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 auto déclaré 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.

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).

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.

Par conséquent, les instructeurs 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 le formateur, 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 le formateur 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 par une discussion sur des aliments populaires, la cuisine et des pratiques alimentaires saines de leurs pays respectifs. Le personnel et les nutritionnistes de Santé publique Ottawa peuvent aider l'instructeur 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 linguistique et 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
Penny Burton, 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	

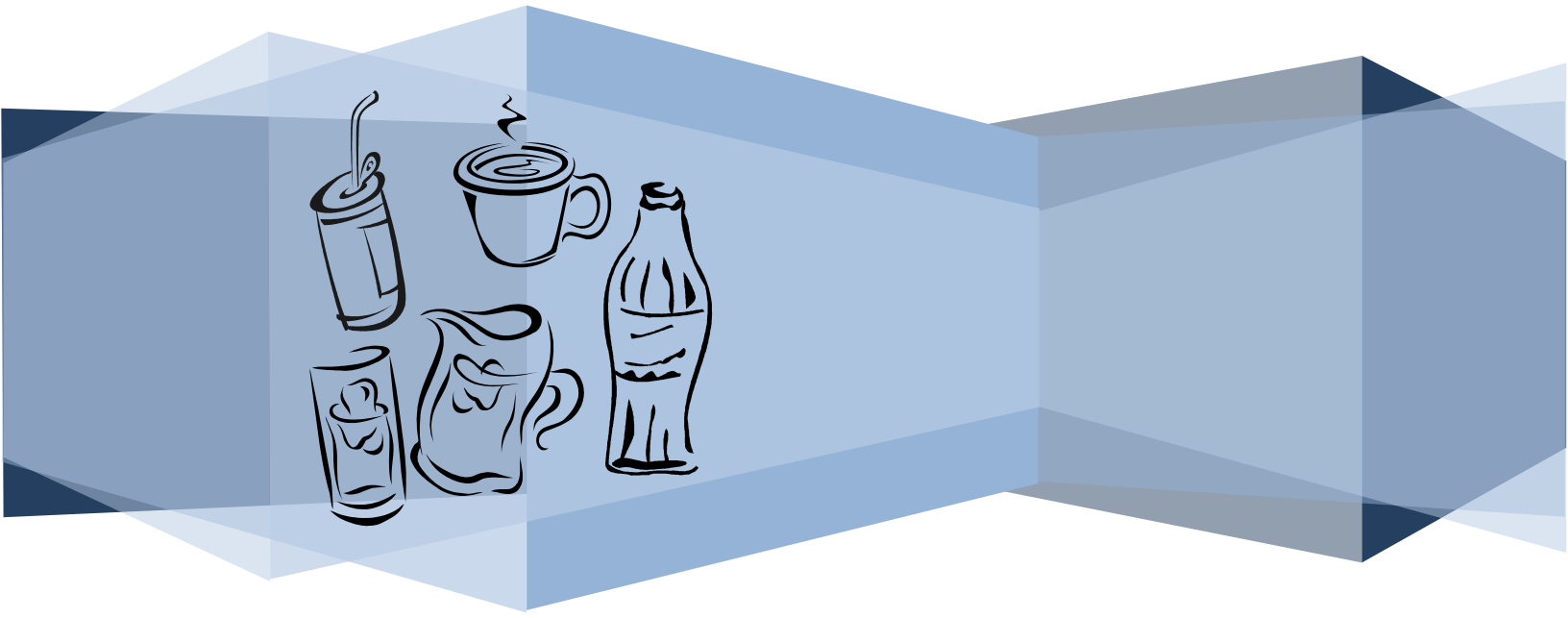
REMERCIEMENTS
L'équipe de projet aimerait remercier l'Ottawa-Carleton District School Board et Santé publique Ottawa pour leur contribution à ce projet, ainsi que les organisations et les personnes suivantes pour leur temps et leur expertise :

- 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.

Les boissons sucrées

NCLC 2 et 3



Remarques pour l'instructeur

Les boissons sucrées – Remarques pour l'instructeur – NCLC 2 et 3

Résumé du contenu

Apprendre quelle quantité de sucre contiennent différentes boissons afin de faire des choix sains lorsque vient le temps d'en acheter.

Objectifs d'apprentissage

- Connaître la quantité de sucre que contiennent les boissons les plus courantes.
- Comprendre les bienfaits de la consommation d'eau du robinet.
- Apprendre à faire de l'eau aromatisée soi-même.

Matériel nécessaire

- Sachets de sucre
- Contenants pour boissons vides (cartons, canettes ou bouteilles) de différents formats

Note : Il est recommandé d'apporter le plus de vrais contenants de taille courante possible des différentes boissons présentées dans la fiche de renseignements de l'activité 1* Le sucre : trop, c'est trop! *Cela permet de faire passer le message plus efficacement qu'en présentant seulement les chiffres du tableau et les images.

Informez-vous auprès de votre service de la santé publique local afin de pouvoir emprunter un ensemble de contenants ou de solliciter la visite d'un membre du personnel qui viendrait les présenter en classe. Tout le vocabulaire et les concepts principaux doivent avoir été enseignés avant la présentation.

- Images de fruits, ou vrais fruits, pour aromatiser l'eau soi-même
- Petits verres en plastique
- Pichet d'eau
- Couteau

Banque de mots

Activité brise-glace : boisson, boisson gazeuse ordinaire, boisson aux fruits, boisson énergisante, jus pur à 100 %, lait 2 %, lait au chocolat, eau du robinet.

