

Je me renseigne
sur la nutrition



CENTRE FORA



Guide d'utilisation

Natalie Poulin-Lehoux

C. Repas santé

Tâche C : Déterminer les aliments qui doivent faire partie d'un repas santé en respectant les portions recommandées dans le *Guide alimentaire canadien*. (Niveau 1)

Durée : 30 à 60 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 Groupe de tâches C4 : Gérer des données
Grande compétence D. Utiliser la technologie numérique	
Compétences essentielles explorées (RHDCC*) : Utilisation de documents, Calcul, Communication orale et Informatique	

Déroulement des activités

- Activité 1 • Présenter et expliquer le référentiel intitulé *6 étapes pour un repas santé* se trouvant à l'Annexe 2.
Revoir au besoin certains mots de vocabulaire, comme *féculents* (amidons).
• Revoir une étape à la fois. Discuter avec les apprenants et leur poser des questions pour s'assurer qu'ils ont bien compris.
- Activité 2 À l'aide du jeu informatisé *Repas santé – Je m'entraîne*, vérifier les connaissances déjà présentées à l'Annexe 2.
• Présenter et expliquer les pourcentages de l'assiettée recommandée (voir l'écran intitulé *Rappel*).
• Revoir le vocabulaire des pourcentages et des fractions (25 % = un quart; 50 % = une demie ou la moitié).
• À chacun des écrans, utiliser les termes «pourcentages» et «fractions» en examinant les assiettées.

À l'aide des 3 écrans intitulés *Prépare ton repas santé*, inviter les apprenants à cliquer sur la nourriture et à la glisser pour la déposer dans l'assiette. Ils peuvent s'autocorriger en cliquant sur le crochet se trouvant à droite, au bas de la page.

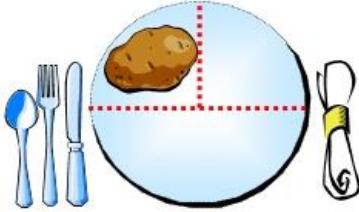
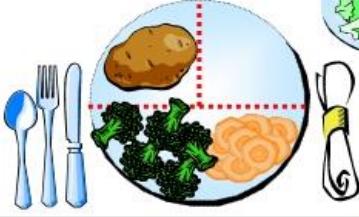
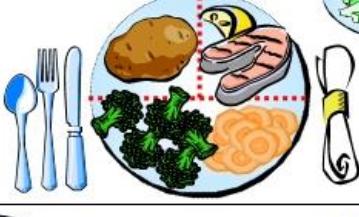
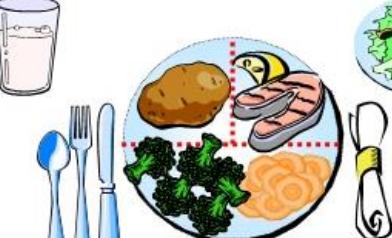
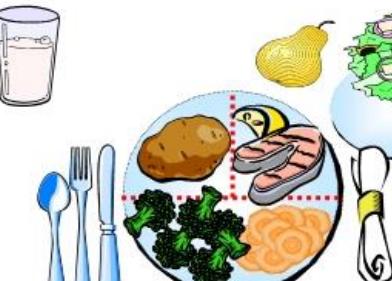
Le corrigé du jeu se trouve dans la version imprimable.

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



6 étapes pour un repas santé

Étape 1	Produits céréaliers et autres féculents  Placer une quantité pouvant aller jusqu'à la grosseur d'un poing. 1/4 de l'assiettée	
Étape 2	Légumes  Choisir autant de légumes verts, jaunes ou rouges que tu peux tenir dans tes deux mains. Au moins 1/2 assiettée	
Étape 3	Viandes et substituts  Choisir un montant de viande maigre, de volaille ou de poisson pouvant aller jusqu'à la grosseur d'une paume et l'épaisseur du petit doigt. 1/4 de l'assiettée	
Étape 4	Lait et substituts  1 tasse de lait faible en gras ou  1/2 tasse de yogourt faible en gras	
Étape 5	Fruits  Un fruit de la grosseur d'un poing ou 1/2 tasse de jus 100 %	
Étape 6	Huiles et autres matières grasses  Limiter la quantité de matières grasses à la taille du bout du pouce.	