

Je me renseigne
sur la nutrition



CENTRE FORA

Guide d'utilisation

Natalie Poulin-Lehoux

Édition

Centre FORA

450, avenue Notre-Dame, unité 0103

Sudbury (Ontario) P3C 5K8

Télécopieur : 705 524-8535

Commandes : 1 888 814-4422 ou 705 524-8569, poste 7

cranger@centrefora.on.ca

Site Web : www.centrefora.on.ca

(Voir Ressources en ligne sous *Salade des savoirs*)

Auteure : Natalie Poulin-Lehoux

Je me renseigne sur la nutrition fait partie des activités en ligne de la collection *Salade des savoirs*. Cette collection comprend une série d'activités informatisées et interactives portant sur 5 thèmes :

1. Je me renseigne sur la nutrition
2. J'apprends à m'exprimer : Mes goûts et mes talents
3. Qui suis-je? J'explore ma culture
4. Monnaie canadienne et petite caisse
5. Gestion d'un budget

Remerciements

Le Centre FORA tient à remercier le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury, Concepts médiatiques inc. ainsi que tous les apprenants de CAF+ École pour adultes de Cornwall pour avoir soutenu le processus de validation.

Le Centre FORA remercie également FedNor, le Gouvernement du Canada et le ministère de la Formation et des Collèges et Universités de leur appui financier.



N.B. Tout au long du document, nous avons utilisé le terme féminin «formatrice» afin de refléter l'apport important des femmes dans la prestation des services d'alphabétisation et de formation de base. Par contre, dans le cas d'«apprenant», nous avons opté partout pour la forme masculine.

Tous droits réservés. ©2013, Centre FORA, pour la présente édition révisée.

Table des matières

- A. Guide alimentaire canadien
- B. Portions
- C. Repas santé
- D. Conseils alimentaires
- E. Étiquetage nutritionnel
- F. Recettes
- G. Mesures et quantités
- H. Préparation de la nourriture
- I. Planifier un menu santé : activité de consolidation (tâches A à D)
- J. Préparer une recette santé : activité de consolidation (tâches E à H)

Notes techniques

1. Les jeux informatisés et les diaporamas fournis ont été conçus pour le tableau blanc interactif (TBI), ou *SmartBoard*, mais peuvent être utilisés à l'ordinateur sans TBI. Il est nécessaire de télécharger gratuitement le logiciel *SMART NoteBook Interactive Viewer* (www.smarttech.com) pour utiliser la version interactive à jour à l'ordinateur.
2. Les versions imprimables ou téléchargeables des activités et des diaporamas sont accessibles en ligne en format PDF. S.V.P. patientez, car ce sont de gros fichiers.
3. Une connexion Internet à haute vitesse est nécessaire pour visionner les vidéos.
4. Il est nécessaire d'avoir un logiciel pour ouvrir les fichiers en format .zip.

A. Guide alimentaire canadien

Tâche A : Créer un guide alimentaire personnalisé selon l'âge et le sexe. (Niveau 1)

Durée : 30 à 60 minutes

Curriculum en littératie des adultes de l'Ontario	
Grande compétence A. Rechercher et utiliser de l'information Groupe de tâches A2 : Interpréter des documents	Grande compétence B. Communiquer des idées et de l'information Groupe de tâches B3 : Remplir et créer des documents
Grande compétence D. Utiliser la technologie numérique	
Compétences essentielles explorées (RHDC*) : Utilisation de documents et Informatique	

Déroulement des activités

Activité 1 À l'aide du *Guide alimentaire canadien*, revoir oralement la terminologie et les 4 groupes alimentaires avec les apprenants (voir l'écran *Activité 1*). Au besoin, expliquer les nouveaux termes pour que tous puissent les reconnaître.

Terminologie à revoir Légumes et fruits Produits céréaliers Lait et substituts Viandes et substituts

























Activité 2 Inviter les apprenants à placer les aliments dans les bons groupes alimentaires (jeu informatisé *Guide alimentaire canadien*) sur 4 écrans différents (cliquer et glisser – voir l'écran *Activité 2*). Les inviter à s'autocorriger en cliquant sur la flèche qui a le crochet et en la glissant vers la droite.

Activité 3 Une connexion à Internet est nécessaire pour effectuer cette activité. Inviter les apprenants à créer leur guide alimentaire personnel (voir l'écran *Activité 3*) en cliquant sur la flèche noire pour se rendre au site http://27099.vws.magma.ca/mfg_p01_f.php?javascript_enabled=1.

Note : Il existe des versions imprimables et téléchargeables de toutes les activités.
S.V.P. patientez, car ce sont de gros fichiers.

