

Activités – Mon Journal (volume 73, hiver 2015)

Les tâches ainsi que les activités d'apprentissage explorent les grandes compétences énoncées dans le cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario (CLAO). Les activités mettent également à profit des compétences essentielles d'Emploi et Développement social Canada.

Note : Cette publication tient compte de la nouvelle orthographe.

Mars est le mois de la nutrition

| | | | |
|---|---------------------------------------|---|--|
| A Rechercher et utiliser de l'information | A1 Lire des textes continus | D Utiliser la technologie numérique | Tâche Observer le menu du restaurant-minute McDonald's en ligne pour répondre aux questions. |
|---|---------------------------------------|---|--|

Niveau 2

Autonomie

| | |
|---------------------|---|
| Savoir | Les aliments sains, la terminologie appropriée à la valeur nutritive d'un aliment |
| Savoir-faire | L'utilisation d'un ordinateur, la lecture d'un menu, la navigation d'un site Web, la capacité de suivre des directives, l'analyse des données dans un tableau |
| Savoir-être | Le sens de l'observation, l'attention aux détails, la capacité de raisonnement |

Activités d'apprentissage

- ▶ Après la lecture de l'article *Mars est le mois de la nutrition*, poser la question suivante : «Quels sont les bénéfices d'un bon régime alimentaire?» (**Fournit les éléments nutritifs nécessaires à la bonne croissance et au développement, donne de l'énergie, aide le système immunitaire, assure un poids santé, favorise la concentration, etc.**)
- ▶ Inviter les personnes apprenantes à se rendre au http://www.mcdonalds.ca/ca/fr/food/nutrition_centre.html#/ et à répondre aux questions suivantes dans leur cahier personnel en se servant des informations trouvées dans le site Web. Expliquer que pour naviguer entre les catégories, il faut simplement cliquer sur l'icône appropriée (par exemple, *Hamburgers, Sandwichs et wraps, Poulet, Petit déjeuner, etc.*)
 1. Quel hamburger, sandwich ou wrap contient le moins de calories? **Wrap-éclair au poulet grillé ou Wrap-éclair au poulet grillé avec sauce chipotle**
 2. Quel hamburger, sandwich ou wrap contient le plus de sodium? **Tiers de livre Angus avec bacon et fromage**
 3. Quel petit déjeuner contient le plus de lipides? **Petit déjeuner traditionnel**
 4. Quelle salade contient le plus de glucides? **Salade à la toscane avec poulet croustillant**
 5. Quel est le choix le plus sain parmi les collations et à-côtés? **Tranches de pomme**
- ▶ Effectuer une correction en groupe. Par la suite, discuter des aliments à privilégier pour faire des choix plus sains au restaurant.