Activité 1 : boisson aux fruits, boisson gazeuse ordinaire, thé glacé, boisson énergisante, eau, jus pur à 100 %, lait au chocolat, lait 2 %, cuillère à thé, mL.

Activité 2 : tableau de la valeur nutritive, taille d'une portion, le moins, le plus.

Activité 3 : eau du robinet, potable, pas cher, analyser, fluorure, bon pour la santé, réutilisable, plastique, eau embouteillée.

Activité 4 : S. O.

Activité 5 : eau aromatisée, citron, lime, framboise, tranche, quartier, presser, bouteille d'eau réutilisable.

Activité 6 : fiche de suivi, choix santé.

Activité 7 : hygiéniste dentaire.

Connaissances préalables

**** Il est essentiel que l'instructeur évalue dans quelle mesure les apprenants connaissent déjà le sujet afin que les activités s'articulent autour de ces connaissances.***

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

- Quelles boissons buvez-vous chaque jour? Et votre famille? Noter les réponses au tableau ou sur une feuille de tableau papier.
- Lesquelles sont saines?
- Quelles boissons sont mauvaises pour la santé? Pourquoi?
- Qu'arrive-t-il à nos dents lorsque nous buvons des boissons sucrées?
- Qui boit de l'eau tous les jours? Est-ce de l'eau du robinet ou de l'eau embouteillée?
- Avez-vous une bouteille d'eau réutilisable?
- Quelle quantité d'eau devons-nous boire chaque jour? Pourquoi?

****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 les réflexions tiennent souvent compte de l'ensemble des activités d'un plan de leçons; c'est pourquoi elles devront être modifiées en conséquence si certaines activités sont laissées de côté.***

Activité brise-glace – Compréhension de l'écrit

- Passer en revue le vocabulaire de l'activité brise-glace.
- Expliquer la différence entre le jus pur à 100 % et les boissons aux fruits.
- Distribuer la feuille d'exercices de l'activité brise-glace.
- Inviter les apprenants à encercler les boissons de la banque de mots qu'ils boivent souvent, puis à deviner lesquelles contiennent le plus et le moins de sucre et celles qui n'en contiennent pas.

Activité brise-glace, feuille d'exercices

Corrigé

1. (Réponses individuelles)
2. Boissons aux fruits, boisson gazeuse ordinaire, boisson énergisante
3. Lait 2 %, jus pur à 100 %, lait au chocolat
4. Eau du robinet

Activité 1 : Vocabulaire	
Compétences visées:	➢ **Comprendre l'information et communiquer l'information**
Habiletés langagières visées:	➢ **Compréhension de l'oral** ➢ **Expression écrite**
Points de grammaire à l'étude:	➢ ***Vocabulaire usuel***

Activité 1

Compréhension de l'oral et expression écrite : Combler les espaces vides

Compétences : Comprendre et communiquer l'information

- Aligner différents contenants de boissons vides à l'avant de la classe (boisson gazeuse ordinaire, jus pur à 100 %, boissons aux fruits, thé glacé, eau du robinet, lait au chocolat, lait 2 %, boisson énergisante, boisson pour sportifs, eau aromatisée). Utiliser des contenants du même format que ceux de la fiche de renseignements *Le sucre : trop, c'est trop!,* si possible.
- Poser les sachets de sucre à côté des contenants.
- Inviter les apprenants à placer à côté de chaque contenant le nombre de paquets de sucre que contient chacune de ces boissons à leur avis.
- Se servir de la fiche de renseignement *Le sucre : trop c'est trop!* de Santé publique Ottawa (activité 1, fiche de renseignements) pour valider la quantité de sucre qu'elles contiennent; rectifier le nombre de sachets de sucre à côté de chaque contenant.

Note : La taille des portions des contenants peut être différente de celle de la fiche de renseignements.

- Avant le cours, faire des photocopies de la feuille d'exercices 1 de l'activité 1 et les couper en deux.
- Répéter la question : « Combien de cuillères à thé de sucre y a-t-il dans _____?
- Former des équipes de deux.
- Donner une moitié de la feuille à chaque coéquipier.
- Inviter les apprenants à combler les espaces vides du tableau.

Activité 1, feuille d'exercice 1
Corrigé

Apprenant A

Boissons (quantités habituelles)	Cuillères à thé de sucre (par bouteille)	Boissons (quantités habituelles)	Cuillères à thé de sucre (par bouteille)
Boisson aux fruits (591 mL)	19	Lait au chocolat (250 mL)	**6**
Boisson gazeuse ordinaire (591 mL)	**15**	Jus pur à 100 % (200 mL)	4
Thé glacé (591 mL)	**14**	Lait 2 % (250 mL)	**3**
Boisson énergisante (473 mL)	13	Eau	0

Apprenant B

Boissons (quantités habituelles)	Cuillères à thé de sucre (par bouteille)	Boissons (quantités habituelles)	Cuillères à thé de sucre (par bouteille)
Boisson aux fruits (591 mL)	**19**	Lait au chocolat (250 mL)	6
Boisson gazeuse ordinaire (591 mL)	15	Jus pur à 100 % (200 mL)	**4**
Thé glacé (591 mL)	14	Lait 2 % (250 mL)	3
Boisson énergisante (473 mL)	**13**	Eau	**0**

Source : Santé publique Ottawa, *Le sucre : trop c'est trop!*

Activité 2	
Compétences visées:	➢ **Arriver au but**
Habiletés langagières visées:	➢ **Compréhension de l'écrit**
Points de grammaire à l'étude:	➢ ***Vocabulaire usuel et expressions de quantité***