*RHDC : Ressources humaines et Développement des compétences Canada

Corrigé : Activité 2

<p>Légumes et fruits</p>  <p>pomme</p>  <p>raisins secs</p>	<p>Produits céréaliers</p>  <p>baguettes</p>  <p>baguel</p>  <p>farine</p>	<p>Légumes et fruits</p>  <p>oignons</p>  <p>bleuets</p>	<p>Produits céréaliers</p>  <p>riz</p>
<p>Lait et substituts</p>	<p>Viandes et substituts</p>  <p>haricots</p>	<p>Lait et substituts</p>	<p>Viandes et substituts</p>  <p>œufs</p>  <p>amandes</p>  <p>poisson</p>
<p>Légumes et fruits</p>  <p>fraises</p>  <p>jus 100 % pur</p>  <p>carottes</p>	<p>Produits céréaliers</p>  <p>céréales</p>	<p>Légumes et fruits</p>  <p>zucchini</p>  <p>bananes</p>	<p>Produits céréaliers</p>  <p>pâtes alimentaires</p>  <p>pita</p>
<p>Lait et substituts</p>  <p>fromage</p>	<p>Viandes et substituts</p>  <p>beurre d'arachide</p>	<p>Lait et substituts</p>  <p>lait</p>	<p>Viandes et substituts</p>  <p>crevettes</p>

B. Portions

Tâche B : Trouver les portions recommandées selon le *Guide alimentaire canadien*. (Niveau 1)

Durée : 30 à 60 minutes

Curriculum en littératie des adultes de l'Ontario

Grande compétence

A. Rechercher et utiliser de l'information

Groupe de tâches A2 : Interpréter des documents

Grande compétence

B. Communiquer des idées et de l'information

Groupe de tâches B3 : Remplir et créer des documents

Compétences essentielles explorées (RHDC*) :

Utilisation de documents et Informatique

Déroulement des activités

Activité 1 Présenter et expliquer le référentiel intitulé *Portions pratiques* se trouvant à l'Annexe 1. Revoir avec les apprenants le concept d'une portion recommandée pour chaque groupe alimentaire. (Exemple : Choisis une quantité pouvant aller jusqu'à la grosseur de ton poing.)

Pour les activités 2 à 4, voir le jeu informatisé *Portions recommandées*. Le corrigé du jeu se trouve dans la version imprimable.

Activité 2 À l'aide des 5 écrans suivants du jeu informatisé *Portions recommandées*, vérifier si les apprenants ont bien compris les portions quotidiennes recommandées pour chaque groupe alimentaire.

Activité 3 À partir du tableau informatisé *Combien de portions dois-tu manger par jour?*, aider les apprenants à déterminer le nombre de portions recommandées par jour, selon leur âge et leur sexe. Les apprenants peuvent imprimer ce tableau s'ils le désirent. À partir du même tableau, les inviter à déterminer les portions recommandées pour les membres de leur famille, leurs amis, etc.

Activité 4 Afin de vérifier les connaissances (voir l'écran *Activité 4*), demander aux apprenants d'associer la bonne quantité à la portion recommandée pour chaque aliment, en cliquant une fois sur un carré (5 écrans). Selon la réponse fournie, *Essaie encore* ou *Bravo!* apparaîtra. Ceux qui n'auront pas choisi la bonne réponse pourront cliquer sur la flèche au haut de la page afin d'essayer de nouveau.

Note : Il existe des versions imprimables et téléchargeables de toutes les activités.

S.V.P. patientez, car ce sont de gros fichiers.

*RHDC : Ressources humaines et Développement des compétences Canada

C. Repas santé

Tâche C : Déterminer les aliments qui doivent faire partie d'un repas santé en respectant les portions recommandées dans le *Guide alimentaire canadien*. (Niveau 1)

Durée : 30 à 60 minutes

Curriculum en littératie des adultes de l'Ontario

Grande compétence

A. Rechercher et utiliser de l'information

Groupe de tâches A2 : Interpréter des documents

Grande compétence

C. Comprendre et utiliser des nombres

Groupe de tâches C4 : Gérer des données

Grande compétence

D. Utiliser la technologie numérique

Compétences essentielles explorées (RHDC*) :

Utilisation de documents, Calcul, Communication orale et Informatique

Déroulement des activités

- Activité 1
- Présenter et expliquer le référentiel intitulé *6 étapes pour un repas santé* se trouvant à l'Annexe 2. Revoir au besoin certains mots de vocabulaire, comme *féculents* (amidon).
 - Revoir une étape à la fois. Discuter avec les apprenants et leur poser des questions pour s'assurer qu'ils ont bien compris.
- Activité 2
- À l'aide du jeu informatisé *Repas santé – Je m'entraîne*, vérifier les connaissances déjà présentées à l'Annexe 2.
- Présenter et expliquer les pourcentages de l'assiettée recommandée (voir l'écran intitulé *Rappel*).
 - Revoir le vocabulaire des pourcentages et des fractions (25 % = un quart; 50 % = une demie ou la moitié).
 - À chacun des écrans, utiliser les termes «pourcentages» et «fractions» en examinant les assiettées.

