



FRA-1103

1^{er} fascicule

Dossier « Alimentation »



Nom : _____

Activités	Date de début	Date de fin
1. Préparation		
2. Écoute		
3. Lecture		
4. Écriture		

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, sucre, 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?

- Prenez connaissance de la grille d'écoute (questionnaire). Lisez les questions.
 - Consultez le *Coffre à outils* afin de découvrir quelles sont les stratégies d'écoute.



Pendant l'écoute

- Vous pouvez écouter le message autant de fois que nécessaire.
 - Prenez des notes.

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

Échelle d'appréciation		Excellent	Très bien	Bien	Faible	Très faible	Points	
Critères d'évaluation	Interprétation juste et rigoureuse d'un message oral Section « Écoute »	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	
		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 très pertinents du message.	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 pertinents du message.	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur un extrait ou un exemple peu pertinent.	Exprime sa réaction et donne son interprétation sans l'appuyer.	
			10	8	6	4	2	

Interprétation juste et rigoureuse d'un message écrit

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 vos réactions ou vos opinions 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.

Texte à lire



Comment démarrer la journée du bon pied? Déjeunez!

L'importance du déjeuner

Vous voulez être au sommet de votre « puissance intellectuelle » durant l'avant-midi? Alors déjeunez! Après huit à douze heures de jeûne, vos réserves de glucose, le combustible de base du cerveau, sont au minimum. Il faut donc refaire le plein. Selon plusieurs études, les personnes qui déjeunent ont de meilleures performances intellectuelles et se concentrent mieux. De plus, elles seraient moins irritable que celles qui sautent le déjeuner.

Le déjeuner contribue à fournir plusieurs nutriments essentiels à une saine alimentation. Sauter le déjeuner pour économiser des calories est loin d'être une bonne idée : les études tendent à montrer que ceux qui sautent le déjeuner présentent davantage de surplus de poids. Déjeuner permet de maintenir un bon niveau d'énergie jusqu'au dîner.

Problèmes de petit-déjeuner?

Vous n'avez pas faim le matin? Il est alors possible que vous mangiez trop avant de vous coucher. Essayez alors de ne pas manger durant les deux heures précédant le dodo; après quelques jours, la faim devrait se faire sentir le matin. De plus, votre sommeil devrait être plus réparateur puisque le système digestif est aussi au repos.

Vous êtes incapable de manger au lever, soit parce que vous n'avez pas faim tôt le matin ou par manque de temps? Rien ne vous empêche de déjeuner un peu plus tard. Apportez avec vous des aliments que vous pourrez manger durant le trajet ou une fois arrivé.

Qu'est-ce qu'un bon déjeuner?

Un déjeuner équilibré comprend des aliments des trois groupes alimentaires (produits céréaliers à grains entiers, légumes et fruits, aliments protéinés). Pour vous soutenir plus longtemps et éviter ainsi que la barre de chocolat ne soit irrésistible à la pause, n'oubliez pas d'inclure des aliments riches en fibres (produits à grains entiers) ainsi que des protéines (viandes, œufs, produits laitiers, légumineuses, noix). De plus, les protéines agissent sur le cerveau comme un stimulant, l'aidant à être alerte et éveillé.

Idées de déjeuners « réveille-génie »

Voici quelques déjeuners « réveille-génie » adaptés à toutes circonstances. Ils sont prêts en deux temps trois ingrédients, et renferment au moins des aliments de trois groupes du Guide alimentaire canadien :

À la maison :

