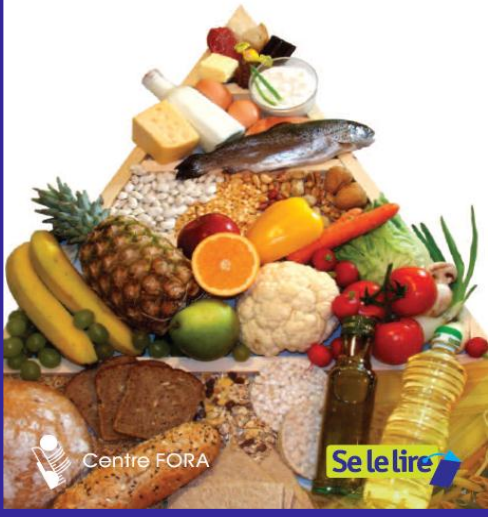


# 13 aliments pour une bonne santé

Denise Morin



La collection *Se le lire* compte 22 livrets à l'intention des lecteurs débutants. S'appuyant sur le nouveau Programme d'intervention en lecture pour adultes (PILA) élaboré par le Centre FORA, chaque livret est conçu pour faciliter la maîtrise de la lecture orale et la compréhension en lecture.

## Chaque livret comprend :

- 1- Les **graphèmes étudiés** : Liste des graphèmes étudiés selon les blocs du PILA.
- 2- La section **Utile à lire** : Exercices de prélecture qui servent à pratiquer certaines phrases étudiées, tout en présentant les mots plus difficiles.
- 3- La section **À lire aussi** : Autres phrases liées au thème permettant d'approfondir la matière et de s'exercer à lire les graphèmes à l'étude.

Chaque livret est aussi accompagné de feuillets qui permettent d'élaborer des tâches pratiques avec les personnes apprenantes afin d'assurer le transfert des notions étudiées se rapportant au cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario (CLAO).



## Graphèmes étudiés

Bloc 1	Bloc 2	Bloc 3	Bloc 4	Bloc 5	Bloc 6
i	é	v	e(è)	ch	an, am
o fermé	s	d	z	g dur	in, im, yn, ym
a	r	n	ée, er, ez	j	ain, aim, ein
e	m	ou	c dur	g doux	on, om
o ouvert	p	t	qu	gu	un, um
u	f	b	k	gn	en, em
l	è	au, eau	c doux, ç, ss s(z)		y t(s)

Programme d'intervention en lecture pour adultes (PILA)



CENTRE FORA  
www.centrefora.on.ca

## Question avant la lecture du livret

D'après la page couverture, quel est le sujet abordé dans ce livret?



# Fiche de vocabulaire 1

Cette fiche permet à la formatrice de présenter et d'expliquer de nouveaux mots aux personnes apprenantes avant la lecture du livret. Elles peuvent ainsi s'outiller en créant une banque personnalisée de mots à utiliser comme référentiel dans leur cahier personnel.

Mot	Synonyme ou définition
acérola	fruit comestible et source naturelle remarquable de vitamine C
adéquatement	assez, suffisamment
agent	ce qui effectue une action
amidon	substance de base des végétaux
amplement	beaucoup
bénéfique	bon, favorable
combler	remplir
consommer	manger ou boire
embryon	organisme en voie de développement
glucide	source principale d'énergie du corps humain : les types de glucides sont les fibres, l'amidon et les sucres
gourmand	qui aime manger
insaturé	qui n'est pas saturé (saturer voulant dire dissoudre un corps dans un liquide jusqu'à saturation)
incorporer	joindre, mélanger
lipides	famille des graisses les plus riches en énergie

Certains mots moins familiers sont utilisés dans les livrets de la collection *Se le lire*, car les graphèmes étudiés sont limités.

13 aliments pour  
une bonne santé



# Fiche de vocabulaire 2

Cette fiche permet à la formatrice de présenter et d'expliquer de nouveaux mots aux personnes apprenantes avant la lecture du livret. Elles peuvent ainsi s'outiller en créant une banque personnalisée de mots à utiliser comme référentiel dans leur cahier personnel.

