# *L'apprentissage linguistique et la santé*

***Préparé par l'équipe de collaboration Santé publique Ottawa (SPO) et Ottawa-Carleton District School Board (OCDSB)***
***Adaptation en français faite par une équipe d'instructeurs en FLS du Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario (CEPEO)***
***Ottawa, 2015***

Ottawa Public Health Santé publique

Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario

Ottawa-Carleton District School Board

## À PROPOS DE LA SÉRIE DE PLANS DE LEÇONS SUR L'ALIMENTATION SAINE

***Comment les plans de leçons prennent-ils forme, qui les élabore, et pourquoi?***

L'apprentissage linguistique est essentiel à l'intégration et au bien-être des nouveaux arrivants. Il existe une corrélation entre la maîtrise d'une langue officielle et le taux d'emploi, l'état de santé autodéclaré et les résultats en matière de santé chez les immigrants. Dans un contexte où la langue est un facteur déterminant de la santé, et dans le but de s'attaquer aux principales questions de santé touchant les immigrants, des membres du personnel de Santé publique Ottawa (SPO) et de l'Ottawa-Carleton District School Board (OCDSB) se sont réunis pour créer un projet collaboratif visant à élaborer et à utiliser des plans de leçons portant sur différents sujets liés à la santé.

**Lorsqu'ils arrivent au Canada, les immigrants sont généralement en meilleure santé que l'ensemble de la population. Cependant, au fil du temps, leur état de santé a tendance à se détériorer.**

Cet « effet de la bonne santé des immigrants » est un phénomène observé particulièrement chez les immigrants d'origine non européenne. Les raisons qui expliquent cette détérioration sont complexes. De par sa nature, le processus d'immigration est stressant et perturbant, puisqu'il sous-entend des contraintes financières, des problèmes d'emploi et l'absence d'un réseau de soutien social, tous des facteurs pouvant nuire à l'état de santé et au bien-être général. Les immigrants peuvent aussi adopter des comportements néfastes qui sont courants dans leur nouveau pays. Enfin, comme chez toute autre personne, les problèmes de santé risquent de se manifester à mesure que les immigrants vieillissent.

**Source :** E. Ng, R. Wilkins, F. Gendron et J.-M. Berthelot (automne 2005). *Tendances sociales canadiennes – L'évolution de l'état de santé des immigrants,* Statistique Canada.

Cette collaboration a permis, dans un premier temps, d'intégrer du contenu sur la santé au matériel pédagogique de deux programmes : English as a Second Language (ESL) et Language Instruction for Newcomers to Canada (LINC). Par conséquent, les formateurs de ESL ou du LINC, en collaboration avec le personnel de Santé publique Ottawa (SPO), ont conçu une première série de 24 plans de leçons qui touchent huit sujets liés à l'alimentation saine et qui s'adressent aux apprenants adultes. Ces plans, évalués par une équipe multidisciplinaire et mis à l'essai dans divers établissements offrant les programmes d'ESL et de LINC, sont non seulement pertinents, exacts et faciles à suivre, mais ils conviennent aussi aux personnes de différents milieux culturels et niveaux de compétence linguistique. Ces leçons sont fondées sur les niveaux de compétence linguistique canadiens (NCLC), une échelle descriptive des habiletés linguistiques. Chaque sujet comprend un plan de cours pour chacun des niveaux suivants : alphabétisation pour le FLS et NCLC 1, NCLC 2 et 3 et NCLC 4 et 5.

***En quoi consistent les plans de cours?***

Chaque plan de cours a été conçu selon le même modèle; il contient des remarques pour l'instructeur, diverses activités faciles à utiliser, des tâches d'évaluation et une tâche d'autoréflexion.

- Les ***Remarques pour l'instructeur*** au début des plans de leçons offrent des directives et des idées de mise en pratique.
- Chaque ***activité*** est axée sur une habileté particulière – compréhension de l'oral ou de l'écrit, expression orale ou écrite – et sur certaines aptitudes. Les activités sont prêtes à utiliser, ce qui réduit au minimum le temps dont l'instructeur a besoin pour préparer des séances dynamiques. Certaines des feuilles d'exercices (ex. : cartes, planchettes de jeu) peuvent être plastifiées et réutilisées. Les activités sont interactives et favorisent l'apprentissage par la participation et le dialogue.

- Les ***évaluations*** ont été conçues pour mesurer les connaissances acquises à l'aide du plan de cours et peuvent servir de tâches d'Évaluation Linguistique Basée sur le Portfolio (ÉLBP).
- L'***autoréflexion*** permet à l'apprenant d'exprimer son intention d'adapter son apprentissage en fonction de ses acquis.

