

Je me renseigne  
sur la nutrition



CENTRE FORA

Guide d'utilisation

Natalie Poulin-Lehoux

## 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

# 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>																