Activité 2
Compréhension de l'écrit : Tableau de la valeur nutritive
Compétence : Arriver au but

**** Cette activité est complémentaire au module sur les étiquettes nutritionnelles.***

- Apporter différents contenants de boissons vides. Demander aux apprenants de pointer le tableau de la valeur nutritive.
- Leur demander combien de sucre contient la boisson qu'ils ont entre les mains. Leur rappeler que la taille d'une portion dans le tableau est une quantité de boisson, les apprenants consomment parfois plus ou parfois moins que la quantité indiquée.
- Activité 2, feuilles d'exercices 1 à 4 : Inviter les apprenants à regarder les boissons représentées sur chaque page, à cocher deux cases, une pour la boisson qui contient le moins de sucre à leur avis et une autre pour celle qui en contient le plus, puis à retourner la feuille pour vérifier leurs réponses à l'aide tableau de la valeur nutritionnelle imprimé au verso (activité 2, feuilles d'exercices 1 à 4 : réponses).
- Il est aussi possible d'imprimer les feuilles d'exercices recto verso et les réponses séparément ou d'effectuer la correction à l'oral.

Note : Les feuilles d'exercices pour cette activité sont tirées du* Healthy Eating Manual *en ligne, un programme mis sur pied par le Centre de ressources en nutrition d'après l'initiative de l'Association pour la santé publique de l'Ontario, www.healthyeatingmanual.ca.

Activité 3 :	
Compétences visées:	➢ **Comprendre l'information et arriver au but**
Habiletés langagières visées:	➢ **Compréhension de l'oral** ➢ **Compréhension de l'écrit** ➢ **Expression écrite**
Points de grammaire à l'étude:	➢ ***Les determinants (articles defines et indéfinis)***

Activité 3

Compréhension de l'écrit et expression écrite (NCLC 2) : Les bienfaits de l'eau du robinet & Compréhension de l'oral et expression écrite (NCLC 3) : Les bienfaits de l'eau du robinet

Compétences : Communiquer l'information et arriver au but

- Demander aux apprenants « Qui boit de l'eau du robinet tous les jours? » et « Pourquoi? ». Écrire leurs réponses au tableau ou sur une feuille de tableau papier. Expliquer que l'eau du robinet d'Ottawa est délicieuse, qu'elle est analysée tous les jours, qu'elle est gratuite, qu'on y a accès partout et qu'elle est parfaite pour faire de l'eau aromatisée.
- Lire aux apprenants le texte. Ils doivent d'abord remplir les cases vides et ensuite corriger en groupe de deux ou en classe.
- Les apprenants lisent le texte et répondent aux questions. Ce travail peut se faire en individuel ou en groupe.
- Inviter les apprenants du NCLC 2 à faire l'exercice d'expression écrite de la feuille d'exercices 1 de l'activité 3.
- Inviter les apprenants du NCLC 3 à faire l'exercice de compréhension de l'oral de la feuille d'exercices 2 de l'activité 3 (lire le texte ci-dessous).

Texte pour les apprenants du NCLC 3 : (Les apprenants doivent écrire les mots soulignés.)

L'eau du robinet d'Ottawa est potable. Elle est analysée chaque jour. Elle est gratuite et on la trouve partout : à la maison, à l'école et au travail. L'eau du robinet contient du fluorure pour protéger nos dents. N'achetez pas d'eau embouteillée. L'eau embouteillée coûte cher, et les bouteilles en plastique sont mauvaises pour l'environnement. Remplissez plutôt une bouteille réutilisable que vous pourrez laver et réutiliser. L'eau d'Ottawa est délicieuse. Elle est bonne pour la santé. Buvez de l'eau du robinet chaque jour!

Activité 3

Corrigé (NCLC 2)

1. potable
2. jour
3. l'école ou la maison
4. la maison ou l'école (selon la réponse à la question 3)
5. dents
6. eau
7. santé

Corrigé (NCLC 3)

1. potable
2. jour
3. maison
4. dents
5. cher
6. mauvaises
7. bouteille
8. eau
9. santé
10. chaque

Activité 4	
Compétences visées:	➢ **Arriver au but**
Habiletés langagières visées:	➢ **Compréhension de l'écrit**
Points de grammaire à l'étude:	➢ ***La phrase simple***

Activité 4

Compréhension de l'écrit : Phrases de l'activité 3

Compétence : Arriver au but

- Inviter les apprenants à former des équipes de deux et à lire à tour de rôle le paragraphe entier de la feuille d'exercices 1 ou 2 de l'activité 3.

Activité 5	
Compétences visées:	➢ **Comprendre l'information et arriver au but**
Habiletés langagières visées:	➢ **Compréhension de l'oral**
Points de grammaire à l'étude:	➢ ***Les qualificatifs***

Activité 5

Compréhension de l'oral : Comment préparer de l'eau aromatisée

Compétences : Comprendre l'information et arriver au but

- Demander aux apprenants s'ils savent ce qu'est l'eau aromatisée.
- Quels sont les meilleurs fruits pour faire de l'eau aromatisée? Citrons, limes, oranges, framboises; par contre, presque n'importe quels fruits, légumes ou fines herbes peuvent être utilisés.
- Verser environ une tasse (250 mL ou 8 onces) d'eau dans un verre.
- Couper un citron ou une lime en tranches ou en quartiers.
- Presser un quartier au-dessus du verre d'eau et goûter.
- Remettre de petits verres en plastique aux apprenants pour qu'ils puissent faire de l'eau aromatisée eux aussi.
- Expliquer qu'ils peuvent y mettre un seul fruit (citron, lime, orange, framboises, etc.) ou en mélanger plusieurs pour créer toutes sortes de saveurs.
- Pour boire de l'eau aromatisée toute la journée, déposer quelques framboises dans une bouteille d'eau réutilisable.
- Présenter les bienfaits de toujours avoir une bouteille réutilisable avec soi.
- Expliquer l'importance de nettoyer la bouteille tous les jours et de laver les fruits avant de les utiliser pour aromatiser l'eau.