À l'aide des 3 écrans intitulés *Prépare ton repas santé*, inviter les apprenants à cliquer sur la nourriture et à la glisser pour la déposer dans l'assiette. Ils peuvent s'autocorriger en cliquant sur le crochet se trouvant à droite, au bas de la page.

Le corrigé du jeu se trouve dans la version imprimable.

Note : Il existe des versions imprimables et téléchargeables de toutes les activités.
S.V.P. patientez, car ce sont de gros fichiers.

*RHDC : Ressources humaines et Développement des compétences Canada

D. Conseils alimentaires

Tâche D : Intégrer des activités physiques dans l'horaire quotidien pour demeurer en santé et être plus en forme. (Niveau 1)

Durée : environ 30 minutes

Curriculum en littératie des adultes de l'Ontario

Grande compétence

B. Communiquer des idées et de l'information

Groupe de tâches B1 : Interagir avec les autres

Compétences essentielles explorées (RHDC*) :

Communication orale

Déroulement des activités

Activité 1 À l'aide du diaporama *Conseils alimentaires* (voir l'écran *Activité 1*), revoir un à un les conseils alimentaires ci-dessous (présentés sur 7 écrans) et en discuter avec les apprenants.

Conseils alimentaires additionnels

(tirés du *Guide alimentaire canadien*)

- Consommer une petite quantité (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés par jour (en incluant les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise).
- Manger au moins 1 légume vert foncé et 1 légume orangé chaque jour.
* Les fruits suivants, également de couleur orangée, peuvent remplacer 1 légume orangé : abricot frais, cantaloup, mangue, nectarine, pêche et papaye.
- Au moins la moitié (50 %) des produits céréaliers consommés doivent être à grains entiers.
- Il faut boire de l'eau régulièrement. L'eau éteint bien la soif sans fournir de calories.
- Il est important de prendre un petit-déjeuner tous les matins. Cela peut aider à contrôler la faim durant la journée.
- Il ne faut pas oublier d'être actif. La pratique quotidienne de l'activité physique constitue une étape vers une meilleure santé et un poids santé. Le *Guide d'activité physique canadien* recommande aux adultes de faire chaque jour 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées (comme la marche, les escaliers et certains sports). Aux enfants et aux jeunes, il recommande d'en faire au moins 90 minutes par jour au total.

Activité 2 Inviter les apprenants à parler d'un programme personnel d'activités physiques quotidiennes ou hebdomadaires qu'ils utilisent ou qu'ils aimeraient intégrer dans leur vie.

Note : Il existe des versions imprimables et téléchargeables de toutes les activités.

S.V.P. patientez, car ce sont de gros fichiers.

*RHDC : Ressources humaines et Développement des compétences Canada

E. Étiquetage nutritionnel

Tâche E : Comparer les étiquettes nutritionnelles pour faire de meilleurs choix alimentaires. (Niveau 1)

Durée : 60 à 90 minutes

Curriculum en littératie des adultes de l'Ontario

Grande compétence

A. Rechercher et utiliser de l'information

Groupe de tâches A2 : Interpréter des documents

Grande compétence

C. Comprendre et utiliser des nombres

Groupes de tâches C3 : Utiliser des mesures

C4 : Gérer des données

Grande compétence

D. Utiliser la technologie numérique

Compétences essentielles explorées (RHDC*) :

Utilisation de documents, Calcul et Informatique

Déroulement des activités

Activité 1 Présenter oralement les mots de vocabulaire ci-dessous. Poser des questions pour s'assurer que les apprenants les ont bien compris. Présenter au besoin les abréviations suivantes : g (gramme), mg (milligramme) et le symbole % (pourcentage).

Vocabulaire à revoir

Préemballé	Enveloppé ou contenu dans du papier, du plastique ou un autre contenant
Ingrédients	Éléments qui composent les aliments préemballés
Valeur nutritive	Capacité d'un aliment à répondre aux besoins nutritionnels d'une personne
Lipide/Fat	Gras (trans, saturé ou non saturé) qu'on trouve dans un aliment
Lipide trans/ Trans fat	Gras que l'on trouve dans plusieurs produits laitiers, dans les huiles partiellement hydrogénées et dans les fritures
Lipide saturé/ Saturated fat	Gras que l'on trouve dans les graisses animales et aussi dans l'huile de coco ou de palme
Sodium	Sel
Glucide	Élément de base contenu dans la nourriture et qui nous donne de l'énergie; les glucides incluent les sucres et les fibres
Fibre	Substance non digestible mais importante pour le bon fonctionnement de la digestion (notamment pour avoir des selles régulières)
Protéine	Élément retrouvé dans la nourriture qui aide à la construction des muscles et autres tissus du corps
Vitamine	Substance contenue dans certains aliments qui est essentielle au développement et au bon fonctionnement d'une personne

*RHDC : Ressources humaines et Développement des compétences Canada

Pour les activités 2 et 3, voir le jeu informatisé *Étiquetage nutritionnel*.