Mot	Synonyme ou définition
lutéine	substance organique de couleur jaune présente dans le jaune d'œuf et le beurre
lycopène	antioxydant
primordial	essentiel, important
protéines	matières qui aident à construire et à réparer les tissus du corps, source d'énergie
rôtie	tranche de pain grillée, <i>toast</i> en anglais
satiété	satisfaction
valeur calorifique	quantité de calories que fournit un aliment

**etc.** : abréviation de «et cætera» qui signifie «et le reste»

Certains mots moins familiers sont utilisés dans les livrets de la collection *Se le lire*, car les graphèmes étudiés sont limités.

**13 aliments pour  
une bonne santé**



# Mon journal alimentaire

**Grande compétence B** – Communiquer des idées et de l'information  
**Groupe de tâches B3** : Remplir et créer des documents



**Tâche** : Créer un journal alimentaire pour établir des habitudes saines.

**Savoirs (S)** : Les groupes alimentaires, les facteurs influençant les choix alimentaires

**Savoir-faire (SF)** : Le classement de la nourriture selon les groupes alimentaires, l'action de remplir un journal alimentaire

**Savoir-être (SE)** : Les sentiments exprimés face à leurs habitudes alimentaires à améliorer, la capacité de s'autoévaluer

## Activités d'apprentissage

- ▶ (S) Discuter en groupe des facteurs qui influencent nos choix alimentaires quotidiens (endroits, occasions spéciales, habitudes familiales, préférences individuelles, régime, diversité ethnique, publicité, compétences liées à la cuisine, mode de vie comme vivre seul ou en couple, facteurs économiques comme le prix des aliments et la santé, etc.). Parler de l'alimentation et des problèmes de santé comme le diabète, par exemple.
- ▶ (S) À l'aide du *Guide alimentaire canadien* fourni à la fin de ces deux activités, inviter les personnes apprenantes à dresser une liste de tout ce qu'elles ont mangé hier. Cet exercice peut être fait dans leur cahier personnel ou dans un journal de bord. Les données sont organisées dans un tableau comme celui ci-dessous : *Tableau alimentaire actuel*.

**Tableau alimentaire actuel**

Repas	Heure	Aliments	Groupe alimentaire
Déjeuner			
Collation avant-midi			
Dîner			
Collation après-midi			
Souper			
Collation soirée			



- ▶ (SF) (SE) Leur demander de vérifier si elles ont consommé les portions recommandées par le *Guide alimentaire canadien*\* pour chaque groupe alimentaire. En groupe, leur demander d'exprimer oralement les changements qu'elles pourraient effectuer pour améliorer leurs habitudes alimentaires (de l'eau à la place du café, des amandes à la place des bonbons, etc.). Discuter des reportages au sujet de la prévention des maladies en ayant une bonne alimentation. L'alimentation devrait toujours être abordée de façon positive. Il est important de rappeler aux personnes apprenantes que l'on doit consommer régulièrement des aliments avec une grande valeur nutritive et consommer avec modération ceux qui ont une moins grande valeur nutritive.
  
- ▶ (SF) En suivant le modèle du premier tableau alimentaire, inviter les personnes apprenantes à en créer un deuxième en indiquant les changements exprimés à l'activité précédente. Nommer ce tableau **Tableau alimentaire souhaité**.

\*Pour consulter ou imprimer un exemplaire du *Guide alimentaire canadien*, se rendre à [www.google.ca](http://www.google.ca) et taper *Guide alimentaire canadien*. Ensuite, choisir le premier lien.