Note : Souvent, les apprenants savent déjà comment aromatiser l'eau. Si la classe n'est pas adaptée à ce genre d'activité, demander aux apprenants comment ils s'y prennent pour faire de l'eau aromatisée et échanger sur les différents fruits, légumes ou fines herbes qu'ils utilisent.

Évaluation

Compréhension de l'écrit

Compétence : Arriver au but

- Distribuer l'évaluation.
- Inviter les apprenants à encercler la boisson qui contient le plus de sucre.
- Les inviter à répondre aux affirmations par « vrai » ou « faux ».
- La note de passage est de 80 %.
- Cette évaluation peut servir d'évaluation linguistique adaptée au portfolio (ÉLAP). Une fois la note attribuée, ajouter l'évaluation au *Compagnon linguistique* dans la section sur la compréhension de l'écrit du portfolio.

Corrigé

1. Lait au chocolat	1. Vrai
2. Boisson gazeuse ordinaire	2. Faux
3. Jus pur à 100 %	3. Vrai
4. Thé glacé	4. Vrai
5. Boisson aux fruits	5. Faux

Autoréflexion de l'apprenant

- Distribuer la feuille d'autoréflexion de l'apprenant.
- Inviter les apprenants à encercler « Oui », « Non » ou « Peut-être ».
- Les apprenants peuvent ajouter l'autoréflexion au *Compagnon linguistique* dans la section « Mes notes » et la consulter plus tard.

Activité 6	
Compétences visées:	➢ **Reproduire l'information**
Habiletés langagières visées:	➢ **Expression écrite**
Points de grammaire à l'étude:	➢ ***Le futur proche et le passé composé***

Activité facultative

Activité 6

Expression écrite : Fiche de suivi des boissons saines

Compétence : Reproduire l'information

- Inviter les apprenants à dresser la liste des boissons qu'ils consomment durant une ou deux semaines à l'aide de la fiche de suivi des boissons saines (activité 6, feuille d'exercices 1).
- Leur demander de l'amener en classe une fois celle-ci remplie et de la présenter en petite équipe.
- Les inviter à discuter des boissons bonnes ou mauvaises pour la santé qu'ils ont bues et aux habitudes qu'ils ont changées et qu'ils vont changer.

Évaluations 1 et 2 de l'activité 6
Compréhension de l'écrit

Compétences : Reproduire et communiquer l'information

- Distribuer l'évaluation 1 aux apprenants du NCLC 2 et l'évaluation 2 aux apprenants du NCLC 3.
- Inviter les apprenants du NCLC 2 à recopier une partie de l'information de leur fiche de suivi des boissons saines.
- Inviter les apprenants du NCLC 3 à écrire entre trois et cinq phrases à propos de l'information notée dans leur fiche de suivi.
- Présenter le tableau des critères d'évaluation au bas de l'évaluation 1 ou 2 afin que les apprenants sachent ce qui sera évalué.
- Une fois la note attribuée, ajouter l'évaluation au *Compagnon linguistique* dans la section sur l'expression écrite du portfolio.

Activité 7	
Compétences visées:	➢ **Comprendre l'information et communiquer l'information**
Habiletés langagières visées:	➢ **Expression orale**
Points de grammaire à l'étude:	➢ ***Les qualificatifs***

Activité 7

Expression orale – Présentation de l'hygiéniste dentaire : mes nouvelles connaissances

Compétences : Comprendre et communiquer l'information

- Inviter un hygiéniste dentaire du programme Beaux sourires Ontario de Santé publique Ottawa. Ce service est offert gratuitement. Pour prévoir une date pour la visite de l'hygiéniste, appeler Santé publique Ottawa au 613-580-6744.
- L'hygiéniste présentera aux apprenants le lien entre la consommation de boissons sucrées et la formation de caries ainsi que la manière d'entretenir un beau sourire.
- L'hygiéniste leur parlera également des cliniques gratuites d'examen dentaire offertes par la Ville d'Ottawa ainsi et que des services d'hygiène dentaire à prix modique proposés par les cliniques des facultés de médecine dentaire de la région.
- Après la présentation, inviter les apprenants à former des équipes et à utiliser des expressions ou des phrases courtes pour décrire ce qu'ils ont appris.
- Pour obtenir de plus amples renseignements, consulter l'Unité de l'hygiène dentaire de Santé publique Ottawa.