Activité 2 À l'aide du jeu informatisé *Étiquetage nutritionnel* (voir l'écran *Activité 2*), présenter les éléments suivants trouvés sur des étiquettes nutritionnelles (4 écrans) :

- a) la liste d'ingrédients (1 écran);
- b) le tableau de la valeur nutritive des aliments préemballés (1 écran et cliquer sur les 2 «i»);

Activité 3 Inviter les apprenants à comparer les étiquettes de divers aliments apparaissant sur les 3 écrans suivants. À chacun des écrans, leur demander de cliquer directement sur l'aliment le plus nourrissant.

**Note : Il existe des versions imprimables et téléchargeables de toutes les activités.
S.V.P. patientez, car ce sont de gros fichiers.**

F. Recettes

Tâche F : Déterminer quelle est la recette la plus équilibrée et expliquer pourquoi. (Niveau 1)

Durée : environ 30 minutes

Curriculum en littératie des adultes de l'Ontario

Grande compétence

A. Rechercher et utiliser de l'information

Groupe de tâches A2 : Interpréter des documents

Grande compétence

B. Communiquer des idées et de l'information

Groupe de tâches B1 : Interagir avec les autres

Grande compétence

C. Comprendre et utiliser des nombres

Groupes de tâches C3 : Utiliser des mesures

C4 : Gérer des données

Grande compétence

D. Utiliser la technologie numérique

Compétences essentielles explorées (RHDC*) :

Utilisation de documents, Communication orale et Informatique

Déroulement des activités

- Activité 1 Demander aux apprenants d'échanger l'information sur leurs recettes préférées (voir les deux écrans de l'Activité 1). Leur poser des questions comme : «Où trouvez-vous vos recettes? Vos recettes sont-elles équilibrées? Si oui, pourquoi?»
- Activité 2 Si leurs recettes ne sont pas équilibrées, comment peuvent-ils faire en sorte qu'elles le soient? À l'aide de l'écran *Activité 2, Comment équilibrer?*, faire ressortir l'importance d'avoir 2 à 4 groupes alimentaires dans chaque recette.
- Activité 3 À l'aide de l'écran *Limiter les lipides, le sucre et le sel* (voir l'écran *Activité 3*), inviter les apprenants à parler des aliments à éviter ou à limiter.
- Activité 4 Étudier les 2 recettes intitulées *Brownies au chocolat* avec les apprenants (voir l'écran *Activité 4*), afin qu'ils puissent déterminer laquelle est la plus équilibrée. Revoir les mesures au besoin. Inviter les apprenants à cliquer sur la recette gagnante et à en expliquer le pourquoi.

Note : Il existe des versions imprimables et téléchargeables de toutes les activités.

S.V.P. patientez, car ce sont de gros fichiers.

*RHDC : Ressources humaines et Développement des compétences Canada

G. Mesures et quantités

Tâche G : Mesurer les ingrédients pour doubler ou tripler une recette. (Niveau 1)

Durée : 30 à 60 minutes

Curriculum en littératie des adultes de l'Ontario

Grande compétence

A. Rechercher et utiliser de l'information

Groupe de tâches A2 : Interpréter des documents

Grande compétence

C. Comprendre et utiliser des nombres

Groupes de tâches C3 : Utiliser des mesures

C4 : Gérer des données

Grande compétence

D. Utiliser la technologie numérique

Compétences essentielles explorées (RHDC*) :

Utilisation de documents, Calcul et Informatique

Déroulement des activités

Activité 1 Revoir avec les apprenants la terminologie du *Référentiel – Mesures*, à l'Annexe 3, ainsi que les différentes mesures utilisées pour la préparation de nourriture. Présenter les abréviations qui seront utilisées, aussi bien en anglais qu'en français.

Pour les activités 2 à 4, voir le jeu informatisé *Mesure d'ingrédients*. Le corrigé du jeu se trouve dans la version imprimable.

Activité 2 Inviter les apprenants à choisir les bonnes mesures en cliquant sur la photo gagnante (2 écrans et réponses).

Activité 3 Présenter la façon de bien mesurer (à l'aide de la vidéo – durée : 2 min 31 s). Pour visionner la vidéo, cliquer sur l'icône vert à l'écran *Comment mesurer avec précision*.

***Note** : La vidéo suit l'annonce publicitaire.

Activité 4 À l'aide de l'écran *Comment doubler une recette?*, présenter comment doubler et même tripler une recette :

- Revoir la recette *Pain aux bananes* avec les apprenants.
- Utiliser la bonne terminologie de mesure : un quart, etc.
- Revoir les termes «doubler» et «tripler».
- Revoir les 7 écrans suivants.

