

Je me renseigne  
sur la nutrition



CENTRE FORA

Guide d'utilisation

Natalie Poulin-Lehoux

## I. Planifier un menu santé : activité de consolidation (tâches A à D)

**Tâche I :** Planifier un menu santé pour une journée afin de démontrer sa capacité à appliquer les concepts liés aux tâches A à D. (Niveau 1)

**Durée :** environ 60 minutes

Curriculum en littératie des adultes de l'Ontario	
<b>Grande compétence</b> A. Rechercher et utiliser de l'information <b>Groupe de tâches A2 :</b> Interpréter des documents	<b>Grande compétence</b> B. Communiquer des idées et de l'information <b>Groupe de tâches B3 :</b> Remplir et créer des documents
<b>Grande compétence</b> C. Comprendre et utiliser des nombres <b>Groupe de tâches C4 :</b> Gérer des données	<b>Grande compétence</b> D. Utiliser la technologie numérique
<b>Grande compétence</b> E. Gérer l'apprentissage	
<b>Compétences essentielles explorées (RHDC*) :</b> Utilisation de documents, Calcul, Capacité de raisonnement, Formation continue et Informatique	

### Déroulement des activités

- Activité 1 Présenter le jeu informatisé *Planifier un menu santé pour une journée*. Rappeler aux apprenants qu'un menu santé comprend un déjeuner, un dîner, un souper et des collations.
- Activité 2 Avec l'aide de l'écran intitulé *Combien de portions devrais-tu manger par jour?* (voir l'écran *Activité 2*), demander à tous les apprenants de confirmer le nombre de portions recommandées, selon leur âge et leur sexe. Pour ce faire, les inviter à glisser chaque cercle sur la bonne portion.
- Activité 3 Revoir les éléments qui figurent sur les 2 écrans suivants intitulés *Rappels importants*. Ces éléments ont déjà été présentés.
- Activité 4 À l'aide de l'écran intitulé *Planifie ton menu santé* (voir l'écran *Activité 4*), demander à chaque apprenant de planifier ses 3 repas et ses 2 collations pour une journée. Les apprenants pourront ensuite imprimer leur menu.
- Activité 5 À l'aide de l'écran *Imprime et vérifie ton travail* (voir l'écran *Activité 5*), les apprenants comptent les portions de leur menu. Cliquer sur l'icône  à gauche (voir *Compte les portions de ton menu*) pour entendre les consignes. Inviter les apprenants à glisser les crochets pour confirmer les étapes accomplies. Pour vérifier leur travail, les apprenants peuvent cliquer sur l'icône  après chaque question. Ensuite, ils peuvent imprimer leur travail et le soumettre à la formatrice.

\*RHDC : Ressources humaines et Développement des compétences Canada

**La formatrice vérifie si le menu santé de chaque apprenant respecte les éléments suivants :**

- Le menu contient le bon nombre de portions de chaque groupe alimentaire, selon l'âge et le sexe de la personne.
- Il prévoit 3 repas (déjeuner, dîner, souper) et aussi des collations.
- Au moins 2 repas suivent le modèle du repas santé.
- Toute la nourriture choisie contient seulement 2 à 3 cuillères à table d'huile et de matières grasses.
- Le menu est limité en lipides, en sel et en sucre.
- Le menu comprend au moins 1 légume vert foncé et 1 légume orangé.
- Au moins la moitié des produits céréaliers sont à grains entiers.
- Le menu inclut de l'eau.

**Note : Il existe des versions imprimables et téléchargeables de toutes les activités.**

**S.V.P. patientez, car ce sont de gros fichiers.**