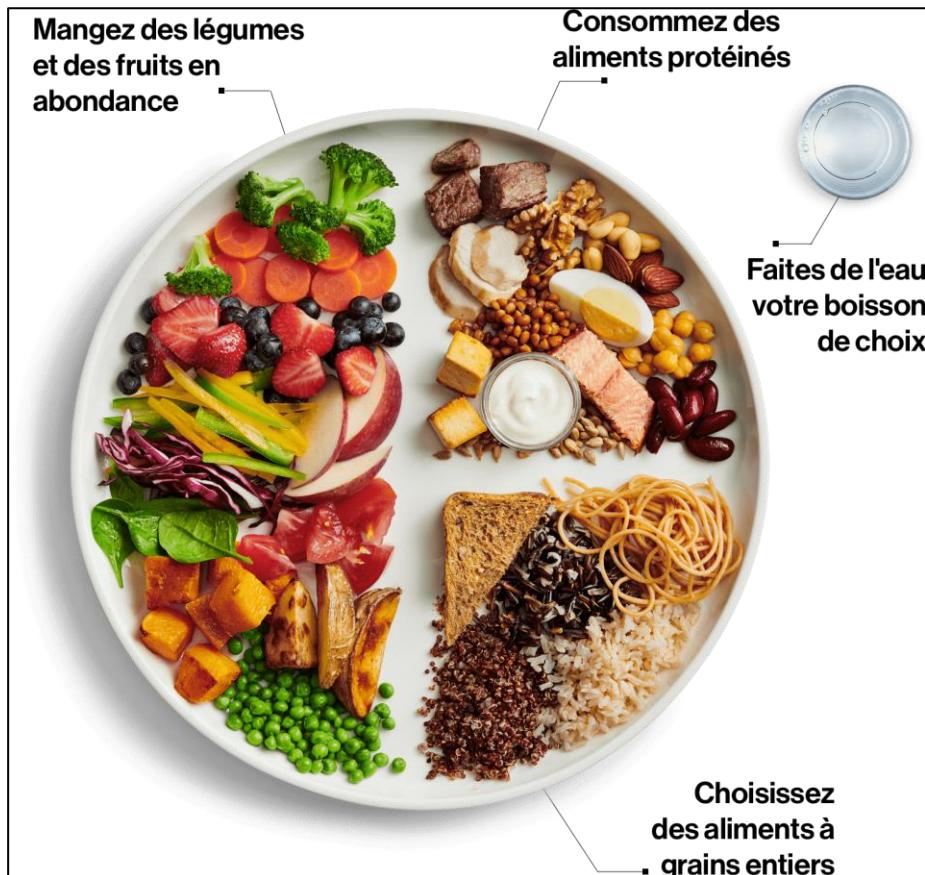
- ▶ Roulé aux fruits : tortilla roulée garnie de fruits frais + yogourt.
- ▶ Gruau aux pommes : 250 ml lait + 125 ml flocons d'avoine + 1 pomme hachée.
- ▶ Omelette express : deux œufs + fromage râpé + épinards. Cuire environ 1 minute au four à micro-ondes.
- ▶ Pain aux raisins grillé, recouvert de compote de fruits + fromage râpé.
- ▶ Céréales de grains entiers + fruits frais ou séchés + lait.



Pour apporter au travail ou à l'école :



- Tortilla tartinée de beurre d'arachide, enroulée autour d'une banane.
- Céréales à grains entiers + yogourt + fruits frais.
- Morceaux de pommes + fromage + noix.
- Bagel aux raisins + morceau de fromage + jus.



Le nouveau guide alimentaire canadien (2019)
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

adaptation d'un texte de **Nathalie Jobin, Dt.P., Ph. D.**

nutritionniste et directrice au Centre de référence sur la nutrition humaine de l'Université de Montréal et professionnelle scientifique en santé chez Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). En 2011, elle a été récipiendaire du prestigieux prix le Mérite du CIQ (Conseil interprofessionnel du Québec).

<https://medecine.umontreal.ca/2016/09/13/amorcer-rentree-pied/> site consulté en septembre 2025

Questionnaire de lecture

1. a) Quelle est la source de ce texte?

b) La source est-elle crédible? Oui Non

Justifiez votre réponse.

