

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

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