

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 (RHDC\*) :

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* (amidon).
  - 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.


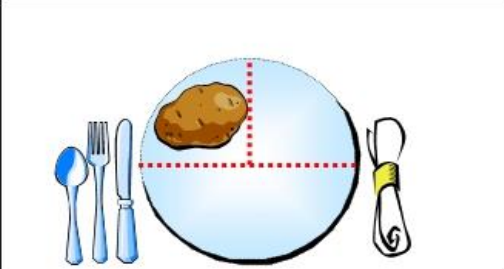

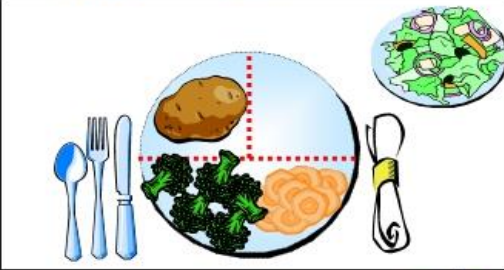

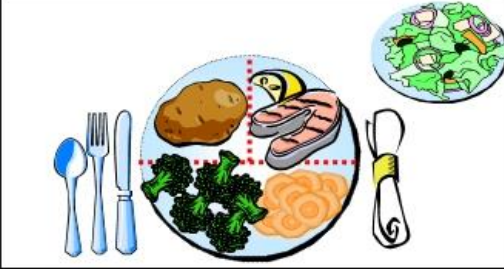


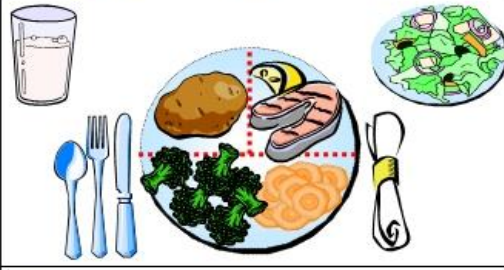

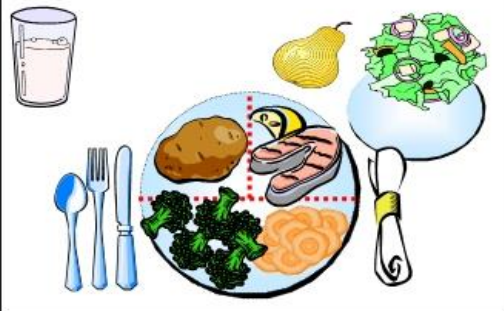

Le corrigé du jeu se trouve dans la version imprimable.

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

\*RHDC : Ressources humaines et Développement des compétences Canada



## 6 étapes pour un repas santé

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