2. Ce texte est-il principalement objectif ou subjectif? Expliquez pourquoi :

Objectif Subjectif

3. Que devons-nous retenir de ce texte? (Quel est le sens global du message?)

4. Expliquez ce que signifie l'intertitre suivant : «Idées de déjeuners **réveille-génie**»

5. Relevez deux faits scientifiques qui expliquent pourquoi il est important de déjeuner.

6. a) Nommez une valeur présente dans ce texte et justifiez votre réponse.

Valeur : _____

- b) Cette valeur est-elle importante pour vous? Expliquez votre réponse à partir de votre expérience personnelle et de votre vécu.

7. Croyez-vous que ce texte puisse être utile aux personnes qui ont la mauvaise habitude de ne pas déjeuner? Justifiez votre réponse en vous appuyant sur des éléments du texte et sur votre expérience personnelle.

CORRECTION



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

Portrait de l'élève en lecture

	Fantastique	Correct	À travailler
Reconnaitre la source complète du texte			
Évaluer la crédibilité de la source			
Expliquer le sens des mots selon le contexte			
Reconnaitre les éléments d'informations explicites			
Reconnaitre les éléments d'information implicites			
Donner son appréciation en se référant à des éléments pertinents			

		Excellent	Très bien	Bien	Faible	Très faible	
Interprétation juste et rigoureuse d'un message écrit	Dégage les éléments essentiels des textes. (Q.1 à 5)	Fait ressortir très clairement les éléments explicites et implicites et interprète le sens global du texte.	Fait ressortir clairement les éléments explicites et implicites et interprète le sens global du texte.	Fait ressortir de façon satisfaisante les éléments explicites et implicites et interprète le sens global du texte.	Fait ressortir de façon peu satisfaisante les éléments explicites et implicites et interprète difficilement le sens global du texte.	Fait ressortir de façon approximative les éléments et interprète sommairement le texte.	/40
		16	13	10	6	3	
Section « Lecture »	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur des extraits ou des exemples très pertinents du texte. (Q. 6 et 7)	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur des extraits ou des exemples pertinents du texte.	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur des extraits ou des exemples pertinents du texte.	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur des extraits ou des exemples pertinents du texte.	Exprime sa réaction et fonde son interprétation en s'appuyant sur des extraits ou des exemples peu pertinents.	Exprime sa réaction et fonde son interprétation par un extrait ou des exemples très peu pertinents.	
		24	19	14	10	5	

Expression adéquate d'un message écrit clair et cohérent**Ce critère mesure votre capacité à**

- **tenir compte des éléments du contexte de communication :**
 - intention d'écriture,
 - destinataires,
 - pertinence des idées;
- **organiser adéquatement le texte :**
 - ordre logique ou chronologique,
 - regroupement en paragraphe,
 - liens entre les phrases et entre les paragraphes établis au moyen de marqueurs de relation courants et appropriés,
 - emploi de mots substitut appropriés,
 - absences de contradictions);
- **utiliser un vocabulaire juste et précis;**
- **respecter les règles de la syntaxe :**
 - phrases complètes,
 - phrases bien construites,
 - phrases de types variés
- **respecter les règles de la ponctuation;**
- **respecter les règles de l'orthographe d'usage et de l'orthographe grammaticale.**

Consignes

Vous êtes maintenant bien informé sur la surconsommation de sel et sur l'importance de déjeuner.