Note : Il existe des versions imprimables et téléchargeables de toutes les activités.
S.V.P. patientez, car ce sont de gros fichiers.

*RHDC : Ressources humaines et Développement des compétences Canada

H. Préparation de la nourriture

Tâche H : Visionner 3 vidéos sur la salubrité alimentaire dans le but d'en discuter. (Niveau 1)

Durée : 30 à 60 minutes

Curriculum en littératie des adultes de l'Ontario

Grande compétence

A. Rechercher et utiliser de l'information

Groupes de tâches :

A2 : Interpréter des documents

A3 : Extraire de l'information de films, d'émissions et de présentations

Grande compétence

B. Communiquer des idées et de l'information

Groupe de tâches B1 : Interagir avec les autres

Compétences essentielles explorées (RHDC*) :

Utilisation de documents et Communication orale

Déroulement des activités

Activité 1 Revoir les éléments et les mots clés du diaporama *Préparation de la nourriture avec* les apprenants. Visionner les 3 vidéos en groupe. Les liens aux vidéos sont inclus dans le diaporama. Inviter les apprenants à poser des questions et à échanger des idées pour confirmer leur compréhension du contenu, qui porte sur la façon adéquate de préparer la nourriture.

Le diaporama présenté dans le site Web montre l'importance de :

- a) bien se laver les mains (vidéo – durée : 1 min 11 s);
- b) remplacer souvent les lavettes, les éponges et les linges à vaisselle;
- c) garder l'espace de travail propre (vidéo – durée : 38 s);
- d) bien laver les planches à découper et les couteaux;
- e) garder la viande crue séparée des autres aliments (vidéo – durée : 2 min 2 s);
- f) bien cuire les aliments;
- g) réfrigérer rapidement la nourriture.

***Note :** La vidéo suit l'annonce publicitaire.

Une version imprimable (PDF) du diaporama est aussi fournie. Rappelons qu'une connexion Internet de haute vitesse est nécessaire pour visionner les vidéos.

Note : Il existe des versions imprimables et téléchargeables de toutes les activités.

S.V.P. patientez, car ce sont de gros fichiers.

*RHDC : Ressources humaines et Développement des compétences Canada

I. Planifier un menu santé : activité de consolidation (tâches A à D)



Tâche I : Planifier un menu santé pour une journée afin de démontrer sa capacité à appliquer les concepts liés aux tâches A à D. (Niveau 1)

Durée : environ 60 minutes

Curriculum en littératie des adultes de l'Ontario

Grande compétence A. Rechercher et utiliser de l'information Groupe de tâches A2 : Interpréter des documents	Grande compétence B. Communiquer des idées et de l'information Groupe de tâches B3 : Remplir et créer des documents
Grande compétence C. Comprendre et utiliser des nombres Groupe de tâches C4 : Gérer des données	Grande compétence D. Utiliser la technologie numérique
Grande compétence E. Gérer l'apprentissage	
Compétences essentielles explorées (RHDC*) : Utilisation de documents, Calcul, Capacité de raisonnement, Formation continue et Informatique	

Déroulement des activités

- Activité 1 Présenter le jeu informatisé *Planifier un menu santé pour une journée*. Rappeler aux apprenants qu'un menu santé comprend un déjeuner, un dîner, un souper et des collations.
- Activité 2 Avec l'aide de l'écran intitulé *Combien de portions devrais-tu manger par jour?* (voir l'écran *Activité 2*), demander à tous les apprenants de confirmer le nombre de portions recommandées, selon leur âge et leur sexe. Pour ce faire, les inviter à glisser chaque cercle sur la bonne portion.
- Activité 3 Revoir les éléments qui figurent sur les 2 écrans suivants intitulés *Rappels importants*. Ces éléments ont déjà été présentés.
- Activité 4 À l'aide de l'écran intitulé *Planifie ton menu santé* (voir l'écran *Activité 4*), demander à chaque apprenant de planifier ses 3 repas et ses 2 collations pour une journée. Les apprenants pourront ensuite imprimer leur menu.
- Activité 5 À l'aide de l'écran *Imprime et vérifie ton travail* (voir l'écran *Activité 5*), les apprenants comptent les portions de leur menu. Cliquer sur l'icône  à gauche (voir *Compte les portions de ton menu*) pour entendre les consignes. Inviter les apprenants à glisser les crochets pour confirmer les étapes accomplies. Pour vérifier leur travail, les apprenants peuvent cliquer sur l'icône  après chaque question. Ensuite, ils peuvent imprimer leur travail et le soumettre à la formatrice.

