

Je me renseigne  
sur la nutrition



CENTRE FORA

Guide d'utilisation

Natalie Poulin-Lehoux

## J. Préparer une recette santé : activité de consolidation (tâches E à H)

**Tâche J :** Préparer une recette santé pour démontrer sa capacité à appliquer les concepts liés aux tâches E à H.  
(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 B1 :</b> Interagir avec les autres
<b>Grande compétence</b> C. Comprendre et utiliser des nombres <b>Groupes de tâches C3 :</b> Utiliser des mesures <b>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, Communication orale, Formation continue, Capacité de raisonnement et Informatique	

### Déroulement des activités

- Activité 1 À l'aide du jeu informatisé *Prépare une recette santé*, présenter la recette *Soupe aux légumes et au bœuf*. Lire la recette aux apprenants et revoir les ingrédients, les mesures et le mode de préparation avec eux. Cette recette est utilisée tout au long de l'activité de consolidation.
- Activité 2 Aller à l'écran *Activité 2*. Sur les 2 écrans suivants, demander aux apprenants de choisir les ingrédients les plus nutritifs pour leur soupe, en cliquant sur la photo correspondante.
- Activité 3 Dans le cadre de l'activité *Prépare la nourriture* (voir l'écran *Activité 3*), inviter les apprenants à glisser les crochets sur les étapes à suivre pour bien préparer, cuire et conserver la nourriture. Un corrigé suit chacune des activités.
- Activité 4 Dans le cadre de l'activité *Prépare la soupe* (voir l'écran *Activité 4*), inviter les apprenants à choisir les mesures appropriées selon la recette en cliquant sur la photo correspondante (2 écrans).
- Activité 5 Demander aux apprenants de placer les ingrédients de la soupe dans le chaudron, avec la souris, selon les 4 groupes alimentaires (voir l'écran *Activité 5*). Les inviter à s'autocorriger en cliquant sur *Vérifie ta solution* et en glissant vers la gauche. Avec l'aide de l'écran suivant, leur demander de déterminer si cette recette est équilibrée («oui» ou «non»), puis de confirmer et justifier oralement leur réponse.

\*RHDC : Ressources humaines et Développement des compétences Canada

**La formatrice vérifie si les apprenants ont bien acquis les éléments suivants :**

- La comparaison de tableaux de la valeur nutritive
- Les étapes à suivre avant et pendant la préparation de la nourriture
- La façon de mesurer des ingrédients
- La façon de doubler une recette
- L'identification d'une recette équilibrée

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