## Valeurs nutritives

**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 C3** : Utiliser des mesures



**Tâche** : Comparer l'étiquette de produits alimentaires afin de connaître leur valeur nutritive.

**Savoirs (S)** : Les éléments trouvés sur les tableaux de valeur nutritive, le but des tableaux de valeur nutritive

**Savoir-faire (SF)** : La reconnaissance des éléments de valeur nutritive, l'identification du meilleur produit alimentaire

**Savoir-être (SE)** : Un intérêt à manger de façon saine

### Activités d'apprentissage

- ▶ (S) Inviter les personnes apprenantes à apporter des boîtes de conserve ou d'autres produits alimentaires qui ont une étiquette donnant des informations sur les valeurs nutritives. Apporter des produits et leur montrer où retrouver ces informations. Souligner qu'elles peuvent les trouver sur les produits préemballés et non sur les fruits, les légumes, les viandes, les poissons crus ou les aliments déjà préparés.
- ▶ (S) Discuter des tableaux de valeur nutritive qui se retrouvent sur les produits alimentaires (permettre de mieux choisir les produits avant de les acheter ou de les consommer, comparer des produits pour choisir ceux qui sont plus sains, se renseigner sur la valeur nutritive des produits consommés, gérer des régimes, réduire les risques d'une réaction allergique, réduire les risques de maladies cardiaques ou de diabète).
- ▶ (S) Présenter le tableau de valeur nutritive à l'annexe 1. Leur demander d'identifier oralement les différentes catégories qui se retrouvent sur l'étiquette de valeur nutritive (calories, lipides, cholestérol, sodium, glucides, protéines, vitamines). Présenter différentes abréviations : g = gramme, mg = milligramme et % = pourcentage. Faire remarquer que les couleurs peuvent aussi leur fournir d'autres informations. Sur une étiquette, 1 en bleu pâle signifie quantité, 2 en jaune signifie pourcentage de la valeur nutritive, 3 en bleu plus foncé signifie calories, etc. Inviter les personnes apprenantes à se référer à l'annexe 1.



- ▶ (SF) Inviter les personnes apprenantes à comparer les glucides et le sodium des trois produits à l'annexe 2 et à choisir l'aliment qui est le plus sain. Poser aussi des questions comme : «Si tu essaies de consommer moins de sodium et plus de fibres, quel aliment serait le meilleur choix? Si tu essaies de réduire les glucides, quel aliment choisirais-tu?»
- ▶ (SF) Reprendre l'activité et les inviter à comparer les étiquettes des boîtes de conserve et des autres produits qu'elles ont apportés en atelier. Par exemple, comparer ce qu'on trouve sur trois boîtes de céréales ou sur l'emballage de trois pains différents. Poser des questions comme : «Quels produits contiennent le plus de calories? Quelle est la quantité notée? Quels sont les éléments les moins nutritifs? Les plus nutritifs?» Faire remarquer que le terme en anglais vient en premier, suivi du terme en français. C'est un moment opportun pour présenter la terminologie bilingue retrouvée sur les produits.
- ▶ (SE) Les inviter à vérifier ces informations sur les produits dans leur garde-manger à la maison.

\* Utilisez le *Guide alimentaire canadien* et le tableau des valeurs nutritives pour choisir des aliments qui permettent d'avoir un mode de vie plus sain. Pour en connaître davantage sur le *Guide alimentaire canadien* et sur la nutrition, communiquer avec le Centre FORA pour des renseignements sur le Cours de nutrition en ligne.



<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Pour 1 sachet (28 g)</b>	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 120	
<b>Lipides</b> 3 g	5 %
Saturés 3 g	15 %
+ Trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 120 mg	5 %
<b>Glucides</b> 23 g	8 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 19 g	
<b>Protéines</b> 5 g	
<b>Vitamine A</b>	0 %
<b>Vitamine C</b>	0 %
<b>Calcium</b>	2 %
<b>Fer</b>	0 %