*RHDC : Ressources humaines et Développement des compétences Canada

La formatrice vérifie si le menu santé de chaque apprenant respecte les éléments suivants :

- Le menu contient le bon nombre de portions de chaque groupe alimentaire, selon l'âge et le sexe de la personne.
- Il prévoit 3 repas (déjeuner, dîner, souper) et aussi des collations.
- Au moins 2 repas suivent le modèle du repas santé.
- Toute la nourriture choisie contient seulement 2 à 3 cuillères à table d'huile et de matières grasses.
- Le menu est limité en lipides, en sel et en sucre.
- Le menu comprend au moins 1 légume vert foncé et 1 légume orangé.
- Au moins la moitié des produits céréaliers sont à grains entiers.
- Le menu inclut de l'eau.

Note : Il existe des versions imprimables et téléchargeables de toutes les activités.

S.V.P. patientez, car ce sont de gros fichiers.

J. Préparer une recette santé : activité de consolidation (tâches E à H)

Tâche J : Préparer une recette santé pour démontrer sa capacité à appliquer les concepts liés aux tâches E à H.
(Niveau 1)

Durée : environ 60 minutes

Curriculum en littératie des adultes de l'Ontario	
Grande compétence A. Rechercher et utiliser de l'information Groupe de tâches A2 : Interpréter des documents	Grande compétence B. Communiquer des idées et de l'information Groupe de tâches B1 : Interagir avec les autres
Grande compétence C. Comprendre et utiliser des nombres Groupes de tâches C3 : Utiliser des mesures C4 : Gérer des données	Grande compétence D. Utiliser la technologie numérique
Grande compétence E. Gérer l'apprentissage	
Compétences essentielles explorées (RHDC*) : Utilisation de documents, Calcul, Communication orale, Formation continue, Capacité de raisonnement et Informatique	

Déroulement des activités

- Activité 1 À l'aide du jeu informatisé *Prépare une recette santé*, présenter la recette *Soupe aux légumes et au bœuf*. Lire la recette aux apprenants et revoir les ingrédients, les mesures et le mode de préparation avec eux. Cette recette est utilisée tout au long de l'activité de consolidation.
- Activité 2 Aller à l'écran *Activité 2*. Sur les 2 écrans suivants, demander aux apprenants de choisir les ingrédients les plus nutritifs pour leur soupe, en cliquant sur la photo correspondante.
- Activité 3 Dans le cadre de l'activité *Prépare la nourriture* (voir l'écran *Activité 3*), inviter les apprenants à glisser les crochets sur les étapes à suivre pour bien préparer, cuire et conserver la nourriture. Un corrigé suit chacune des activités.
- Activité 4 Dans le cadre de l'activité *Prépare la soupe* (voir l'écran *Activité 4*), inviter les apprenants à choisir les mesures appropriées selon la recette en cliquant sur la photo correspondante (2 écrans).
- Activité 5 Demander aux apprenants de placer les ingrédients de la soupe dans le chaudron, avec la souris, selon les 4 groupes alimentaires (voir l'écran *Activité 5*). Les inviter à s'autocorriger en cliquant sur *Vérifie ta solution* et en glissant vers la gauche. Avec l'aide de l'écran suivant, leur demander de déterminer si cette recette est équilibrée («oui» ou «non»), puis de confirmer et justifier oralement leur réponse.

*RHDC : Ressources humaines et Développement des compétences Canada

La formatrice vérifie si les apprenants ont bien acquis les éléments suivants :

- La comparaison de tableaux de la valeur nutritive
- Les étapes à suivre avant et pendant la préparation de la nourriture
- La façon de mesurer des ingrédients
- La façon de doubler une recette
- L'identification d'une recette équilibrée

**Note : Il existe des versions imprimables et téléchargeables de toutes les activités.
S.V.P. patientez, car ce sont de gros fichiers.**

Corrigé

Choisis les fèves jaunes avec le moins de sodium.

1 moins de sodium

Choisis le bœuf haché avec le moins de lipides.

2 moins de lipides

Que dois-tu faire avant de préparer la nourriture?
Glisse les crochets dans les bonnes cases.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
faire la vaisselle	te brosser les dents	sortir des lavettes propres	prendre un bain
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bien te laver les mains	laver les légumes et les fruits	nettoyer l'espace de travail	

Que dois-tu faire pour bien préparer, cuire et conserver la nourriture?
Glisse les crochets dans les bonnes cases.

