

Je me renseigne  
sur la nutrition



CENTRE FORA

Guide d'utilisation

Natalie Poulin-Lehoux

## F. Recettes

**Tâche F** : Déterminer quelle est la recette la plus équilibrée et expliquer pourquoi. (Niveau 1)

**Durée** : environ 30 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

B. Communiquer des idées et de l'information

**Groupe de tâches B1** : Interagir avec les autres

#### 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 (RHDCC\*) :

Utilisation de documents, Communication orale et Informatique

#### Déroulement des activités

- Activité 1 Demander aux apprenants d'échanger l'information sur leurs recettes préférées (voir les deux écrans de l'Activité 1). Leur poser des questions comme : «Où trouvez-vous vos recettes? Vos recettes sont-elles équilibrées? Si oui, pourquoi?»
- Activité 2 Si leurs recettes ne sont pas équilibrées, comment peuvent-ils faire en sorte qu'elles le soient? À l'aide de l'écran *Activité 2, Comment équilibrer?*, faire ressortir l'importance d'avoir 2 à 4 groupes alimentaires dans chaque recette.
- Activité 3 À l'aide de l'écran *Limiter les lipides, le sucre et le sel* (voir l'écran *Activité 3*), inviter les apprenants à parler des aliments à éviter ou à limiter.
- Activité 4 Étudier les 2 recettes intitulées *Brownies au chocolat* avec les apprenants (voir l'écran *Activité 4*), afin qu'ils puissent déterminer laquelle est la plus équilibrée. Revoir les mesures au besoin. Inviter les apprenants à cliquer sur la recette gagnante et à en expliquer le pourquoi.

**Note** : Il existe des versions imprimables et téléchargeables de toutes les activités.  
**S.V.P. patientez, car ce sont de gros fichiers.**

\*RHDCC : Ressources humaines et Développement des compétences Canada