

Je me renseigne
sur la nutrition



CENTRE FORA

Guide d'utilisation

Natalie Poulin-Lehoux

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