***À qui ces plans de leçons s'adressent-ils et comment peuvent-ils être utilisés?***
Les plans de leçons ont été conçus pour toute personne qui enseigne les programmes FLS ou CLIC et qui souhaite intégrer d'importants renseignements sur la santé publique dans son cours de langue. Tel que mentionné dans les remarques pour l'instructeur, les plans ont été conçus de façon à être personnalisables en fonction des besoins de chacun des apprenants.

Ces plans visent à faire connaître aux nouveaux arrivants la culture culinaire canadienne et les pratiques alimentaires saines recommandées, tout en les encourageant à maintenir les saines habitudes de leur pays d'origine. Étant donné la riche et vaste diversité culturelle du Canada, il aurait été impossible d'intégrer les aliments et les pratiques préférés de tous les apprenants. Toutefois, il est essentiel de fournir des exemples adaptés à de multiples cultures afin que les apprenants se sentent inclus. Ainsi, les instructeurs sont invités à commencer les séances en discutant des aliments populaires de la cuisine et des pratiques alimentaires saines de leurs pays respectifs. Le personnel et les nutritionnistes de Santé publique Ottawa peuvent aider le formateur à adapter des mets traditionnels (ex. : remplacer une huile par une huile plus saine), le cas échéant.

***Comment fournir des commentaires sur les plans de leçons?***
Le projet de collaboration *L'apprentissage de la langue pour la santé*, qui vise l'amélioration progressive de la qualité, est en constante évolution. Vos commentaires et suggestions concernant les plans de leçons sont grandement appréciés et peuvent être transmis par courriel à *OPH-ESL_LessonPlans@ottawa.ca*.

**Référence proposée**
Équipe de collaboration SPO-OCDSB (2014). *L'apprentissage linguistique et la santé,* Ville d'Ottawa – Santé publique Ottawa et Ottawa-Carleton District School Board.

# Équipe de collaboration SPO-OCDSB : Plans de leçons sur l'alimentation saine

*Adaptation en français :*
Farnaz Reza, Salim Mezdour, Léila Bouzid, Raoul Daguilh, Mohamed Toukaleh, Célestin Ngisulu et Francine Spielmann, l'École des adultes Le Carrefour

Sue Boudreau, développement, OCDSB
Catherine Hodgins, développement, OCDSB
Rhonda Newhook, développement, OCDSB
Jane Hammingh, élaboration du contenu, SPO
Kathy Lavigne, conception et mise en page, SPO

**Groupe consultatif/évaluateurs**

| SPO | OCDSB, ESL ET LINC |
|---|---|
| Marcela Tapia | Shirley Graham |
| Victoria Snyder | Jennifer McKay |
| Claudelle Crowe | |
| Nathalie McKenna | |
| Carole Legault | |
| Nickolas Van Veen, supports visuels | |
| Anne Bouillon | |

**REMERCIEMENTS**

L'équipe de projet aimerait remercier l'Ottawa-Carleton District School Board et Santé publique Ottawa pour leur contribution à ce projet, ainsi que les organisations et les personnes suivantes pour leur temps et leur expertise :

- Abai Coker et Salome Atandi, Ottawa Catholic School Board (OCSB);
- Nadia Youssef, bénévole;
- Cecilia Lemus, participation à la conception de l'essai sur le terrain;
- Les employés de SPO et de l'OCDSB qui ont participé à l'essai sur le terrain;
- Tous les étudiants des programmes ESL et LINC, en particulier ceux qui ont aimablement fourni des commentaires pour l'amélioration des plans de leçons;
- Hindia Mohamoud, Hasmik Minasyan et les membres des tables sectorielles sur la formation et le soutien linguistique et sur la santé et le bien-être du Partenariat local pour l'immigration d'Ottawa (PLIO).

© Ville d'Ottawa – Santé publique Ottawa et Ottawa-Carleton District School Board, 2014. Ce plan de leçons est gratuit. Nous vous encourageons à reproduire, à adapter et à diffuser ces documents à des fins non commerciales.

# Calcium et vitamine D

## Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1

# Remarques pour l'instructeur

**Calcium et vitamine D – Remarques pour l'instructeur – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

**Résumé du contenu**

En apprendre plus sur l'importance du calcium et de la vitamine D, connaître les aliments qui en contiennent et la quantité dont nous avons besoin.

## Objectifs d'apprentissage

- Comprendre l'importance du calcium et de la vitamine D.
- Connaître l'apport recommandé en calcium et en vitamine D.
- Connaître les sources alimentaires de calcium et de vitamine D.