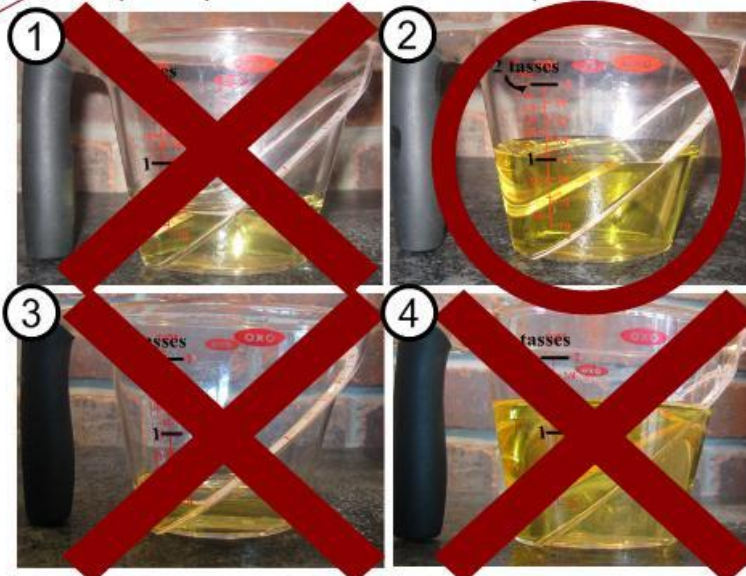
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
séparer la viande crue des autres aliments	chanter	mesurer avec précision
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
répondre au téléphone	réfrigérer ou congeler les aliments rapidement	cuire les aliments aux températures appropriées

Soupe aux légumes et au bœuf

Ingrédients

- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1 tasse de jus de tomates
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de bœuf haché cuit
- 1 grosse pomme de terre, en dés
- 2 carottes, en rondelles
- 1 poivron jaune, en dés
- 1 tasse de brocoli, en petits morceaux
- 2 branches de céleri, en rondelles
- 2 1/2 tasses de tomates en dés
- 1 tasse de fèves jaunes
- 1 tasse de maïs en grains
- 1/2 tasse de riz brun
- 1/2 tasse de haricots rouges
- Sel et poivre noir au goût

Quelle photo représente 1 tasse de bouillon de poulet?



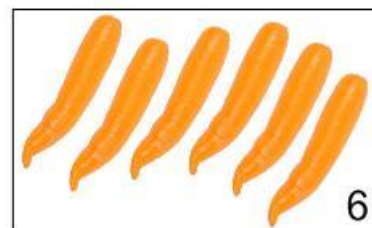
Soupe aux légumes et au bœuf

Ingrédients

- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1 tasse de jus de tomates
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de bœuf haché cuit
- 1 grosse pomme de terre, en dés
- 2 carottes, en rondelles
- 1 poivron jaune, en dés
- 1 tasse de brocoli, en petits morceaux
- 2 branches de céleri, en rondelles
- 2 1/2 tasses de tomates en dés
- 1 tasse de fèves jaunes
- 1 tasse de maïs en grains
- 1/2 tasse de riz brun
- 1/2 tasse de haricots rouges
- Sel et poivre noir au goût

Si je double la recette, combien de carottes faut-il?

x 2



$$2 + 2 = 4$$

Place les ingrédients de la soupe selon les 4 groupes alimentaires.







































Est-ce une recette équilibrée?