Ressources

Santé publique Ottawa – Fiche de renseignements *Le sucre : trop, c'est trop!*
Santé publique Ottawa – Programme Beaux sourires Ontario : 613-580-6744 ou 1-866-426-8885
Santé publique Ottawa – Trousses *Le sucre : trop, c'est trop!* (information générale)
Healthy Eating Manual: http://www.healthyeatingmanual.ca/lessons/sugar/index.php (en anglais seulement)

Feuilles d’exercices

Les boissons sucrées – Activité brise-glace, feuille d'exercices – NCLC 2 et 3

Banque de mots

De la boisson gazeuse ordinaire	Du jus de fruits pur à 100 %	Du lait 2 %
De la boisson énergisante	Du lait au chocolat	De la boisson aux fruits
De l'eau du robinet	Du café	Du chocolat chaud
Du thé		

1. Encercler les boissons que vous buvez le plus souvent.

2. Recopier les trois boissons qui contiennent **le plus** de sucre.

_____ _____ _____

3. Recopier les trois boissons qui contiennent **le moins** de sucre.

_____ _____ _____

4. Recopier la boisson qui ne contient pas de sucre, à votre avis. _____

Les boissons sucrées – Activité 1, fiche de renseignements – NCLC 2 et 3

Source : Santé publique Ottawa, *Le sucre : trop, c'est trop!*

Ottawa | Santé publique Public Health

Le sucre : trop, c'est trop!

Boissons (formats standard)	Cuillères à thé de sucre par contenant	Calories par contenant	Boissons (formats standard)	Cuillères à thé de sucre par contenant	Calories par contenant
Boisson aux fruits (591 mL)	19	310	Eau vitaminée (591 mL)	8	125
Boisson gazeuse (591 mL)	15	253	Lait au chocolat (250 mL)	6	160
Thé glacé (591 mL)	14	215	Jus d'orange pur à 100 % (200 mL)	4	74
Boisson énergisante (473 mL)	13	235	Lait 2 % (250 mL)	3	130
Cappuccino glacé (414 mL)	10	216	Eau aromatisée	0	0
Boisson pour sportifs (710 mL)	10	170	Eau	0	0

08/2012

ottawa.ca/sante 613-580-6744 | ATS : 613-580-9656

Les boissons sucrées – Activité 1, feuille d'exercices 1 – NCLC 2 et 3

Apprenant A

1. Demander à votre coéquipier l'information manquante. Poser la question : « Combien de cuillères à thé de sucre y a-t-il dans _____? »
2. Écrire la réponse dans le tableau.

Boissons (Quantités habituelles)	Cuillères à thé de sucre (par bouteille)	Boissons (Quantités habituelles)	Cuillères à thé de sucre (par bouteille)
Boisson aux fruits (591 mL)	19	Lait au chocolat (250 mL)	
Boisson gazeuse ordinaire (591 mL)		Jus pur à 100 % (200 mL)	4
Thé glacé (591 mL)		Lait 2 % (250 mL)	
Boisson énergisante (473 mL)	13	Eau	0

Les boissons sucrées – Activité 1, feuille d'exercices 1 – NCLC 2 et 3

Apprenant B

1. Demander à votre coéquipier l'information manquante. Poser la question : « Combien de cuillères à thé de sucre y a-t-il dans _____? »
2. Écrire la réponse dans le tableau.

Boissons (Quantités habituelles)	Cuillères à thé de sucre (par bouteille)	Boissons (Quantités habituelles)	Cuillères à thé de sucre (par bouteille)
Boisson aux fruits (591 mL)		Lait au chocolat (250 mL)	6
Boisson gazeuse ordinaire (591 mL)	15	Jus pur à 100 % (200 mL)	
Thé glacé (591 mL)	14	Lait 2 % (250 mL)	3
Boisson énergisante (473 mL)		Eau	

Les boissons sucrées – Activité 2, feuille d'exercices 1 – NCLC 2 et 3

Vous voulez boire quelque chose de froid un après-midi où il fait chaud.

Lequel des choix contient le moins en sucre?
Lequel des choix contient le plus de sucre?

☐1 cannette de cola (355 ml)

☐1 cannette de thé glacé (355 ml)

☐1 tasse (250 ml) de lait frappé au chocolat

☐2 tasses (500 ml) de cristaux de boisson édulcorés artificiellement

Conseil : Pour trouver la quantité de sucre dans chacune de ces boissons, vérifiez les tableaux de la valeur nutritive au verso de cette fiche d'activité.

Source : *The Healthy Eating Manual*
Le *Healthy Eating Manual* est un programme mis sur pied par le Centre de ressources en nutrition d'après l'initiative de l'Association pour la santé publique de l'Ontario.

Les boissons sucrées – Activité 2, feuille d'exercices 1 : réponses – NCLC 2 et 3

1 cannette de cola (355 ml)

Nutrition Facts *

Per 1 can (355 ml)

Amount			% Daily Value
Calories 160			
Fat 0 g			0 %
Saturated 0 g + Trans 0 g			0 %
Cholesterol 0 mg			0 %
Sodium 40 mg			2 %
Carbohydrate 42 g			14 %
Fibre 0 g			0 %
Sugars 42 g			
Protein 0 g			
Vitamin A	0 %	Vitamin C	0 %
Calcium	0 %	Iron	0 %

1 cannette de thé glacé (355 ml)

Nutrition Facts

Per 1 can (355 ml)

Amount			% Daily Value
Calories 133			
Fat 0 g			0 %
Saturated 0 g + Trans 0 g			0 %
Cholesterol 0 mg			0 %
Sodium 78 mg			3 %
Carbohydrate 34 g			11 %
Fibre 0 g			0 %
Sugars 34 g			
Protein 0 g			
Vitamin A	0 %	Vitamin C	0 %
Calcium	0 %	Iron	0 %

1 tasse (250 ml) de lait frappé au chocolat

Nutrition Facts

Per 1 tasse (250 ml)