## Matériel nécessaire

- Tableau papier
- Craies ou marqueurs pour tableau blanc
- Ciseaux
- Feuilles de tableau papier
- Ruban-cache

## Banque de mots

**Activité 1 :** vache, solide, lait, os, fracture, fragile, dents.
**Activité 2 :** solide, fragile, os, en santé, cause, corps, dents.
**Activité 3 :** calcium, contient et contiennent, fèves au lard, yogourt, chou frisé, jus d'orange, amandes, tofu (ferme), lait de soya (enrichi), fromage.
**Activité 4 :** poulet, maïs, carotte, frites, soleil, jaune d'œuf, lait de soya, saumon, lait, yogourt, encercler.
**Activité 5** : le verbe avoir au présent.
**Activité 6:** différent, quantité, mg, homme, femme, doit, chaque, calcium.
**Activité 7 :** ans, besoin, UI, vitamine D, encercler, copier.

## Connaissances préalables

**** Il est essentiel que l'instructeur évalue dans quelle mesure les apprenants connaissent déjà le sujet afin que les activités se rapportent à ces connaissances.***

**Discussion animée par l'instructeur pour évaluer les connaissances préalables des apprenants**

- Raconter l'histoire d'une amie ayant appris qu'elle a besoin d'une alimentation plus riche en calcium. Écrire les mots et les phrases importantes de l'histoire au tableau.
- Demander aux apprenants s'ils ont entendu parler du calcium et de la vitamine D.
- Demander aux apprenants de nommer des aliments qui contiennent du calcium et d'autres qui contiennent de la vitamine D.
- Demander aux apprenants s'ils savent pourquoi il est important de consommer du calcium.
- Demander comment on peut vérifier si notre apport en calcium et en vitamine D est suffisant.

**** L'instructeur peut choisir ou adapter l'une des activités suivantes selon les besoins des apprenants. Toutefois, il est essentiel de noter que les évaluations et autoréflexions tiennent souvent compte de l'ensemble des activités d'un plan de leçons; il faudra peut-être les modifier en conséquence si certaines activités sont laissées de côté.***

## Activité 1 – Compréhension de l'écrit et expression écrite : Vocabulaire

**Compétences : Comprendre et reproduire l'information**

- Avant le cours, photocopier les fiches de l'activité 1, un ensemble par apprenants ou par équipe. Le formateur peut aussi prévoir des copies que les apprenants peuvent conserver, dans leur portefeuille ou leur sac à main par exemple, pour s'y référer lorsqu'ils feront leurs courses, cuisineront, etc.
- Épeler les mots sous la forme d'une dictée.
- Répéter l'orthographe et la prononciation.
- Distribuer un ensemble de fiches de mots et demander aux apprenants de montrer celle qui correspond au mot que vous nommez, puis vérifier s'ils ont compris. Distribuer ensuite les images, et demander aux apprenants d'associer les mots aux images.
- Feuille d'exercices 1 de l'activité 1 : demander aux apprenants de regarder les images et de lire les mots, puis d'écrire les mots sous la bonne image.
- Feuille d'exercices 2 de l'activité 1 : demander aux apprenants de compléter les phrases.

Activité 1
**Corrigé**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Feuille d'exercices 1 | Partie A : | **o** s<br>f **r** a **c** t **u** r **e**<br>l **a** i **t**<br>s **o** l **i** d **e** | | |
| | Partie B : | Fracture<br>Lait<br>Os<br>Solide | | |
| Feuille d'exercices 2 | 1.<br>2.<br>3. | Lait<br>Fracture<br>Vache | 4.<br>5.<br>6. | Os<br>Dents<br>Solide |

| Activité 2 : Vocabulaire / Écriture / Lecture | |
|---|---|
| **Compétences visées :** | ➢ ***Comprendre et reproduire l'information*** |
| **Habiletés langagières visées :** | ➢ ***Compréhension de l'écrit,***<br>➢ ***Expression écrite*** |
| **Point de grammaire à l'étude :** | ➢ ***La ponctuation***<br>➢ ***Les déterminants / adjectifs numéraux cardinaux et ordinaux*** |

## Activité 2

**Compréhension de l'écrit et expression écrite : Le calcium et la vitamine D rendent les os solides**

**Compétences : Comprendre et reproduire l'information**

- Lire tous ensemble la feuille d'exercices 1 de l'activité 2.
- Expliquer qu'un manque de calcium peut rendre les os et les dents fragiles.
- Feuille d'exercices 2 de l'activité 2 : selon le modèle de la première phrase, écrire le ou les mots manquants aux exercices 1 à 4. Demander aux apprenants d'écrire en lettres majuscules au besoin.

