

Activités – Mon Journal (volume 73, hiver 2015)

Les tâches ainsi que les activités d'apprentissage explorent les grandes compétences énoncées dans le cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario (CLAO). Les activités mettent également à profit des compétences essentielles d'Emploi et Développement social Canada.

Note : Cette publication tient compte de la nouvelle orthographe.

Avec ou sans gluten, qu'en dis-tu?

D Utiliser la technologie numérique	B Communiquer des idées et de l'information	B3 Remplir et créer des documents	Tâche Utiliser l'outil interactif <i>Mon Guide alimentaire</i> pour créer un guide alimentaire personnalisé.
---	---	---	--

Niveau 2

Autonomie

Savoir	Le guide alimentaire, le nom de divers aliments, la structure d'un formulaire en ligne
Savoir-faire	L'utilisation d'un ordinateur, l'entrée de données dans un formulaire en ligne, l'habileté de remplir un formulaire en ligne
Savoir-être	Le sens de l'observation, la débrouillardise, l'attention aux détails

Activités d'apprentissage

- Discuter en groupe de l'article *Avec ou sans gluten, qu'en dis-tu?* et demander aux personnes apprenantes si elles ont déjà consommé des produits sans gluten. Poser ensuite la question suivante : «Selon le Collège des médecins et l'Ordre professionnel des diététistes, pour quelle raison n'est-il pas nécessaire d'éviter le gluten si l'on n'a pas la maladie cœliaque?» (Il peut y avoir des complications et des déficiences alimentaires, les aliments sans gluten sont plus chers et l'absence de gluten peut être compensée par une augmentation du gras, du sucre et du sel.)
- Discuter avec les personnes apprenantes de l'importance d'un bon régime alimentaire. Leur demander si elles sont familières avec le *Guide alimentaire canadien*.
- Les inviter à se rendre au <http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/food-guide-aliment/my-guide-mon-guide/index-fra.php>. Expliquer qu'elles vont utiliser l'outil interactif *Mon Guide alimentaire* pour créer un guide personnalisé qu'elles pourront par la suite imprimer et apporter à la maison.
- Demander aux personnes apprenantes de regarder leur guide personnalisé et d'énumérer les aliments qui contiennent du gluten.
- Les inviter ensuite à créer un deuxième guide personnalisé qui leur offrira d'autres choix d'aliments. Les inviter aussi à créer un guide personnalisé pour un membre de leur famille.