les désavantages de se procurer de la nourriture par la chasse, la pêche, la cueillette et l'agriculture?

---

---

---

---

---

E. Pensez-vous avoir un régime plus ou moins varié par rapport à celui des pionnières et des pionniers ou des Autochtones? Pourquoi?

---

---

---

---

---

F. Sur le plan de l'alimentation et de la cuisson, comment la collaboration entre les peuples autochtones et les pionnières et les pionniers était-elle profitable aux deux parties?

---

---

---

---

---

# Préparez une rencontre sociale à la manière de Samuel de Champlain



Saviez-vous que le premier club social du Canada a été fondé par Samuel de Champlain pour aider les colons à persévérer durant les rigueurs des longs hivers froids? La nourriture était très importante pendant ces rencontres. Les colons devaient à tour de rôle planifier le menu, préparer le repas et organiser un divertissement. Vous devrez planifier une rencontre semblable pour votre classe ou pour des membres de votre communauté!

**Exercice 1 :** Dans un premier temps, vous devez choisir le menu qui aurait pu être servi lors du banquet qu'on aurait fait à l'époque.

- Sélectionnez un menu des pionnières et des pionniers ou un menu des communautés autochtones.
- Effectuez des recherches en ligne pour trouver des recettes traditionnelles.
- Remplissez le tableau ci-dessous pour indiquer votre sélection.

Type de repas : \_\_\_\_\_

Apéritif à servir : \_\_\_\_\_

Source : \_\_\_\_\_

Plat principal à servir : \_\_\_\_\_

Source : \_\_\_\_\_

Dessert : \_\_\_\_\_

Source : \_\_\_\_\_

**Exercice 2 : Dans un deuxième temps, préparez une représentation du repas.**

- ❖ Si vous le pouvez, préparez chaque aliment prévu pour le banquet. Prévoyez une quantité suffisante de chaque plat afin de pouvoir en partager avec celles et ceux qui seront présents.
- ❖ Si ce n'est pas possible de cuisiner tous les éléments du banquet, préparez une affiche qui représente visuellement le festin que vous avez prévu!

**Exercice 3 : Finalement, trouvez un divertissement original de l'époque que vous présenterez lors du banquet.**

Traditionnellement, on choisissait de présenter un des éléments suivants.

- Une pièce
- Une chanson
- Une danse

# Présentez vos trouvailles



**Lorsque le jour de votre banquet arrivera, il faudra présenter vos trouvailles et votre menu!**

**Rappelez-vous les critères d'une bonne présentation.**

- Je connais bien mon sujet.
  - Je peux faire un résumé de l'alimentation de la communauté qui a été choisie pour mon repas.
  - Je peux décrire l'apéritif, le plat principal et le dessert sélectionnés et expliquer mon choix.
  - J'ai préparé un divertissement à présenter lors du banquet.
- Selon les circonstances, j'ai préparé les plats pour le banquet ou j'ai préparé une affiche qui représente mon menu.
- J'ai répété ma présentation.
- Je présente en suivant un ordre logique.
- Je parle clairement.
- Je parle de façon audible.
- J'utilise des phrases complètes.
- Lors de ma présentation, je prévois un temps pour présenter mon divertissement.
- Je réponds aux questions de mon auditoire du mieux que je peux à la fin de ma présentation.

# L'alimentation de nos jours



De nos jours, les aliments font un voyage très différent de celui des années 1800 avant de se rendre à notre assiette. Certaines et certains diraient même qu'il faut faire attention à ce qu'on mange.

Voici de brèves capsules à ce sujet.

- [Pourquoi doit-on faire attention à ce qu'on mange?](#)
- [Alimentation : Manger local](#)

Répondez maintenant aux questions suivantes.

A. Consultez le [Guide alimentaire canadien](#). Est-ce que le repas que vous avez préparé pour le banquet respectait ses suggestions? Expliquez votre réponse.

---

---

---

---

---

B. Quels aliments consommés dans les années 1800 se rendent encore à votre table? Donnez des exemples.

---

---

---

---

---

C. Quelles peuvent être les conséquences de la malbouffe sur notre santé?

---

---

---

---

---