Activité 2, feuille d'exercices 2

**Corrigé**

1. Dents 2. Calcium 3. Vitamine D 4. Os solides

| Activité 3 - Vocabulaire / Écriture / Lecture | |
|---|---|
| **Compétences visées :** | ➢ ***Comprendre les informations***<br>➢ ***Reproduire les informations*** |
| **Habiletés langagières visées :** | ➢ ***Compréhension de l'écrit,***<br>➢ ***Expression écrite*** |
| **Point de grammaire à l'étude :** | ➢ ***Les prépositions*** |

## Activité 3

## Compréhension de l'écrit et expression écrite : Où trouve-t-on du calcium?

**Compétences : Comprendre et reproduire l'information**

- Passer en revue le vocabulaire.
- L'instructeur peut apporter des échantillons d'aliments afin que les apprenants puissent vérifier leurs connaissances actuelles ou goûter quelque chose de nouveau.
- Feuille d'exercices 1 de l'activité 3 : demander aux apprenants de copier le contenu de la banque de mots dans les parties A et B.
- Feuille d'exercices 2 de l'activité 3 : demander aux apprenants d'utiliser la feuille d'exercices 1 de l'activité 3 à titre de référence pour faire l'exercice à choix multiples.
- Feuille d'exercices 3 de l'activité 3 : demander aux apprenants d'utiliser la feuille d'exercice 1 de l'activité 3 à titre de référence pour remplir les espaces vides.

Activité 3

**Corrigé**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Feuille d'exercices 1 | Partie A : | tofu (ferme)<br>chou frisé | lait de vache<br>Yogourt | amandes<br>Fromage | lait de soya<br>fèves au lard |
| | Partie B : | lait de soya<br>fèves au lard | Fromage<br>amandes | Yogourt<br>tofu | lait de vache<br>chou frisé |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Feuille d'exercices 2 | 1. Tofu<br>2. Fromage<br>3. Yogourt | 4. Chou frisé<br>6. Amandes<br>5. fèves au lard | 7. Lait de soya<br>8. Lait de vache |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Feuille d'exercices 3 | 1. Les amandes<br>2. Les fèves au lard | 3. Le fromage<br>4. Le chou frisé | 5. Le lait de vache<br>6. Le lait de soya | 7. Le tofu<br>8. Le yogourt |

| Activité 4: Vocabulaire / Écriture / Lecture | |
|---|---|
| **Compétences visées :** | ➢ ***Comprendre, Reproduire les informations***<br>➢ ***Communiquer les informations*** |
| **Habiletés langagières visées :** | ➢ ***Compréhension de l'écrit,***<br>➢ ***Compréhension de l'oral***<br>➢ ***Expression orale,***<br>➢ ***Expression écrite*** |
| **Point de grammaire à l'étude :** | ➢ ***L'impératif*** |

## Activité 4

## Compréhension de l'écrit et de l'oral, expression écrite et orale : Où trouver la vitamine D?

**Compétences : Comprendre, reproduire et communiquer l'information**

- Demander aux apprenants s'ils savent ce qu'est une vitamine, en particulier la vitamine D. L'instructeur peut apporter des suppléments vitaminiques en classe pour appuyer ses explications. Évaluer les autres connaissances des apprenants sur la vitamine D et ses sources.
- Feuille d'exercices 1 de l'activité 4 : lire les mots de vocabulaire tous ensemble, et regarder les images qui se trouvent dans la banque de mots, puis encercler les sources de vitamine D.
- Feuille d'exercices 2 de l'activité 4 : demander aux apprenants de travailler individuellement ou avec un coéquipier pour écrire le chiffre d'un mot à côté de son image correspondante.
- Découper l'ensemble de fiches 1 de l'activité 4 (2 pages) afin que les apprenants étudient le vocabulaire et le mettent en pratique.
- Demander aux apprenants si les aliments contiennent de la vitamine D.
- L'instructeur peut montrer une fiche afin que les apprenants formulent une phrase. Ex. : « Le jaune d'œuf contient de la vitamine D. »
- Ensuite, il est possible d'utiliser l'ensemble de fiches 2 de l'activité 4 pour refaire l'exercice en petits groupes ou en équipes de deux.
- Cette activité peut aussi être utilisée pour faire une dictée « à relais ». Ce type de dictée se fait en équipe de deux. Un apprenant parcourt les textes affichés dans la salle pour rapporter l'information à l'oral à son coéquipier, qui doit la prendre en note.

Activité 4, feuille d'exercices 1

**Corrigé**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Feuille d'exercices 1 | 1. | Yogourt, jaune d'œuf | Feuille d'exercices 2 | 1. | C | 4. | D |
| | 2. | Lait de vache, soleil | | 2. | F | 5. | A |
| | 3. | Saumon | | 3. | B | 6. | E |

| Activité 5 : Vocabulaire / Écriture / Lecture | |
|---|---|
| **Compétences visées :** | ➢ ***Comprendre et reproduire l'information*** |
| **Habiletés langagières visées :** | ➢ ***Compréhension de l'écrit,***<br>➢ ***Expression écrite*** |
| **Point de grammaire à l'étude :** | ➢ ***Le présent de l'indicatif***<br>➢ ***Les expressions de quantité*** |