**1** Quantité

**3** Vérifier les calories

**5** À consommer régulièrement

**2** Pourcentage de la valeur nutritive

**4** À consommer avec modération

Calories	Quantité d'énergie dans les aliments
<b>Lipides</b>	famille des graisses les plus riches en énergie
<b>Cholestérol</b>	substance grasse présente dans le corps humain et que l'on retrouve dans les produits d'origine animale (œufs, viandes, fromage)
<b>Sodium</b>	minéral que l'on retrouve dans les aliments et dans le sel
<b>Glucides</b>	source principale d'énergie du corps humain (fibres, amidon et sucres)
<b>Protéines</b>	source d'énergie
<b>Vitamines</b>	substances nécessaires à la vie





Gruau instantané  
pommes et cannelle

Valeur nutritive	
Pour 1 sachet (33 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 130	
<b>Lipides</b> 1.5 g	2 %
Saturés 0.3 g	1 %
+ Trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 160 mg	7 %
<b>Glucides</b> 26g	9 %
Fibres 2 g	11 %
Sucres 9 g	
<b>Protéines</b> 3 g	
<b>Vitamine A</b>	0 %
<b>Vitamine C</b>	0 %
<b>Calcium</b>	6 %
<b>Fer</b>	30 %

Flocons d'avoine

Valeur nutritive	
Pour ¼ tasse (40 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 150	
<b>Lipides</b> 2 g	3 %
Saturés 0 g	0%
+ Trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
<b>Glucides</b> 26 g	9 %
Fibres 4 g	15 %
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 5 g	
<b>Vitamine A</b>	0 %
<b>Vitamine C</b>	0 %
<b>Calcium</b>	0 %
<b>Fer</b>	6 %

Gruau rapide  
fruits mélangés

Valeur nutritive	
Pour 1 sachet (46 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 190	
<b>Lipides</b> 4 g	6 %
Saturés 2 g	10 %
+ Trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 15 mg	1 %
<b>Glucides</b> 34 g	11 %
Fibres 3 g	13 %
Sucres 12 g	
<b>Protéines</b> 5 g	
<b>Vitamine A</b>	0 %
<b>Vitamine C</b>	10 %
<b>Calcium</b>	4 %
<b>Fer</b>	10 %



Extrait du *Guide alimentaire canadien*

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour									
Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18	19-50		51+		
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
<b>Légumes et fruits</b>	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
<b>Produits céréaliers</b>	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
<b>Lait et substituts</b>	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
<b>Vian­des et substituts</b>	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?  
Regardez les exemples présentés ci-dessous.

**Légumes frais, surgelés ou en conserve**  
125 mL (½ tasse)

**Légumes feuillus**  
Cuits : 125 mL (½ tasse)  
Crus : 250 mL (1 tasse)

**Fruits frais, surgelés ou en conserve**  
1 fruit ou 125 mL (½ tasse)

**Jus 100 % purs**  
125 mL (½ tasse)

**Pain**  
1 tranche (35 g)

**Bagel**  
½ bagel (45 g)

**Pains plats**  
½ pita ou ¼ tortilla (35 g)

**Riz, boulgour ou quinoa, cuit**  
125 mL (½ tasse)

**Céréales**  
Froides : 30 g  
Chaudes : 175 mL (¾ tasse)

**Pâtes alimentaires ou couscous, cuits**  
125 mL (½ tasse)

**Lait ou lait en poudre (reconstitué)**  
250 mL (1 tasse)

**Lait en conserve (é­vaporé)**  
125 mL (½ tasse)

**Boisson de soya enrichie**  
250 mL (1 tasse)

**Yogourt**  
175 g (¾ tasse)

**Kéfir**  
175 g (¾ tasse)

**Fromage**  
50 g (1 ½ oz)

**Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits**  
75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)

**Légumineuses cuites**  
175 mL (¾ tasse)

**Tofu**  
150 g ou 175 mL (¾ tasse)

**Oeufs**  
2 oeufs

**Beurre d'arachide ou de noix**  
30 mL (2 c. à table)

**Noix et graines é­calées**  
60 mL (¼ tasse)

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Comblent vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

**Huiles et autres matières grasses**

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.