



Mon journal alimentaire

Grande compétence B – Communiquer des idées et de l'information
Groupe de tâches B3 : Remplir et créer des documents



Tâche : Créer un journal alimentaire pour établir des habitudes saines.

Savoirs (S) : Les groupes alimentaires, les facteurs influençant les choix alimentaires

Savoir-faire (SF) : Le classement de la nourriture selon les groupes alimentaires, l'action de remplir un journal alimentaire

Savoir-être (SE) : Les sentiments exprimés face à leurs habitudes alimentaires à améliorer, la capacité de s'autoévaluer

Activités d'apprentissage

- ▶ (S) Discuter en groupe des facteurs qui influencent nos choix alimentaires quotidiens (endroits, occasions spéciales, habitudes familiales, préférences individuelles, régime, diversité ethnique, publicité, compétences liées à la cuisine, mode de vie comme vivre seul ou en couple, facteurs économiques comme le prix des aliments et la santé, etc.). Parler de l'alimentation et des problèmes de santé comme le diabète, par exemple.
- ▶ (S) À l'aide du *Guide alimentaire canadien* fourni à la fin de ces deux activités, inviter les personnes apprenantes à dresser une liste de tout ce qu'elles ont mangé hier. Cet exercice peut être fait dans leur cahier personnel ou dans un journal de bord. Les données sont organisées dans un tableau comme celui ci-dessous : *Tableau alimentaire actuel*.

Tableau alimentaire actuel

Repas	Heure	Aliments	Groupe alimentaire
Déjeuner			
Collation avant-midi			
Dîner			
Collation après-midi			
Souper			
Collation soirée			



- ▶ (SF) (SE) Leur demander de vérifier si elles ont consommé les portions recommandées par le *Guide alimentaire canadien** pour chaque groupe alimentaire. En groupe, leur demander d'exprimer oralement les changements qu'elles pourraient effectuer pour améliorer leurs habitudes alimentaires (de l'eau à la place du café, des amandes à la place des bonbons, etc.). Discuter des reportages au sujet de la prévention des maladies en ayant une bonne alimentation. L'alimentation devrait toujours être abordée de façon positive. Il est important de rappeler aux personnes apprenantes que l'on doit consommer régulièrement des aliments avec une grande valeur nutritive et consommer avec modération ceux qui ont une moins grande valeur nutritive.

- ▶ (SF) En suivant le modèle du premier tableau alimentaire, inviter les personnes apprenantes à en créer un deuxième en indiquant les changements exprimés à l'activité précédente. Nommer ce tableau **Tableau alimentaire souhaité**.

*Pour consulter ou imprimer un exemplaire du *Guide alimentaire canadien*, se rendre à www.google.ca et taper *Guide alimentaire canadien*. Ensuite, choisir le premier lien.