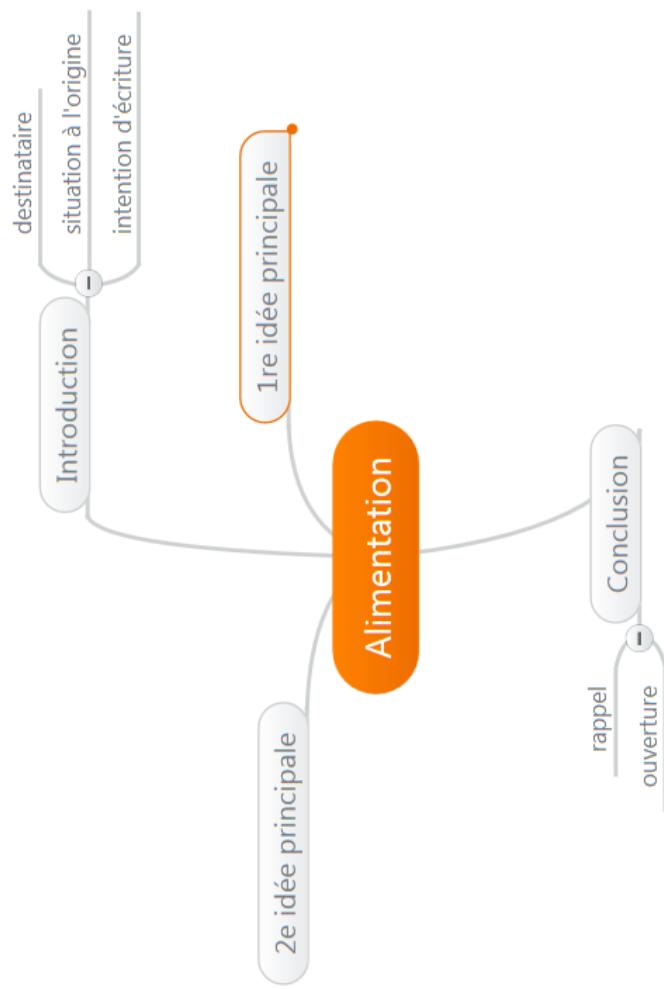
Vous écrivez donc un courriel d'environ **250 mots** à votre ami afin de l'informer des risques liés à ses mauvaises habitudes alimentaires.

Vous pouvez utiliser les notes que vous avez prises lors de l'activité d'écoute, ainsi que le questionnaire de lecture. Vous devez toutefois remettre le texte de l'activité de lecture à votre enseignante, afin d'éviter la tentation de faire du « copié-collé ».



- Faites le plan de votre message en y inscrivant les idées importantes (mots-clés). Vous pouvez faire un plan sous forme de carte mentale ou selon le format traditionnel.
- Montrez votre plan à l'enseignante avant de commencer votre brouillon.
- Écrivez à double interligne.
- Vérifier votre texte à l'aide de la grille de vérification.
- Faites votre autocorrection.
- Si nécessaire, écrivez votre texte au propre (voir les consignes de la mise au propre dans votre Coffre à outils).

Plan sous forme de carte mentale



Plan du texte si vous préférez une version traditionnelle

INTRODUCTION	
Destinataire	
Événement à l'origine	
Intention	

DÉVELOPPEMENT	
1 ^{re} idée principale	Idées secondaires
➤	➤ ➤ ➤ ➤
2 ^e idée principale	Idées secondaires
➤	➤ ➤ ➤ ➤

CONCLUSION	
Rappel	
Ouverture	

Grille de vérification du texte

- J'ai indiqué à qui je m'adresse. (destinataire : Cher...)
- J'ai clairement indiqué mon intention d'écriture.
- Mon texte est divisé en paragraphe.
- J'ai regroupé mes idées (idées principales/idées secondaires).
- J'ai donné suffisamment de détails : des informations et des conseils.
- J'ai utilisé des mots liens (marqueurs de relation) pour assurer l'enchaînement des idées.
- J'ai utilisé un vocabulaire précis et varié.
- J'ai utilisé des mots substitut pour éviter les répétitions.
- J'ai utilisé différents types de phrases pour rendre mon texte intéressant à lire (phrase interrogative, phrase impérative, etc.)
- J'ai effectué la révision de mon texte en suivant la démarche d'autocorrection :

1. Majuscule, ponctuation (points et virgules), présence de tous les mots dans les phrases
2. Orthographe des mots difficiles à l'aide du dictionnaire et du tableau des homophones
3. Accord dans les groupes du nom (déterminants, adjetifs, noms)
4. Conjugaison des verbes (accord avec le sujet, distinction -er/-é, etc.)

