

Je me renseigne  
sur la nutrition



CENTRE FORA

Guide d'utilisation

Natalie Poulin-Lehoux

## A. Guide alimentaire canadien

**Tâche A** : Créer un guide alimentaire personnalisé selon l'âge et le sexe. (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

B. Communiquer des idées et de l'information

**Groupe de tâches B3** : Remplir et créer des documents

#### Grande compétence

D. Utiliser la technologie numérique

#### Compétences essentielles explorées (RHDC\*) :

Utilisation de documents et Informatique

### Déroulement des activités

Activité 1 À l'aide du *Guide alimentaire canadien*, revoir oralement la terminologie et les 4 groupes alimentaires avec les apprenants (voir l'écran *Activité 1*). Au besoin, expliquer les nouveaux termes pour que tous puissent les reconnaître.

#### Terminologie à revoir

Légumes et fruits

Produits céréaliers

Lait et substituts

Viandes et substituts

Activité 2 Inviter les apprenants à placer les aliments dans les bons groupes alimentaires (jeu informatisé *Guide alimentaire canadien*) sur 4 écrans différents (cliquer et glisser – voir l'écran *Activité 2*). Les inviter à s'autocorriger en cliquant sur la flèche qui a le crochet et en la glissant vers la droite.

Activité 3 Une connexion à Internet est nécessaire pour effectuer cette activité. Inviter les apprenants à créer leur guide alimentaire personnel (voir l'écran *Activité 3*) en cliquant sur la flèche noire pour se rendre au site [http://27099.vws.magma.ca/mfg\\_p01\\_f.php?javascript\\_enabled=1](http://27099.vws.magma.ca/mfg_p01_f.php?javascript_enabled=1).

**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

Corrigé : Activité 2

<p>Légumes et fruits</p>  <p>pomme</p>  <p>raisins secs</p>	<p>Produits céréaliers</p>  <p>baguettes</p>  <p>baguel</p>  <p>farine</p>	<p>Légumes et fruits</p>  <p>oignons</p>  <p>bleuets</p>	<p>Produits céréaliers</p>  <p>riz</p>
<p>Lait et substituts</p>	<p>Viandes et substituts</p>  <p>haricots</p>	<p>Lait et substituts</p>	<p>Viandes et substituts</p>  <p>œufs</p>  <p>amandes</p>  <p>poisson</p>
<p>Légumes et fruits</p>  <p>fraises</p>  <p>jus 100 % pur</p>  <p>carottes</p>	<p>Produits céréaliers</p>  <p>céréales</p>	<p>Légumes et fruits</p>  <p>zucchini</p>  <p>bananes</p>	<p>Produits céréaliers</p>  <p>pâtes alimentaires</p>  <p>pita</p>
<p>Lait et substituts</p>  <p>fromage</p>	<p>Viandes et substituts</p>  <p>beurre d'arachide</p>	<p>Lait et substituts</p>  <p>lait</p>	<p>Viandes et substituts</p>  <p>crevettes</p>