



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
i	é	v	e(è)	ch
o fermé	s	d	z	g dur
a	r	n	ée, er, ez	j
e	m	ou	c dur	g doux
o ouvert	p	t	qu	gu
u	f	b	k	gn
l	è	au, eau	c doux, ç, ss s(z)	

Programme d'intervention en lecture pour adultes (PILA)



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
apprêter	préparer
autochtone	natif, se dit d'une personne originaire du pays où elle habite
basilic	épice
Burkina Faso	une région d'Afrique
cérémonie	occasion où l'on célèbre un événement (ex. : cérémonie de mariage)
charrette	véhicule à deux roues utilisé pour transporter des personnes ou des marchandises
climat modéré	climat ni très froid ni très chaud
cultiver	travailler la terre afin de la rendre fertile et l'exploiter
économie	activités de production, de distribution et de consommation des richesses dans une société
personne native	personne originaire de
piétiner	écraser, fouler avec les pieds
protéine	matière essentielle à notre diète

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

Du riz pour tous



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
raffiner	rendre plus fin
rizière	terre réservée à la culture du riz (riziculture)
souvlaki	brochette de poulet, d'agneau, à la grecque
suffire	avoir juste la quantité
surinam	riz surinam à grains très longs et très fins, produit de la Guyane hollandaise
variété	diversité, plusieurs sortes
Vercelli	ville d'Italie

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

Du riz pour tous



Je prépare du riz

Grande compétence C – Comprendre et utiliser des nombres
Groupe de tâches C4 : Gérer des données



Tâche : Calculer le nombre de tasses de riz cru nécessaires pour nourrir 30 personnes, en utilisant des proportions.

Savoirs (S) : La compréhension des proportions

Savoir-faire (SF) : La formule des proportions, le calcul mental

Activités d'apprentissage

- (S) Expliquer et revoir le scénario suivant avec les personnes apprenantes :
- Il y a un festival dans la communauté et je prépare du riz pour 30 personnes;
 - 1 tasse de riz cru fait 3 tasses de riz cuit;
 - 3 tasses de riz cuit nourrissent 3 personnes.

Quelle quantité de riz cru est nécessaire pour nourrir 30 personnes?

- (S) Présenter le tableau ci-dessous en expliquant les proportions pour le riz.

Formule : 1 tasse de riz cru : 3 tasses de riz cuit (*nourrit 3 personnes*)
 1 tasse de riz cru x 3 = 3 tasses de riz cuit

Continuer avec : 2 tasses de riz cru (x 3) : 6 tasses de riz cuit (*nourrit 6 personnes*)
 3 tasses de riz cru (x 3) : 9 tasses de riz cuit (*nourrit 9 personnes*)

Vous pouvez répéter l'activité en utilisant d'autres exemples pour vous assurer que le groupe comprend le concept de proportion (faire bouillir 2 œufs par personne pour 10 personnes ou plus, cuire 4 onces de viande par personne pour 12 personnes ou plus, etc.). Vous limiter à de petits nombres pour les habituer à faire du calcul mental. Une fois qu'elles sont habituées, augmenter les nombres.

Tasses de riz cru	Riz cuit	Personnes
1	3	3
2	6	6
3	9	9



- (SF) Calculer en groupe la quantité de riz cru nécessaire pour nourrir 12 personnes, 15 personnes, 24 personnes et finalement, 30 personnes. Utiliser l'exemple ci-dessous. Leur demander de recopier le tableau dans leur cahier personnel pour faire leurs calculs.

Tasses de riz cru	Riz cuit	Personnes
		
4	12	12
5	15	15
8	24	24
10	30	30

Expliquer que la somme dépasse parfois le total demandé. Par exemple, pour 25 personnes, on doit faire cuire 9 tasses de riz qui permettent de nourrir 27 personnes, car si on en fait cuire 8 tasses, cette quantité nourrit seulement 24 personnes.

- (SF) Ceci est un moment opportun pour faire du calcul mental avec les personnes apprenantes. Choisir d'autres aliments ou objets et répéter l'activité. Si les personnes apprenantes ont de la difficulté à comprendre et à faire le calcul mentalement, utiliser une droite numérique.

*Dans le feuillet, nous soulignons qu'une tasse de riz cuit permet de nourrir 1 personne.
Par contre, le Guide alimentaire canadien souligne que 1 tasse de riz cuit
compte pour 2 portions de produits céréaliers.*



Liste d'épicerie

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



Tâche : Dresser une liste d'épicerie composée d'aliments provenant des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*.

Savoirs (S) : Les quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*, le vocabulaire des ingrédients pour la recette

Savoir-faire (SF) : La création d'une liste d'épicerie composée d'aliments provenant des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*, la lecture des ingrédients d'une recette

Savoir-être (SE) : Le sens de l'organisation, le sens de l'observation

Activités d'apprentissage

- ▶ (S) À la fin de cette activité, vous trouverez un extrait du *Guide alimentaire canadien*. Vous pouvez aussi le trouver sur le site Web de Santé Canada au www.sc-hc.gc.ca. Présenter cet extrait aux personnes apprenantes en leur expliquant les quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien* (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts) et montrer l'importance de manger des aliments de chaque groupe alimentaire. Les personnes apprenantes nomment un de leurs aliments préférés provenant de chaque groupe.
- ▶ (S) Lire aux personnes apprenantes les ingrédients de la recette *Risotto au porc* à la page suivante et montrer le visuel au besoin. Expliquer le vocabulaire si nécessaire :
«Comment peut-on s'assurer de bien mesurer 1 tasse ou ½ tasse?»
«Dans une recette, peut-on remplacer certains ingrédients?»
«Avec quoi pourrait-on remplacer les carottes?»
«Que veut dire une pincée de sel?»
«À l'épicerie, où peut-on trouver le beurre?»
- ▶ (SF) Expliquer aux personnes apprenantes qu'elles vont faire cette activité en formant des groupes de deux. Leur demander de créer quatre colonnes dans leur cahier personnel (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts). Ensuite, dresser une liste d'épicerie et diviser les aliments selon les différents groupes alimentaires. Chaque sous-groupe présente sa liste.



- ▶ (SF) Si les personnes apprenantes ont de la difficulté à écrire, dresser avec elles une liste générale d'épicerie par groupe alimentaire. Elles peuvent la reproduire dans leur cahier personnel. Cette liste peut être reproductible afin de s'en servir plus d'une fois, en cochant simplement les ingrédients nécessaires d'une semaine à l'autre. Elles peuvent même y ajouter des illustrations prises dans des circulaires.
- ▶ (SE) Discuter de l'importance de faire une liste avant d'aller à l'épicerie et du risque d'y aller sans liste. On oublie, on achète plus, on achète le mauvais produit, etc. Ne pas se fier à sa mémoire. Il est aussi recommandé de ne pas aller à l'épicerie lorsqu'on a faim. Avoir une discussion autour de cet énoncé.

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.

Risotto au porc

2 tasses de riz Risotto



2 boîtes de crème de céleri



½ tasse de brocoli



½ tasse de carottes



1 tasse de rôti de porc



½ tasse de fromage râpé



¼ tasse de beurre



1 pincée de sel





Extrait du Guide alimentaire canadien

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

Age (ans) Sexe	Enfants		Adolescents		Adultes				
	2-3	4-8	14-18		19-50		51+		
	Filles et garçons		Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Vielles et substituts	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 ½ 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 (éaporé)
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 vielles 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 coeur, 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.



Source : <http://www.hc-sc.gc.ca>