**Voir la démarche d'autocorrection dans
le Coffre à outils pour plus de détails**

CORRECTION

**Lorsque vous avez terminé votre texte et que vous
l'avez bien révisé, montrez-le à votre enseignante.**



Portrait de l'élève en écriture

Nom de l'élève: _____

Date: _____

	Fantastique	Correct	À travailler
Faire le plan du texte			
Respecter les exigences de la situation de communication :			
➤ destinataire(s) ➤ événement à l'origine du texte ➤ intention de communication, etc.			
Présenter des idées pertinentes et cohérentes			
Regrouper adéquatement les idées :			
➤ Introduction ➤ Développement (idées principales et secondaires) ➤ Conclusion (rappel, ouverture)			
Utiliser des organisateurs textuels et des marqueurs de relation appropriés			
Utiliser un vocabulaire correct, précis et varié			
Formuler des phrases complètes et bien construites			
Varier les types et les formes de phrases			
Utiliser correctement les pronoms			
Faire les accords dans les GN			
Faire les accords dans les GV			
Utiliser correctement la ponctuation			
Orthographier correctement les mots			
Orthographier correctement les homophones			
Respecter les normes de présentation matérielle			

Grille de correction- Écriture

Critères d'évaluation	Échelle d'appréciation	Excellent	Très bien	Bien	Faible	Très faible	Points
		Produit un texte dont le contenu respecte tout à fait le contexte de communication et la cohérence textuelle.	Produit un texte dont le contenu respecte bien le contexte de communication et la cohérence textuelle.	Produit un texte dont le contenu respecte le contexte de communication et la cohérence textuelle.	Produit un texte dont le contenu respecte peu le contexte de communication et la cohérence textuelle.	Produit un texte dont le contenu respecte très peu ou pas du tout le contexte de communication et la cohérence textuelle.	
Expression adéquate d'un message écrit clair et cohérent Section « Écriture »	Tient compte du contexte de communication et produit un texte cohérent.	Produit un texte dont le contenu respecte tout à fait le contexte de communication et la cohérence textuelle.	Produit un texte dont le contenu respecte bien le contexte de communication et la cohérence textuelle.	Produit un texte dont le contenu respecte le contexte de communication et la cohérence textuelle.	Produit un texte dont le contenu respecte peu le contexte de communication et la cohérence textuelle.	Produit un texte dont le contenu respecte très peu ou pas du tout le contexte de communication et la cohérence textuelle.	/40
		16	13	10	6	3	
	Respecte les règles de syntaxe et de ponctuation*.	Respecte très bien les règles de syntaxe et de ponctuation.	Respecte bien les règles de syntaxe et de ponctuation.	Respecte généralement les règles de syntaxe et de ponctuation. Les erreurs commises ne nuisent pas à la cohérence du texte.	Respecte peu les règles de syntaxe et de ponctuation. Les erreurs commises nuisent parfois à la cohérence du texte.	Respecte très peu ou ne respecte pas du tout les règles de syntaxe et de ponctuation. Les erreurs commises nuisent à la cohérence du texte.	/100
		(0 – 4 erreurs)	(5 – 9 erreurs)	(10 – 14 erreurs)	(15 – 19 erreurs)	(20 – 21 erreurs)	
	Respecte les règles de l'orthographe d'usage** et de l'orthographe grammaticale*.	12	10	7	5	2	/100
		Respecte très bien les règles d'orthographe d'usage et grammaticale.	Respecte bien les règles d'orthographe d'usage et grammaticale.	Respecte généralement les règles d'orthographe d'usage et grammaticale.	Respecte peu les règles d'orthographe d'usage et grammaticale.	Respecte très peu les règles d'orthographe d'usage et grammaticale.	
		(0 – 5 erreurs)	(6 – 10 erreurs)	(11 -15 erreurs)	(16 – 20 erreurs)	(21 – 22 erreurs)	
		12	10	7	5	2	