



Feuille couverture de tâche du cadre du CLAO

CENTRE FORA

Titre de la tâche : Valeurs nutritives

Nom de la personne apprenante :	
Date de début :	Date de fin :
Réussite : Oui ___ Non ___	
Voie : Emploi___ Formation en apprentissage___ Études secondaires___ Études postsecondaires___ Autonomie ✓	
Description de la tâche : Les personnes apprenantes doivent comparer l'étiquette de produits alimentaires afin de connaître leur valeur nutritive.	
Grandes compétences : A : Rechercher et utiliser de l'information C : Comprendre et utiliser des nombres	Groupe(s) de tâches : A2 : Interpréter des documents C3 : Utiliser des mesures
Indicateurs de niveau : A2.1 : Interpréter des documents très simples pour repérer des renseignements précis. C3.1 : Mesurer et faire des calculs et des comparaisons simples.	
Descripteurs du rendement : voir le tableau à la fin du document	
Matériel requis : <ul style="list-style-type: none">• Livret <i>13 aliments pour une bonne santé</i> (Collection <i>Se le lire</i>*)• Étiquettes de produits alimentaires	

*Pour en connaître davantage ou pour vous procurer le livret *13 aliments pour une bonne santé* qui fait partie de la collection *Se le lire*, veuillez communiquer avec le Centre FORA.
Veuillez noter qu'il est possible d'adapter cette tâche si vous n'avez pas le livret en main.

Titre de la tâche : Valeurs nutritives

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

Consignes pour la formatrice :

- ▶ Lire le livret *13 aliments pour une bonne santé*. Veuillez noter qu'il est possible d'adapter cette tâche si vous n'avez pas le livret en main.
- ▶ 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.
- ▶ 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)**.
- ▶ 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 = milligrammes 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*.
- ▶ 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?»
- ▶ 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.

Titre de la tâche : Valeurs nutritives

- ▶ Les inviter à vérifier ces informations sur les produits dans leur garde-manger à la maison.

Utilisez le *Guide alimentaire canadien (Annexe 3)* 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.

Titre de la tâche : Valeurs nutritives

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

Pourcentage de la valeur nutritive

À consommer avec modération

Vérifier les calories

À consommer régulièrement

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

**Gruau instantané
pommes et canelles**

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

Flocons d'avoines

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























**Gruau rapide
fruits mélangés**

Valeur nutritive	
Pour 1 sachet (46 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 2 g	6 %
Saturés 0 g	10%
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	1 %
Glucides 26 g	11 %
Fibres 4 g	13 %
Sucres 0 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	10 %
Calcium	4 %
Fer	10 %

Extrait du *Guide alimentaire canadien*

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour									
Age (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
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 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 (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 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.

Titre de la tâche : Valeurs nutritives

Descripteurs du rendement		A besoin d'amélioration	Accomplit la tâche avec l'aide du formateur ou de la formatrice	Accomplit la tâche de façon autonome
A2.1	<ul style="list-style-type: none"> parcourt le document pour repérer des renseignements précis; 			
	<ul style="list-style-type: none"> interprète du texte bref et des symboles courants; 			
	<ul style="list-style-type: none"> repère des renseignements précis dans des documents simples, tels que des étiquettes et des panneaux; 			
	<ul style="list-style-type: none"> détermine l'ordre des listes (p. ex., séquentiel, chronologique, alphabétique); 			
	<ul style="list-style-type: none"> a besoin d'aide pour trouver des sources, ainsi qu'évaluer et intégrer l'information. 			
C3.1	<ul style="list-style-type: none"> reconnait des valeurs écrites en chiffres ou en toutes lettres; 			
	<ul style="list-style-type: none"> interprète et représente des mesures au moyen de symboles et d'abréviations (p. ex., pouces par ", centimètres par cm, livres par lb, kilogrammes par kilos ou kg). 			

La tâche : a été réussie ____ doit être refaite ____

Commentaires de la personne apprenante

Formateur ou formatrice
 (en lettres moulées)

Signature de la personne apprenante