

# Les repas, une histoire de famille

Planifiez les repas en famille et faites-en une occasion d'apprentissage financier.

Téléchargez les instructions et les modèles imprimables en format PDF ou Word.

## Description

Cette activité vous permettra de parler de finances avec vos enfants, en toute simplicité et en effectuant une tâche que vous devez faire chaque semaine. Prévoyez un peu plus de temps pour faire la liste des repas de la semaine avec vos enfants selon un budget établi. Laissez-les découvrir le coût de la liste d'épicerie. C'est une excellente occasion de comparer les prix des produits et d'essayer de gérer un budget. Augmentez le niveau de difficulté en modifiant le budget et surtout amusez-vous à cuisiner en famille. Bientôt, ils prépareront le souper pour vous!

## Âges

Dès 8 ans, adapté pour toute la famille

## Objectifs d'apprentissage

Les enfants seront appelés à :

- comprendre que tout dans la vie a un prix
- comparer les prix et déterminer la valeur des produits
- prendre des décisions financières et créer un budget

## Matériel

- accès internet
- cahiers publicitaires, coupons
- papier et crayons

## Instructions

### 1. Préparez les modèles (facultatif)

- Téléchargez le fichier de l'activité dans le format de votre choix :

- PDF
- Word
- Imprimez le modèle (liste d'épicerie et diagramme circulaire) :
  - PDF
  - Word

## 2. Organisez l'activité

Rassemblez sur une table tout ce dont vous aurez besoin :

- les modèles imprimés (liste d'épicerie et diagramme circulaire)
- des cahiers publicitaires, coupons, applications mobiles ou sites internet des épiceries pour trouver les aubaines
- des idées de recette

Optionnel : Ayez sous la main le [Guide alimentaire canadien](#). Il vous aidera à créer des repas santé et offre des conseils pour manger sainement tout en respectant un budget.

## 3. Créez un budget

Demandez aux enfants de choisir un ou plusieurs soupers pour la semaine selon le budget que vous leur aurez donné. Par exemple, vous pourriez accorder 30 \$ par repas ou 200 \$ pour toute la semaine; à vous de décider selon la taille de la famille, vos habitudes alimentaires ainsi que l'âge et les capacités de vos jeunes.

Demandez aux enfants de faire une liste d'ingrédients nécessaires pour chaque repas et une liste d'ingrédients à acheter.

- Utilisez le modèle imprimable pour dresser la liste d'épicerie. Remplissez la colonne de prix estimés.
- Il y a plusieurs façons de savoir le prix de chaque ingrédient sans se rendre à l'épicerie : regardez les cahiers publicitaires, les coupons, les applications mobiles ou les sites internet des épiceries. Il est payant de dénicher les aubaines.

Posez des questions aux enfants pour diriger leur raisonnement :

- Combien penses-tu que ça coûte? Quelle recette serait moins chère?
- Est-ce que la viande est plus chère que les légumes?
- Pouvons-nous remplacer ce produit par un produit santé moins cher?

Avec les plus vieux, vous pouvez en faire un défi et baisser le budget pour les amener à choisir les aubaines et à penser méticuleusement à leur sélection. Un bon défi pour les ados, qui quitteront bientôt le nid familial.

En manque d'inspiration? Feuilletez des magazines ou des recettes sur le Web.
---

# Les repas, UNE HISTOIRE DE FAMILLE

## Liste d'épicerie

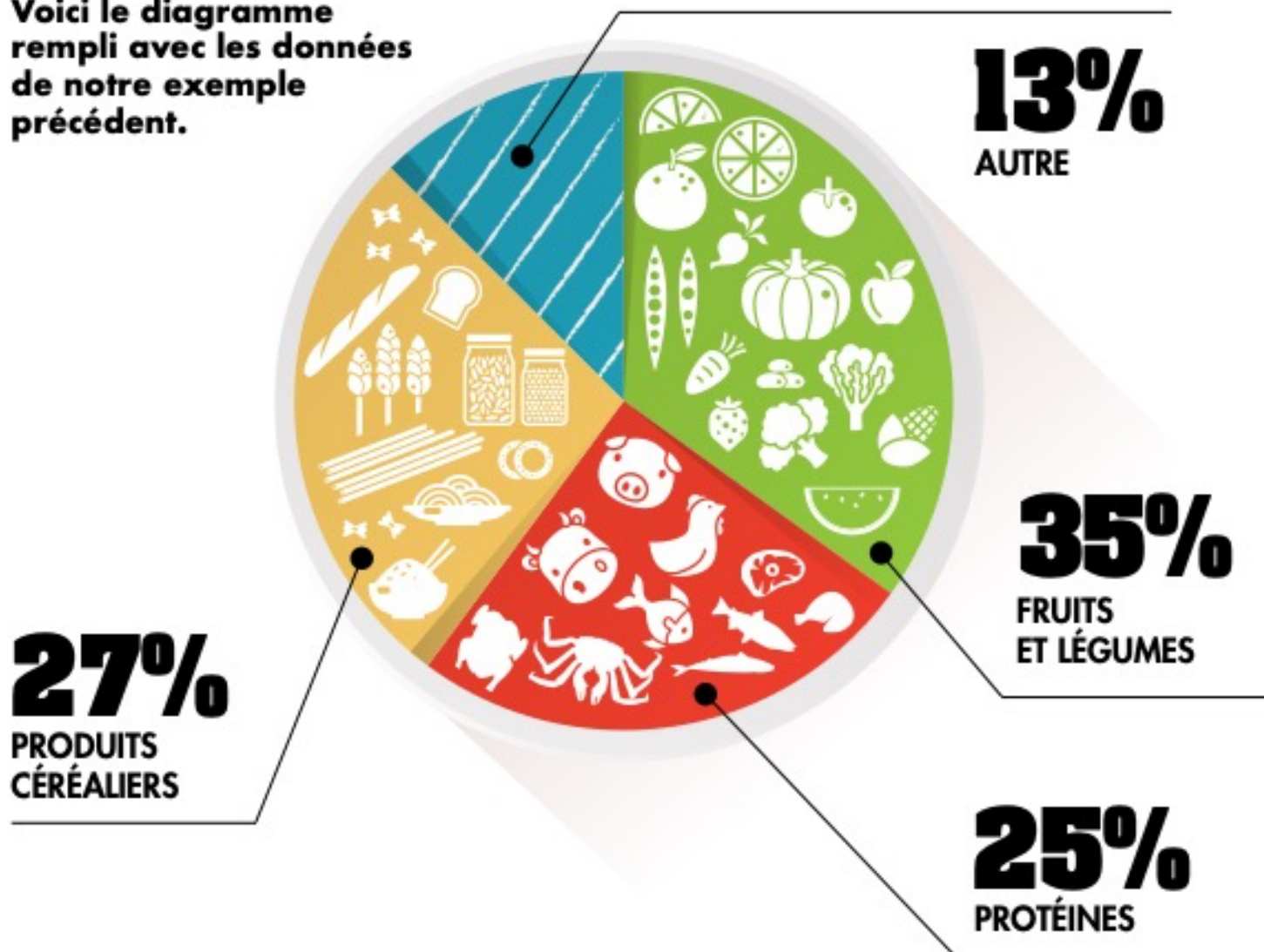
CATÉGORIES D'ALIMENTS	PRODUITS	PRIX ESTIMÉ	PRIX LORS DE L'ACHAT
<b>Fruits et légumes</b>			
<b>Protéines</b>			
<b>Produits céréaliers</b>			
<b>Autres</b>			