Amount			% Daily Value
Calories 296			
Fat 7 g			10 %
Saturated 4.2 g + Trans 0 g			21 %
Cholesterol 27 mg			9 %
Sodium 276 mg			12 %
Carbohydrate 53 g			18 %
Fibre 1 g			3 %
Sugars 52 g			
Protein 8 g			
Vitamin A	4 %	Vitamin C	0 %
Calcium	30 %	Iron	6 %

2 tasses (500 ml) de cristaux de boisson édulcorés artificiellement

Nutrition Facts *

Per 1 Packet (3.3 g)
2 tasses prepared (500 ml)

Amount			% Daily Value
Calories 10			
Fat 0 g			0 %
Saturated 0 g + Trans 0 g			0 %
Cholesterol 0 mg			0 %
Sodium 15 mg			1 %
Carbohydrate 1 g			0 %
Fibre 0 g			0 %
Sugars 0 g			
Protein 0.3 g			
Vitamin A	0 %	Vitamin C	0 %
Calcium	2 %	Iron	0 %

Références : Fichier canadien sur les éléments nutritifs
** Étiquettes d'aliment*

Les boissons sucrées – Activité 2, feuille d'exercices 2 – NCLC 2 et 3

Un arrêt rapide au service à l'auto!

Lequel des choix contient le moins en sucre?
Lequel des choix contient le plus de sucre?

☐ Café moyen (296 ml) avec de la crème et du sucre

☐ Cappuccino glacé (296 ml)

☐ Thé moyen (296 ml) avec du lait et du sucre

☐ Cappuccino à la vanille avec de la crème fouettée (355 ml)

Conseil : Pour trouver la quantité de sucre dans chacune de ces boissons, vérifiez les tableaux de la valeur nutritive au verso de cette fiche d'activité.

Les boissons sucrées – Activité 2, feuille d'exercices 2 : réponses – NCLC 2 et 3

Café moyen (296 ml)
avec de la crème et du sucre

Nutrition Facts

Per 296 ml

Amount			% Daily Value
Calories 75			
Fat 3.5 g			5 %
Saturated 2 g + Trans 0.1 g			11 %
Cholesterol 15 mg			5 %
Sodium 15 mg			1 %
Carbohydrate 9 g			9 %
Fibre 0 g			0 %
Sugars 9 g			
Protein 1 g			
Vitamin A	2 %	Vitamin C	0 %
Calcium	2 %	Iron	05

Cappuccino glacé (296 ml)

Nutrition Facts

Per 296 ml

Amount			% Daily Value
Calories 150			
Fat 1.5 g			2 %
Saturated 1 g + Trans 0 g			5 %
Cholesterol 5 mg			2 %
Sodium 35 mg			1 %
Carbohydrate 32 g			11 %
Fibre 0 g			0 %
Sugars 32 g			
Protein 3 g			
Vitamin A	2 %	Vitamin C	0 %
Calcium	8 %	Iron	2 %

Thé moyen (296 ml) avec
du lait et du sucre

Nutrition Facts

Per 296 ml

Amount			% Daily Value
Calories 50			
Fat 1 g			1.5 %
Saturated 0.5 g + Trans 0 g			2.5 %
Cholesterol 5 mg			2 %
Sodium 20 mg			1 %
Carbohydrate 10 g			3 %
Fibre 0 g			0 %
Sugars 10 g			
Protein 1 g			
Vitamin A	2 %	Vitamin C	0 %
Calcium	4 %	Iron	0 %

Cappuccino à la vanille avec
de la crème fouettée (355 ml)

Nutrition Facts

Per 355 ml

Amount			% Daily Value
Calories 300			
Fat 11 g			17 %
Saturated 6 g + Trans 0 g			30 %
Cholesterol 35 mg			12 %
Sodium 160 mg			7 %
Carbohydrate 50 g			17 %
Fibre 0 g			0 %
Sugars 48 g			
Protein 3 g			
Vitamin A	8 %	Vitamin C	0 %
Calcium	10 %	Iron	0 %

Référence : Information sur la nutrition du restaurant

Les boissons sucrées – Activité 2, feuille d'exercices 3 – NCLC 2 et 3

Après 30 minutes de marche rapide, vous avez besoin de vous réhydrater.

Lequel des choix contient le moins en sucre?
Lequel des choix contient le plus de sucre?

☐ 2 tasses (500 ml) d'eau avec du citron

☐ Boissons pour sportifs (591 ml)

☐ 1 tasse (250 ml) de jus de pomme

☐ 1 tasse (250 ml) de cocktail aux canneberges

Conseil : Pour trouver la quantité de sucre dans chacune de ces boissons, vérifiez les tableaux de la valeur nutritive au verso de cette fiche d'activité.

Les boissons sucrées – Activité 2, feuille d'exercices 3 : réponses – NCLC 2 et 3

2 tasses (500 ml) d'eau avec du citron

Nutrition Facts

Per 500 ml

Amount			% Daily Value
Calories 0			
Fat 0 g			0 %
Saturated 0 g + Trans 0 g			0 %
Cholesterol 0 mg			0 %
Sodium 0 mg			0 %
Carbohydrate 0 mg			0 %
Fibre 0 g			0 %
Sugars 0 g			
Protein			
Vitamin A	0 %	Vitamin C	0 %
Calcium	0 %	Iron	0 %

Boissons pour sportifs (591 ml)

Nutrition Facts

Per 591 ml

Amount			% Daily Value
Calories 158			
Fat 1 g			0 %
Saturated 0 g + Trans 0 g			0 %
Cholesterol 0 mg			0 %
Sodium 239 mg			10 %
Carbohydrate 38 g			13 %
Fibre 0 g			0 %
Sugars 33 g			
Protein 0 g			
Vitamin A	0 %	Vitamin C	5 %
Calcium	0 %	Iron	9 %

