

# Activités - Mon Journal

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 de RHDC (Ressources humaines et Développement des compétences Canada).

## La folie des coupons-rabais!

**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

**Niveau 2**

**Voies** : Emploi ou Autonomie

**Compétences essentielles explorées** : Utilisation de documents et Informatique

**Tâche** : Accéder à un site Web dans le but de trouver des recettes pour planifier le menu de la semaine.

**Savoirs (S)** : Les bienfaits des coupons-rabais, les avantages de planifier un menu pour la semaine

**Savoir-faire (SF)** : La planification et création d'un menu en se servant des coupons-rabais, la navigation sur Internet

**Savoir-être (SE)** : La fierté d'utiliser l'ordinateur, le sens de l'organisation

### Activités d'apprentissage

- **(S)** Revoir le thème de l'article *La folie des coupons-rabais!* Discuter l'importance de toujours être un consommateur prudent. Aussi, il est important de connaître et de comparer les prix, même si les articles sont en vente. S'assurer que les articles sont pareils (90 ml vs 100 ml) pour que les gens comparent bien leurs produits. Poser les questions suivantes : «Comment économises-tu de l'argent sur tes achats à l'épicerie?» (*Acheter en grande quantité, utiliser des coupons-rabais, acheter les produits en vente, comparer les prix entre différents magasins, etc.*) «Où peut-on trouver des coupons-rabais?» (*Dans les journaux, dans les revues, dans les circulaires, dans les magasins, sur les produits eux-mêmes et sur Internet*)
- **(S)** Leur demander de partager avec le groupe ce qui influence leur choix de repas durant la semaine. (*Des nouvelles recettes trouvées, des aliments en vente, une envie pour quelque chose en particulier, etc.*) Discuter des avantages de planifier ses repas autour des ventes et des coupons-rabais, tels que consommer des aliments santé, passer moins de temps au magasin d'épicerie, économiser de l'argent et du temps, jouir d'une variété de repas, gaspiller moins de nourriture.
- **(S)(SF)** Inviter les personnes apprenantes à visiter un site Web comme [www.kraftcanada.com/fr/recettes/recettes.aspx](http://www.kraftcanada.com/fr/recettes/recettes.aspx). Elles peuvent prendre les coupons-rabais qu'elles ont en main et insérer le nom de trois ingrédients pour trouver des recettes qui utilisent ces ingrédients. Aussi, visionner les sites Web des chaînes alimentaires tels que [www.metro.ca](http://www.metro.ca). Ces sites offrent des recettes basées sur les produits en vente pour la semaine en cours.
- **(S)(SF)** Une fois les recettes choisies, les inviter à créer un menu santé pour la semaine, dans leur cahier personnel en se servant des recettes qu'elles ont trouvées et selon leurs goûts personnels. Voici un exemple de comment elles peuvent organiser leur menu.

	Déjeuner	Collation	Dîner	Collation	Souper	Collation
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

Voir le guide *Je me renseigne sur la nutrition* au site Web du Centre FORA [www.centrefora.on.ca](http://www.centrefora.on.ca), sous Ressources en ligne, *Salade des savoirs* pour en connaître davantage sur la valeur nutritionnelle et les portions recommandées, selon l'âge et le sexe.

**Activités additionnelles** : Les inviter à suivre le menu pour la semaine et à partager leur expérience. Poser les questions suivantes : «Donne des raisons pour lesquelles tu as modifié le menu une fois rendu au magasin d'épicerie. Explique les raisons pourquoi tu as suivi ou non le menu toute la semaine.»