

Je me renseigne
sur la nutrition



CENTRE FORA

Guide d'utilisation

Natalie Poulin-Lehoux

E. Étiquetage nutritionnel

Tâche E : Comparer les étiquettes nutritionnelles pour faire de meilleurs choix alimentaires. (Niveau 1)

Durée : 60 à 90 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

C. Comprendre et utiliser des nombres

Groupes de tâches C3 : Utiliser des mesures

C4 : Gérer des données

Grande compétence

D. Utiliser la technologie numérique

Compétences essentielles explorées (RHDC*) :

Utilisation de documents, Calcul et Informatique

Déroulement des activités

Activité 1 Présenter oralement les mots de vocabulaire ci-dessous. Poser des questions pour s'assurer que les apprenants les ont bien compris. Présenter au besoin les abréviations suivantes : g (gramme), mg (milligramme) et le symbole % (pourcentage).

Vocabulaire à revoir

Préemballé	Enveloppé ou contenu dans du papier, du plastique ou un autre contenant
Ingrédients	Éléments qui composent les aliments préemballés
Valeur nutritive	Capacité d'un aliment à répondre aux besoins nutritionnels d'une personne
Lipide/Fat	Gras (trans, saturé ou non saturé) qu'on trouve dans un aliment
Lipide trans/ Trans fat	Gras que l'on trouve dans plusieurs produits laitiers, dans les huiles partiellement hydrogénées et dans les fritures
Lipide saturé/ Saturated fat	Gras que l'on trouve dans les graisses animales et aussi dans l'huile de coco ou de palme
Sodium	Sel
Glucide	Élément de base contenu dans la nourriture et qui nous donne de l'énergie; les glucides incluent les sucres et les fibres
Fibre	Substance non digestible mais importante pour le bon fonctionnement de la digestion (notamment pour avoir des selles régulières)
Protéine	Élément retrouvé dans la nourriture qui aide à la construction des muscles et autres tissus du corps
Vitamine	Substance contenue dans certains aliments qui est essentielle au développement et au bon fonctionnement d'une personne

*RHDC : Ressources humaines et Développement des compétences Canada

Pour les activités 2 et 3, voir le jeu informatisé *Étiquetage nutritionnel*.

Activité 2 À l'aide du jeu informatisé *Étiquetage nutritionnel* (voir l'écran *Activité 2*), présenter les éléments suivants trouvés sur des étiquettes nutritionnelles (4 écrans) :

- a) la liste d'ingrédients (1 écran);
- b) le tableau de la valeur nutritive des aliments préemballés (1 écran et cliquer sur les 2 «i»);

Activité 3 Inviter les apprenants à comparer les étiquettes de divers aliments apparaissant sur les 3 écrans suivants. À chacun des écrans, leur demander de cliquer directement sur l'aliment le plus nourrissant.

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

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