## Activité 5

## Compréhension de l'écrit et expression écrite : Tout le monde a besoin de calcium

**Compétences : Comprendre et reproduire l'information**

- Passer en revue le vocabulaire avec les apprenants.
- Passer en revue les tranches d'âge avec les apprenants.
- Feuille d'exercices 1A de l'activité 5 : demander aux apprenants de lire ensemble, à haute voix, le verbe avoir au présent. Par la suite, leur demander de vous dire quels verbes ajouter aux espaces vides dans les phrases sur leur feuille d'exercices.
- Feuille d'exercices 1B de l'activité 5 : demander aux apprenants de retranscrire la bonne quantité de calcium dans les espaces vides.
- Feuille d'exercices 2 de l'activité 5 : demander aux apprenants de trouver la bonne quantité de calcium et de l'inscrire dans les espaces vides.

Activité 5
**Corrigé**
Feuille d'exercices 1A
as, a, avons, ai, avez,
ont, a, ont, a
Feuille d'exercices 1B :
Réponses variables

Feuille d'exercices 2

1. 1 200 mg
2. 1 000 mg
3. 700 mg
4. 1 000 mg
5. 1 300 mg
6. 1 000 mg
7. 1 000 mg
8. 1 000 mg

| Activité 6 : Vocabulaire / Écriture / Lecture |
|---|

| | |
|---|---|
| **Compétences visées :** | ➢ ***Comprendre et reproduire l'information*** |
| **Habiletés langagières visées :** | ➢ ***Compréhension de l'écrit,***<br>➢ ***Expression écrite*** |
| **Point de grammaire à l'étude :** | ➢ ***Structure de la phrase simple*** |

## Activité 6

## Compréhension de l'écrit et expression écrite : Quantité requise de vitamine D

**Compétences : Comprendre et reproduire l'information**

- Passer en revue le vocabulaire avec les apprenants.
- Lire tous ensemble les trois phrases au haut de la feuille d'exercices 1 de l'activité 6, et demander aux apprenants de lire les phrases à tour de rôle.
- Demander aux apprenants d'utiliser les phrases pour répondre aux questions sur les feuilles d'exercices 1 et 2 de l'activité 6.
- Rappeler aux apprenants qu'il est préférable de consommer la vitamine dans son alimentation, mais que les suppléments peuvent faire en sorte qu'on ait assez de vitamines.
- Vérifier la réponse de chaque apprenant, à savoir la quantité quotidienne de vitamine D dont il a besoin.
- Les apprenants peuvent ensuite réciter « J'ai besoin de XX UI de vitamine D ».

Activité 6

**Corrigé**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Feuille d'exercices 1 | 1. | 400 | 4. | 800 |
| | 2. | 600 | 5. | 600 |
| | 3. | 800 | 6. | 400 |
| Feuille d'exercices 2 | 1. | 800 UI | 6. | 600 UI |
| | 2. | 400 UI | 7. | Oui |
| | 3. | 600 UI | 8. | Non |
| | 4. | 400 UI | 9. | Oui |
| | 5. | 800 UI | 10. | Oui |

## Évaluations 1 et 2 – Compréhension de l'écrit et expression écrite

**Compétence : Arriver au but**

- Distribuer l'évaluation 1 aux apprenants en alphabétisation et l'évaluation 2 aux apprenants du NCLC 1.
- Cette évaluation peut aussi servir d'évaluation linguistique adaptée au portfolio (ÉLAP). Une fois la note attribuée, ajouter l'évaluation au *Compagnon linguistique* dans la section sur l'expression écrite dans le portfolio.

**Corrigé**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Évaluation 1 | 1. | os | 4. | lait |
| | 2. | solide | 5. | fracture |
| | 3. | dents | | |
| Évaluation 2 | 1. | oui | 4. | non |
| | 2. | non | 5. | oui |
| | 3. | non | 6. | oui |

## Autoréflexion de l'apprenant

- Distribuer la feuille d'autoréflexion de l'apprenant et la lire avec le groupe.
- Demander aux apprenants d'encercler leur choix : « oui », « non » ou « peut-être ».
- Les apprenants peuvent ajouter l'autoréflexion au *Compagnon linguistique* dans la section « Mes notes » et la consulter plus tard pour vérifier s'ils mangent plus d'aliments contenant du calcium et de la vitamine D.

**Ressources**

http://bcdairy.ca/nutritioneducation/calciumcalculator/
http://www.eatracker.ca/food_search.aspx?lang=fr
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php
Professionnel de la santé
http://www.osteoporosecanada.ca/losteoporose-et-vous/la-nutrition/les-apports-recommandes-en-calcium/

# Feuilles d’exercices

**Calcium et vitamine D – Fiches de l'activité 1 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

| | |
|---|---|
| Une vache | |
| Un os | |
| Une fracture | |

**Calcium et vitamine D – Fiches de l'activité 1 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

| | |
|---|---|
| Solide | |
| Du lait | |
| Les dents | |

**Calcium et vitamine D – Activité 1, feuille d'exercices 1 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

Regardez les images et les mots.