## Comment calculer les pourcentages?

- Il vous faut le prix total de l'épicerie, par exemple 153 \$.
- Puis, il vous faut le prix pour chaque catégorie d'aliments de la liste d'épicerie.  
Par exemple : fruits et légumes 55 \$, protéines 40 \$, produits céréaliers 43 \$ et autres 20 \$.
- Vous avez alors toutes les données pour calculer les pourcentages. Donc, pour trouver le pourcentage de fruits et légumes, il faut faire le calcul suivant :  $55 \$ (\text{prix des fruits et légumes}) \times 100 \div 153 \$ (\text{prix total de l'épicerie}) = 35,95 \%$ .

$$\frac{55}{153} \times \frac{?}{100}$$

Voici le diagramme rempli avec les données de notre exemple précédent.



**Dessinez ou coupez et collez les photos des produits de la liste d'épicerie dans le cercle ci-dessous. Les aliments doivent être rassemblés par catégorie.**



## 4. Allez faire l'épicerie

Une fois le prix des repas déterminé et conforme au budget, allez faire l'épicerie. Entre-temps, vous pouvez demander aux enfants de créer un diagramme circulaire (que vous aurez imprimé) pour savoir où va l'argent du budget des repas (fruits, légumes, produits céréaliers, protéines).

- Demandez aux plus jeunes de découper des images des ingrédients trouvés dans les cahiers publicitaires ou dans les magazines, et de les répartir en catégories sur le diagramme circulaire.
- Demandez aux plus vieux de calculer le pourcentage du budget allant dans chaque catégorie.

## 5. Lancez la discussion

De retour de l'épicerie, prenez le temps de regarder le prix réel des produits achetés et le coût des repas.

- Est-ce que vous avez réussi à rester dans le budget?
- Est-ce que les produits ont coûté plus cher ou moins cher que prévu? Pourquoi?
- Que faire la prochaine fois pour respecter le budget?
- Quel type d'aliments coûte plus cher?
- Dans le diagramme circulaire, quelle catégorie représente un plus grand ou plus petit pourcentage du budget? Pourquoi selon toi?
- Selon toi, pourquoi certains produits ou marques sont-ils plus chers que d'autres du même type?

## 6. Ayez du plaisir à cuisiner ensemble et bon appétit!

Envoyez-nous vos photos de repas sur les médias sociaux, nous voulons voir ce que vous avez accompli! N'oubliez pas de nous mentionner @BdCMusee.

## Activité complémentaire

### Méthodes de paiement

Avant d'aller à l'épicerie, il faudra décider comment payer. C'est l'occasion d'expliquer d'où vient l'argent et les différentes méthodes de paiements. Expliquez que l'argent ne pousse pas dans les arbres, que votre salaire au travail est transféré à votre compte bancaire et que l'argent est accessible de différentes façons :

- En retirant de l'argent papier au guichet de la banque :
  - On doit se rendre à un guichet pour retirer des billets de banque.
- En utilisant une carte de débit :

- Il s'agit d'une monnaie électronique qui nous permet d'utiliser une carte pour transférer l'argent de notre compte au compte bancaire du vendeur. On paye quelques frais de service.
- En utilisant une carte de crédit :
  - On emprunte de l'argent qu'on doit rembourser à la fin du mois. Cela permet de faire de plus gros achats sans avoir l'argent tout de suite, mais les frais d'utilisation sont chers si l'on est en retard dans nos paiements de carte de crédit.
- En utilisant une application cellulaire :
  - L'application utilise les informations de la carte sauvegardées pour faire la transaction, soit par débit ou par crédit.