1 tasse (250 ml) de jus de pomme

Nutrition Facts

Per 250 ml

Amount			% Daily Value
Calories 119			
Fat 0.3 g			0 %
Saturated 0 g + Trans 0 g			0 %
Cholesterol 0 mg			0 %
Sodium 8 mg			0 %
Carbohydrate 29 g			10 %
Fibre 0 g			0 %
Sugars 28 g			
Protein 0 g			
Vitamin A	0 %	Vitamin C	173 %
Calcium	2 %	Iron	7 %

1 tasse (250 ml) de cocktail

Nutrition Facts

Per 250 ml

Amount			% Daily Value
Calories 152			
Fat 0.3 g			0 %
Saturated 0 g + Trans 0 g			0 %
Cholesterol 0 mg			0 %
Sodium 5 mg			0 %
Carbohydrate 38 g			13 %
Fibre 0 g			0 %
Sugars 32 g			
Protein 0 g			
Vitamin A	0 %	Vitamin C	160 %
Calcium	1 %	Iron	3 %

Référence : Fichier canadien sur les éléments nutritifs

Les boissons sucrées – Activité 2, feuille d'exercices 4 – NCLC 2 et 3

Quel produit contient le plus de sucre?

Quel produit contient le moins de sucre?

a ----------

b.....

c .....

d .....

e .....

f.....

Les boissons sucrées – Activité 2, feuille d'exercices 5 – NCLC 2 et 3
Comparer les deux boissons

A **B**

SANS COLORANT NI CONSERVATEUR
25% MOINS SUCRE que la plupart des soft drinks.
Boisson rafraîchissante à l'extrait de thé et aromatisée à la pêche.
Ingrédients : eau, sucre, sirop de glucose-fructose, acidifiant : acide citrique, extrait de thé (1,4 g/L), jus de pêche à base de concentré déshydraté (0,1%), arôme, antioxygène : acide ascorbique.

Valeurs nutritionnelles moyennes par 100 mL :			
Energie	30 kcal / 126 kJ	Lipides	0 g
Protéines	0 g	-dont acides gras saturés	0 g
Glucides	7,4 g	Fibre alimentaire	0 g
- dont sucres	7,4 g	Sodium	0,02 g

	Unité	Teneur pour 100ml	Teneur pour 1 shot
Valeur énergétique	Kcal	117	70
Valeur énergétique	Kj	496	298
Protéines	g	0,3	0,2
Glucides	g	28,9	17,3
dont sucres	g	25,5	15,3
Lipides	g	0	0
dont saturés	g	0	0
Fibres	g	0	0
Sodium	g	0,01	0
Vitamine C	mg	180	108
Vitamine B1	mg	0,16	0,1
Caféine	mg	165	99

Il ya .....de.....dans le produit A que B

Il ya .....de .....dans le produit A que B

Il ya .....de.....dans le produit ....que ....

Il ya .....de .....dans le produit ....que ....

Il ya .....de .....dans le produit ....que ....

Il ya .....de.....dans le produit ....que ....

Il ya ..... de .....dans le produit ....que ....

Les boissons sucrées – Activité 2, feuille d'exercices 6 – NCLC 2 et 3

Maman, je meurs de soif?

Lequel des choix contient le moins en sucre?
Lequel des choix contient le plus de sucre?

☐ 1 tasse (250 ml) de jus en boîte

☐ 1 tasse (250 ml) de lait au chocolat

☐ 1 tasse (250 ml) de lait 1 %

☐ 1 tasse (250 ml) de punch aux fruits

Conseil : Pour trouver la quantité de sucre dans chacune de ces boissons, vérifiez les tableaux de la valeur nutritive au verso de cette fiche d'activité.

Les boissons sucrées – Activité 2, feuille d'exercices 7 : réponses – NCLC 2 et 3

1 tasse (250 ml) de jus en boîte

Nutrition Facts

Per 250 ml

Amount			% Daily Value
Calories 111			
Fat 0.4 g			1 %
Saturated 0 g + Trans 0 g			0 %
Cholesterol 0 mg			0 %
Sodium 5 mg			0 %
Carbohydrate 26 g			9 %
Fibre 1 g			4 %
Sugars 22 g			
Protein 2 g			
Vitamin A	2 %	Vitamin C	175 %
Calcium	2 %	Iron	8 %

1 tasse (250 ml) de lait au chocolat

Nutrition Facts

Per 250 ml

Amount			% Daily Value
Calories 166			
Fat 2.6 g			4 %
Saturated 1.6 g + Trans 0 g			8 %
Cholesterol 8 mg			3 %
Sodium 161 mg			7 %
Carbohydrate 28 g			9 %
Fibre 1 g			5 %
Sugars 26 g			
Protein 9 g			
Vitamin A	15 %	Vitamin C	4 %
Calcium	28 %	Iron	5 %

1 tasse (250 ml) de lait 1 %

Nutrition Facts

Per 250 ml

Amount			% Daily Value
Calories 108			
Fat 2.5 g			4 %
Saturated 1,7 g + Trans 0.1 g			9 %
Cholesterol 13 mg			4 %
Sodium 113 mg			5 %
Carbohydrate 13 g			4 %
Fibre 0 g			0 %
Sugars 13 g			
Protein 9 g			
Vitamin A	15 %	Vitamin C	0 %
Calcium	28 %	Iron	1 %

1 tasse (250 ml) de punch aux fruits

Nutrition Facts

Per 250 ml

Amount			% Daily Value
Calories 123			
Fat 0 g			0 %
Saturated 0 g + Trans 0 g			0 %
Cholesterol 0 mg			0 %
Sodium 26 mg			1 %
Carbohydrate 33 g			11 %
Fibre 0 g			0 %
Sugars 31 g			
Protein 0 g			
Vitamin A	0 %	Vitamin C	6 %
Calcium	0 %	Iron	1 %

Référence : Fichier canadien sur les éléments nutritifs

Les boissons sucrées – Activité 3, feuille d'exercices 1 – NCLC 2

Choisir un mot de la banque de mot.
Le recopier sur la bonne ligne.