Du lait

Un os

Solide

Une fracture

**Partie A**

Écrivez maintenant les lettres manquantes sous les bonnes images :

Un _ s

Une f _ a _ t _ r _

Du l _ i _

s _ l _ d _

**Partie B**

Écrivez les mots sous la bonne image :

_____

_____

_____

_____

**Calcium et vitamine D – Activité 1, feuille d'exercices 2 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

Écrivez le bon mot sur les lignes ci-dessous.

1. C'est du

2. C'est une

3. C'est une

4. C'est un

5. Ce sont des

6. C'est

**Calcium et vitamine D – Activité 2, feuille d'exercices 1 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

## Le calcium et la vitamine D rendent les os solides.

Les os solides favorisent la santé.

Les os fragiles peuvent causer une fracture.

## Calcium et vitamine D – Activité 2, feuille d'exercices 2 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1

**Le calcium et la vitamine D rendent les os et les dents solides.**

Écrivez les mots manquants.

1.

**Le calcium et la vitamine D rendent et les os et _____ solides.**

2.

**_____ et la vitamine D rendent les os et les dents solides.**

3.

**Le calcium et _____ rendent les os et les dents solides.**

4.

**Le calcium et la vitamine D rendent _____ et les dents _____ .**

**Calcium et vitamine D – Activité 3, feuille d'exercices 1 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

## Où trouve-t-on du calcium?

**Banque de mots**

Le fromage

Le yogourt

Le lait de soya (enrichi)

Le chou frisé

Les fèves au lard

Le tofu (ferme)

Les amandes

Le lait de vache

**Partie A** : Écrivez le bon mot sous l'image.

Le t_____ (f_____)

Le l_____ de v_____

Les a_____

Le l_____ de s_____

Le c_____ f_____

Le y_____

Le f_____

Les f_____ au l_____

**Partie B** : Écrivez le bon mot sous l'image.

_____ de _____

_____

_____

_____ de _____

_____ au _____

_____

_____

_____ _____

**Calcium et vitamine D – Activité 3, feuille d'exercices 2 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

Regardez les images. Qu'est-ce que c'est? Encerclez le bon mot.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | | Le tofu | Le chou frisé | Les amandes |
| 2. | | Les fèves au lard | Le fromage | Le lait de vache |
| 3. | | Le lait de soya | Le tofu | Le yogourt |
| 4. | | Le tofu | Le chou frisé | Le lait de soya |
| 5. | | Les amandes | Le yogourt | Le fromage |
| 6. | | Le fromage | Les fèves au lard | Le lait de vache |
| 7. | | Le yogourt | Les amandes | Le lait de soya |

8.

Les fèves au lard

Le lait de vache

Le chou frisé

**Calcium et vitamine D – Activité 3, feuille d'exercices 3 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

1. **Les amandes** contiennent du calcium.
2. _____ contiennent du calcium.
3. _____ contient du calcium.
4. _____ contient du calcium.
5. _____ contient du calcium.
6.

_____ contient du calcium.
7. _____ contient du calcium.
8. _____ contient du calcium.

**Calcium et vitamine D – Activité 4, feuille d'exercices 1 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

## Quelles sont les sources de vitamine D?

**Banque de mots**

Le soleil

Le jaune d'œuf

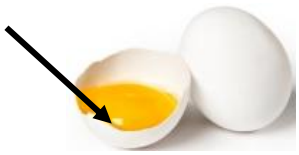
Le lait de vache

Le saumon

Le lait de soya (enrichi)

Le yogourt

Encerclez les sources de vitamine D.

1. 

2.

3.

**Calcium et vitamine D – Activité 4, feuille d'exercices 2 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

Regardez la feuille d'exercices 1 de l'activité 4.
Écrivez la bonne lettre à côté de l'image.

1.

