

L'importance de l'alimentation

Pour bien fonctionner, notre corps et notre cerveau ont besoin d'énergie. L'alimentation, c'est notre carburant. Tout ce que nous mangeons ou buvons affecte notre niveau d'énergie, notre santé et même notre humeur.



Saviez-vous que les aliments ne contiennent pas tous les mêmes valeurs nutritives? Certains aliments sont bons pour la santé, car ils fournissent des vitamines et des minéraux. D'autres aliments sont mauvais pour la santé, car ils ne fournissent ni vitamines, ni minéraux, en plus de contenir des substances nocives.

Voici des mots de vocabulaire souvent utilisés lorsque nous parlons de nutrition et d'alimentation. Inscrivez le mot qui correspond à la définition dans le tableau présenté à la page suivante. **Utilisez internet si nécessaire.**

- | | | | | |
|------------|-----------|--------------------|-----------|------------------|
| ▶ glucides | ▶ lipides | ▶ valeur nutritive | ▶ calorie | ▶ véganisme |
| ▶ calcium | ▶ sodium | ▶ protéines | ▶ fer | ▶ grains entiers |



Vocabulaire de l'alimentation



	Unité de mesure de l'énergie. Elle sert, par exemple, à quantifier les dépenses énergétiques du corps, ou encore à quantifier l'énergie apportée par la consommation d'un aliment.
	Nutriments qui servent à construire et réparer les muscles et à fournir de l'énergie.
	Source d'énergie par excellence de l'organisme. Grande famille qui regroupe tous les sucres : amidon, glucose, fructose, sucrose, lactose, etc.
	Constituants majeurs des matières grasses comme les huiles, les margarines, le beurre, les graisses animales, etc.
	Permet à l'oxygène de voyager dans tout le corps, des poumons à toutes les cellules des tissus et des muscles. Les femmes en ont davantage besoin que les hommes.
	Information sur les étiquettes alimentaires qui fournit des renseignements sur les calories et une liste plus longue de nutriments importants pour la santé.
	Sel.
	Céréales entières. Contiennent plus d'éléments nutritifs que les céréales raffinées.
	Minéral fondamental pour notre corps. Il joue un rôle déterminant dans le développement, le maintien et la solidité des os.
	Pratique alimentaire exclusivement végétale qui exclut la consommation de tout produit issu d'un animal/d'un insecte.

CORRECTION

Faites corriger cet exercice par votre enseignante.

Voici maintenant un petit questionnaire pour dresser le bilan de vos habitudes alimentaires.

Cochez les phrases qui s'appliquent à vous :

- Je ne déjeune jamais, ou très rarement.
- Il m'arrive de sauter un repas.
- Je bois plus d'un café par jour.
- Je bois régulièrement des boissons énergisantes.
- J'achète souvent des mets préparés, ça m'évite de cuisiner.
- Je mange souvent des biscuits, des gâteaux, des bonbons, etc.
- Je mange très peu de légumes et de fruits frais.
- Mes repas ne contiennent pas des aliments des quatre groupes alimentaires.
- Je mange souvent des croustilles, des frites ou de la malbouffe (*fast food*).
- Lorsque j'ai soif, je bois des boissons gazeuses ou des jus sucrés.
- Je mange du pain blanc et non du pain de blé entier.



Combien de cases avez-vous cochées? _____



Chaque case cochée correspond à une mauvaise habitude pouvant mener à des problèmes de santé et à des difficultés à bien fonctionner en classe ou au travail. L'objectif n'est pas de vous alarmer, mais de vous sensibiliser au fait que l'alimentation a un effet important sur votre santé physique et mentale.

Mise en situation

Dernièrement, vous avez eu une discussion avec votre ami Martin. Malheureusement, celui-ci vous a confié qu'il ne dort pas beaucoup en raison de ses études et de son travail. Puisqu'il est souvent fatigué, votre ami cuisine peu et s'achète régulièrement des mets préparés tels des frites, de la poutine, de la pizza ou des hamburgers. De plus, il ne déjeune presque jamais.



Cette situation vous préoccupe. Vous souhaitez aider votre ami. C'est pourquoi vous décidez d'en savoir plus sur le sujet. Ensuite, vous pourrez écrire un courriel à votre ami afin de l'informer et de le convaincre d'adopter de meilleures habitudes alimentaires.

Pour vous informer davantage sur le sujet, voici des activités d'écoute et de lecture.

Interprétation juste et rigoureuse d'un message oral



Ce critère mesure votre capacité à

- vous prononcer sur la crédibilité de la source d'information;
- dégager le sens global du message;
- relever les éléments d'informations explicites et implicites;
- exprimer votre réaction ou votre opinion par rapport aux idées, aux émotions ou aux valeurs transmises et la justifier à l'aide d'extraits ou d'exemples,
- fonder votre interprétation sur des extraits ou des exemples pertinents.

La surconsommation de sel

Vous trouverez le message audio dans le cours Moodle

Vous devez maintenant écouter un message portant sur ce problème important concernant l'alimentation.

Avant l'écoute

🚦 Que savez-vous déjà à propos du sel (sodium) contenu dans les aliments?

🚦 Quelle sera votre intention en écoutant le message?

Questionnaire d'écoute

1. Quelle est l'intention des émetteurs de ce message?

2. À qui s'adresse ce message (qui sont les destinataires)? Soyez précis dans votre réponse.

3. Est-ce que la source de ce message est crédible?

Oui Non

Justifiez votre réponse.

4. Ce message est-il principalement objectif ou subjectif? Expliquez pourquoi :

- Objectif Subjectif

5. Le journaliste parle de «**l'apport quotidien maximal recommandé**». Qu'est-ce que cela signifie?

6. Nommez trois conséquences de la surconsommation de sel.

7. Nommez trois conseils proposés par Mme Gagnon pour réduire la consommation de sel.

8. Croyez-vous que ce message puisse inciter les gens à diminuer leur consommation de sel? Justifiez votre réponse en vous appuyant sur des éléments du message et sur votre expérience personnelle.

9. Ce message nous présente deux valeurs : **la santé** et **le plaisir de manger**. Laquelle de ces valeurs est la plus importante pour vous? Justifiez votre réponse en vous appuyant sur des éléments du message et sur des exemples de votre vie personnelle.

La santé

Le plaisir de manger

CORRECTION



Faites corriger l'activité d'écoute par votre enseignant avant de poursuivre.

Portrait de l'élève en écoute

Critères d'évaluation		Échelle d'appréciation					Points
		Excellent	Très bien	Bien	Faible	Très faible	
Interprétation juste et rigoureuse d'un message oral	Dégage les éléments essentiels du message. Q. 1 à 7	Fait ressortir très clairement les éléments explicites et implicites afin d'interpréter l'essentiel du message.	Fait ressortir clairement les éléments explicites et implicites afin d'interpréter l'essentiel du message.	Fait ressortir de façon satisfaisante les éléments explicites et implicites afin d'interpréter le message.	Fait ressortir de façon peu satisfaisante les éléments explicites et implicites.	Fait ressortir de façon approximative les éléments explicites et implicites.	/20
		10	8	6	4	2	
Section « Écoute »	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur des extraits ou des exemples très pertinents du message. Q. 8 et 9	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur des extraits ou des exemples pertinents du message.	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur quelques extraits ou des exemples.	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur un extrait ou un exemple peu pertinent.			
		10	8	6	4	2	