oui Bravo

Recette équilibrée = 2 à 4 groupes alimentaires


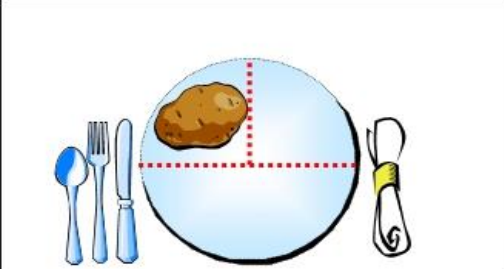

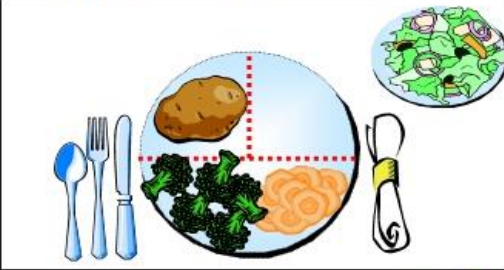

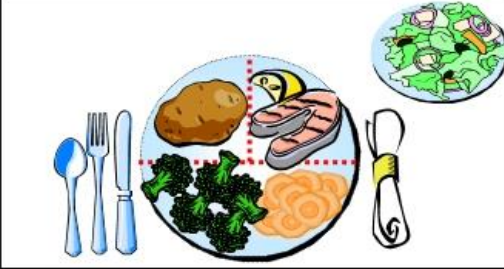


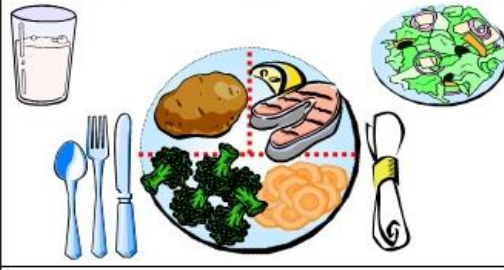

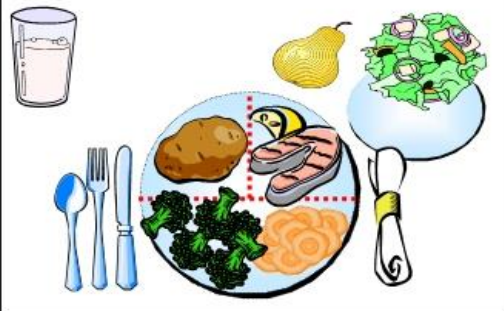


Portions pratiques

Pour la planification de repas santé




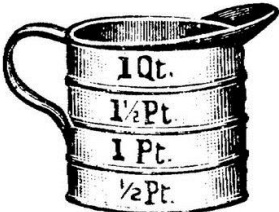


<h3>Produits céréaliers et autres amidons</h3>  <p>Choisir une quantité pouvant aller jusqu'à la grosseur de ton poing.</p>			 <p>Pains et autres pâtisseries</p>	 <p>Céréales chaudes ou froides</p>	 <p>Pâtes alimentaires et nouilles</p>	 <p>Riz, orge et autres céréales</p>	 <p>Maïs</p>	 <p>Pomme de terre</p>										
<h3>Légumes</h3>  <p>Choisir autant de légumes verts, jaunes ou rouges que tu peux tenir dans tes deux mains.</p>			 <p>Laitue et autres feuillus</p>	 <p>Tomate</p>	 <p>Piment rouge, jaune et vert</p>	 <p>Fèves vertes ou jaunes</p>	 <p>Concombre</p>	 <p>Betterave</p>	 <p>Macédoine de légumes</p>	 <p>Chou</p>	 <p>Chou-fleur</p>	 <p>Brocoli</p>	 <p>Céleri</p>	 <p>Oignons</p>	 <p>Carotte</p>	 <p>Conserves</p>	 <p>Navet</p>	 <p>Pois</p>
<h3>Viandes et substituts</h3>  <p>Choisir un montant de viande maigre, de volaille ou de poisson pouvant aller jusqu'à la grosseur d'une paume et l'épaisseur du petit doigt.</p>				 <p>2 œufs</p>	 <p>¼ tasse de noix et graines écalées</p>	 <p>¼ tasse de poisson en conserve</p>	 <p>¼ tasse de légumineuses</p>	 <p>1 pouce de beurre d'arachide</p>										
<h3>Huiles et autres matières grasses</h3>  <p>Limiter la quantité de matières grasses à la taille du bout de ton pouce.</p> 	<h3>Lait et substituts</h3>  <p>2 pouces de fromage ou 2 tranches minces</p>  <p>1 tasse de lait 1 %, 2 % ou écrémé ou de lait de soya</p>  <p>¾ tasse de yogourt</p>	<h3>Fruits</h3>  <p>1 fruit de la grosseur d'un poing</p>  <p>½ tasse de jus de fruit 100%</p>  <p>Pamplemousse</p>  <p>Raisins</p>  <p>Orange</p>  <p>Poire</p>  <p>Banane</p>  <p>Baies</p>  <p>Pêche ou nectarine</p>																



6 étapes pour un repas santé

Étape 1	Produits céréaliers et autres féculents  <p>Placer une quantité pouvant aller jusqu'à la grosseur d'un poing. $\frac{1}{4}$ de l'assiettée</p>	
Étape 2	Légumes  <p>Choisir autant de légumes verts, jaunes ou rouges que tu peux tenir dans tes deux mains. Au moins $\frac{1}{2}$ assiettée</p>	
Étape 3	Viandes et substituts  <p>Choisir un montant de viande maigre, de volaille ou de poisson pouvant aller jusqu'à la grosseur d'une paume et l'épaisseur du petit doigt. $\frac{1}{4}$ de l'assiettée</p>	
Étape 4	Lait et substituts  <p>1 tasse de lait faible en gras</p> ou  <p>$\frac{1}{4}$ tasse de yogourt faible en gras</p>	
Étape 5	Fruits  <p>Un fruit de la grosseur d'un poing ou $\frac{1}{2}$ tasse de jus 100 %</p>	
Étape 6	Huiles et autres matières grasses  <p>Limiter la quantité de matières grasses à la taille du bout du pouce.</p>	

Référentiel – Mesures

Nom	Abréviation en français	Nom et abréviation en anglais	Quantité	
cuillerée à thé ou cuillerée à café	c. à thé cuil. à café	teaspoon tsp	5 ml	
cuillerée à soupe ou cuillerée à table	c. à soupe cuil. à table	tablespoon tbsp tbs T	15 ml	
tasse	t	cup c	240 ml ou 8 oz	
pinte	pt	quart qt	1,136 L ou 40 oz	
chopine	chop	pint pt	0,568 L ou 20 oz	
once	oz	ounce oz	28,35 g	
livre	lb	pound lb	454 g	
litre	l	litre l	453,5 g ou 16 oz	