_____

2.
_____

3.
_____

4.
_____

5.
_____

6.
_____

**A.** le lait de vache

**B.** le saumon

**C.** le lait de soya

**D.** le soleil

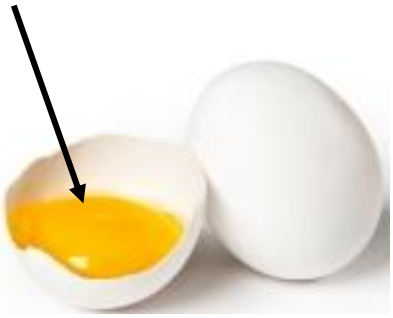
**E.** le jaune d'œuf

**F.** **le** yogourt

# Calcium et vitamine D – Activité 4, ensemble de fiches 1 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1

**Calcium et vitamine D – Activité 4, ensemble de fiches 1 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

**Calcium et vitamine D – Activité 4, ensemble de fiches 2 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**



**Calcium et vitamine D – Activité 5, feuille d'exercices 1A – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

## Verbe Avoir. Lire ensemble le verbe avoir au présent.

**J'**ai
**Tu** as
**Il, Elle, On** a
**Nous** avons
**Vous** avez
**Elles, Ils** ont

Tu_____ besoin de calcium

Il _____ besoin de vitamine D

Nous _____ besoin de bien manger

J' _____ besoin de faire du sport

Vous _____ besoin de lait

Elles _____ besoin de céréales

On_____ besoin de légumes

Ils _____ besoin de fruits

Elle _____ besoin de fromage

**Calcium et vitamine D – Activité 5, feuille d'exercices 1B – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

## Tout le monde a besoin de calcium.

De 1 à 3 ans, on a besoin de 700 mg.

De 4 à 8 ans, on a besoin de 1 000 mg.

De 9 à 18 ans, on a besoin de 1 300 mg.

De 19 à 70 ans, les adultes ont besoin de 1 000 mg.

Dès 71 ans, on a besoin de 1 200 mg.

Quel âge avez-vous? _____

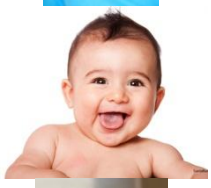
Combien de calcium avez-vous besoin? _____

**Calcium et vitamine D – Activité 5, feuille d'exercices 2 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

## Tout le monde a besoin de calcium.

1. Les adultes de 71 ans et plus ont besoin de _____ mg.

2. Les hommes de 19 à 70 ans ont besoin de _____ mg.



3. Les bébés de 1 à 3 ans ont besoin de _____ mg.

4. Les femmes de 19 à 70 ans ont besoin de _____ mg.

5. Les jeunes de 9 à 18 ans ont besoin de _____ mg.

6. Les femmes adultes de 51 à 70 ans ont besoin de _____ mg.

7. Les enfants de 4 à 8 ans ont besoin de _____ mg.

8. Les hommes de 51 à 70 ans ans ont besoin de _____ mg.

**Calcium et vitamine D – Activité 6, feuille d'exercices 1 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

UI : unité internationale 1 UI = 200mg

Lisez tous ensemble.

Jusqu'à 1 an, on a besoin de 400 UI de vitamine D par jour.

De 1 à 70 ans, on a besoin de 600 UI de vitamine D par jour.

Dès 71 ans, on a besoin de 800 UI de vitamine D par jour.

Copiez le bon nombre dans les trous.

1.

Jusqu'à 1 an, on a besoin de UI de vitamine D par jour.

2.

De 1 à 70 ans, on a besoin de UI de vitamine D par jour.

3.

Dès 71 ans, on a besoin de UI de vitamine D par jour.

**Calcium et vitamine D – Activité 6, feuille d'exercices 2 – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

## Encerclez la bonne quantité.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | | Dès 71 ans | 400 UI | 600 UI | 800 UI |
| 2. | | Jusqu'à 1 an | 400 UI | 600 UI | 800 UI |
| 3. | | De 1 à 70 ans | 400 UI | 600 UI | 800 UI |
| 4. | | Jusqu'à 1 an | 400 UI | 600 UI | 800 UI |
| 5. | | Dès 71 ans | 400 UI | 600 UI | 800 UI |
| 6. | | De 1 à 70 ans | 400 UI | 600 UI | 800 UI |

## Encerclez la bonne réponse.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7. | | Jusqu'à 1 an, on a besoin de 400 UI de vitamine D. | Oui | Non |
| 8. | | De 1 à 70 ans, on a besoin de 800 UI de vitamine D. | Oui | Non |
| 9. | | Dès 71 ans, on a besoin de 800 UI de vitamine D. | Oui | Non |
| 10. | | De 1 à 70 ans, on a besoin de 600 UI de vitamine D. | Oui | Non |

Quel âge avez-vous? _____

Combien de vitamine D avez-vous besoin chaque jour? _____

# Évaluations et autoréflexion de l'apprenant

## Calcium et vitamine D – Évaluation 1 – Alphabétisation pour le FLS

**Expression écrite**

Compétence : Reproduire l'information

Nom : _____ Date : _____

Écrivez le bon mot sous l'image.

lait

os

fracture

solide

dents

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

Total : _____ /5

4/5 = Réussite : Oui Non

# Calcium et vitamine D – Évaluation 2 – NCLC 1

**Compréhension de l'écrit**

Compétence : Arriver au but

Nom : _____ Date : _____

**Rempli les cases vides.**

1- Nous ---------- besoin de calcium

2- Il ---------- besoin de fruits et légumes

3- elles ---------- besoin de bien manger

4- Vous---------- besoin de vitamine D

5- On ---------- besoin de sport

6- J'---------- besoin de calcium

7- elle ---------- besoin de lait

8- tu ---------- besoin de force

9- Ils --- ------ besoin de brosser les dents

Total : _____ /9

7/9 = Réussite : Oui Non

# Calcium et vitamine D – Évaluation 2 – NCLC 1

**Compréhension de l'écrit**

Compétence : Arriver au but

Nom : _____ Date : _____

Encerclez la bonne réponse.

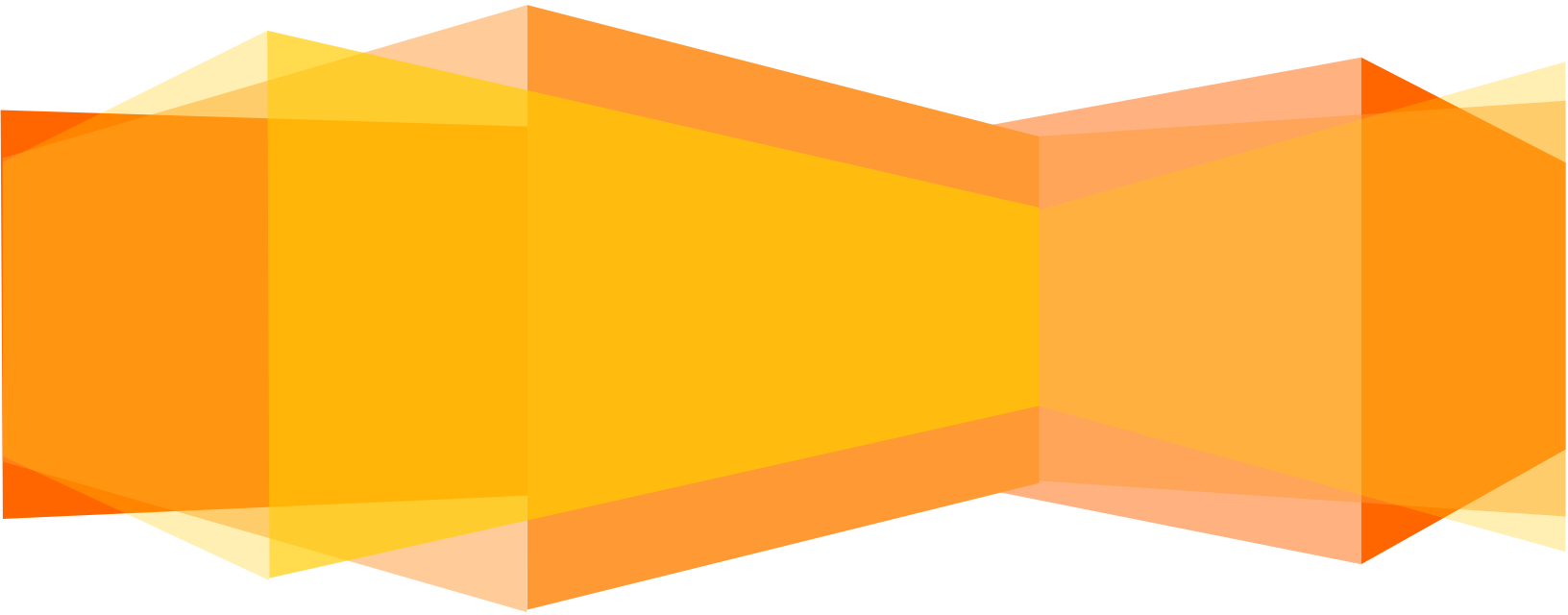
| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Le calcium est bon pour vous. | oui | non |
| 2. | Le calcium et la vitamine D sont bons pour la santé. | oui | non |
| 3. | Tout le monde a besoin de la même quantité de calcium. | oui | non |
| 4. | La vitamine D n'est pas bonne pour la santé. | oui | non |
| 5. | Les os fragiles peuvent casser facilement. | oui | non |
| 6. | Le calcium et la vitamine D rendent les os solides. | oui | non |

Total : _____ /6

5/6 = Réussite : Oui Non

**Calcium et vitamine D – Autoréflexion de l'apprenant – Alphabétisation pour le FLS et NCLC 1**

Nom : _____ Date : _____

**Est-ce que vous allez...**

| | | | |
|---|---|---|---|
| manger plus d'aliments contenant du calcium? | oui | non | peut-être |
| manger plus d'aliments contenant de la vitamine D? | oui | non | peut-être |
| prendre des suppléments au besoin? | oui | non | peut-être |
| essayer d'avoir un corps fort et en santé? | oui | non | peut-être |