Banque de mots

jour	la maison	eau
potable	l'école	
santé	dents	

L'eau du robinet d'Ottawa est _____[1]. Elle est analysée chaque

_____[2]. Elle est gratuite. On la trouve partout. Il y en a à

_____[3]. Il y en a à _____[4]. Il y en a au travail. Elle contient

aussi du fluorure pour protéger nos _____[5]. L'_____[6]

d'Ottawa est délicieuse. Elle est bonne pour la _____[7].

Les boissons sucrées – Activité 3, feuille d'exercices 2 – NCLC 3

Écouter l'instructeur lire le texte
Écrire les mots manquants.
Banque de mots : eau du robinet, potable, jour, maison, dents, cher, santé, mauvaises, bouteille, chaque.

L'eau d'Ottawa est _____(1). Elle est analysée chaque _____(2).
Elle est gratuite et on la trouve partout : à la _____(3), à l'école et au travail. L'eau du robinet contient du fluorure pour protéger nos _____(4).
N'achetez pas d'eau embouteillée. L'eau embouteillée coûte _____(5), et les bouteilles en plastique sont _____(6) pour l'environnement.
Remplissez plutôt une _____(7) réutilisable que vous pourrez laver et réutiliser. L' _____(8) d'Ottawa est délicieuse. Elle est bonne pour la _____(9). Buvez de l'eau du robinet _____(10) jour!

_____
_____
_____

Évaluations et autoréflexion de l'apprenant

Les boissons sucrées – Évaluation – NCLC 2 et 3

Compréhension de l'écrit
Compétence : Arriver au but

Nom : _____ Date : _____

Encercler le nom de la boisson qui contient le plus de sucre.

1.	Le lait au chocolat	ou	Le lait sans chocolat
2.	Le lait blanc	ou	La boisson gazeuse ordinaire
3.	Le jus pur à 100 %	ou	L'eau aromatisée
4.	L'eau du robinet	ou	Le thé glacé
5.	La boisson aux fruits	ou	Le jus pur à 100 %

Répondre par **VRAI** ou **FAUX.**

1. La Ville d'Ottawa analyse l'eau chaque jour. _____
2. L'eau du robinet coûte très cher. _____
3 L'eau du robinet est très bonne pour la santé. _____
4. On peut mettre des fruits dans l'eau du robinet pour faire de l'eau aromatisée. _____
5. Le sucre des boissons est bon pour les dents. _____

Total : _____ /10

8/10 = Réussite : Oui Non

Les boissons sucrées – Autoréflexion de l'apprenant – NCLC 2 et 3

Nom : _____ Date : _____

1. Allez-vous boire plus d'eau tous les jours?

Oui Non Peut-être

2. Boirez-vous moins de boissons gazeuses?

Oui Non Peut-être

3. Allez-vous préparer de l'eau aromatisée?

Oui Non Peut-être

4. Achèterez-vous des jus purs à 100 % plutôt que des boissons aux fruits?

Oui Non Peut-être

5. Utiliserez-vous une bouteille d'eau réutilisable?

Oui Non Peut-être

Les boissons sucrées – Autoréflexion de l'apprenant – NCLC 2 et 3

Nom : ..... Date : .....

Écris quelques lignes pour expliquer comment tu prépares une eau aromatisée.

Activité facultative et évaluations

Les boissons sucrées – Activité 6, feuille d'exercices 1 – NCLC 2 et 3

Fiche de suivi des boissons saines

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aujourd'hui, j'ai bu…							
Combien de boissons santé ai-je bues aujourd'hui?							

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aujourd'hui, j'ai bu…							
Combien de boissons santé ai-je bues aujourd'hui?							

Les boissons sucrées – Activité 6, évaluation 1 – NCLC 2

Fiche de suivi des boissons saines

Expression écrite
Compétence : Reproduire l'information

Tâche : Se servir de l'information de votre fiche de suivi des boissons saines. Recopier les boissons que vous avez bues lundi, mardi et mercredi durant les semaines 1 et 2.

Semaine 1	**Lundi**	**Mardi**	**Mercredi**
Aujourd'hui, j'ai bu…			
Semaine 2	**Lundi**	**Mardi**	**Mercredi**
Aujourd'hui, j'ai bu…			

Critères d'évaluation	**Très bien** 3	**Bien** 2	**À améliorer** 1
Avoir recopié entre 8 et 10 boissons.			
Lisibilité de l'écriture.			
Orthographe.			

Total : _____/9
7/9 = Réussite : Oui Non

Les boissons sucrées – Activité 6, évaluation 2 – NCLC 3

Fiche de suivi des boissons saines

Expression écrite
Compétence : Communiquer l'information

Tâche : Se servir de l'information de votre fiche de suivi des boissons saines. Écrire de trois à cinq phrases à propos de ce que vous avez bu les lundis et mardis de la semaine 1 et 2.

_____

_____

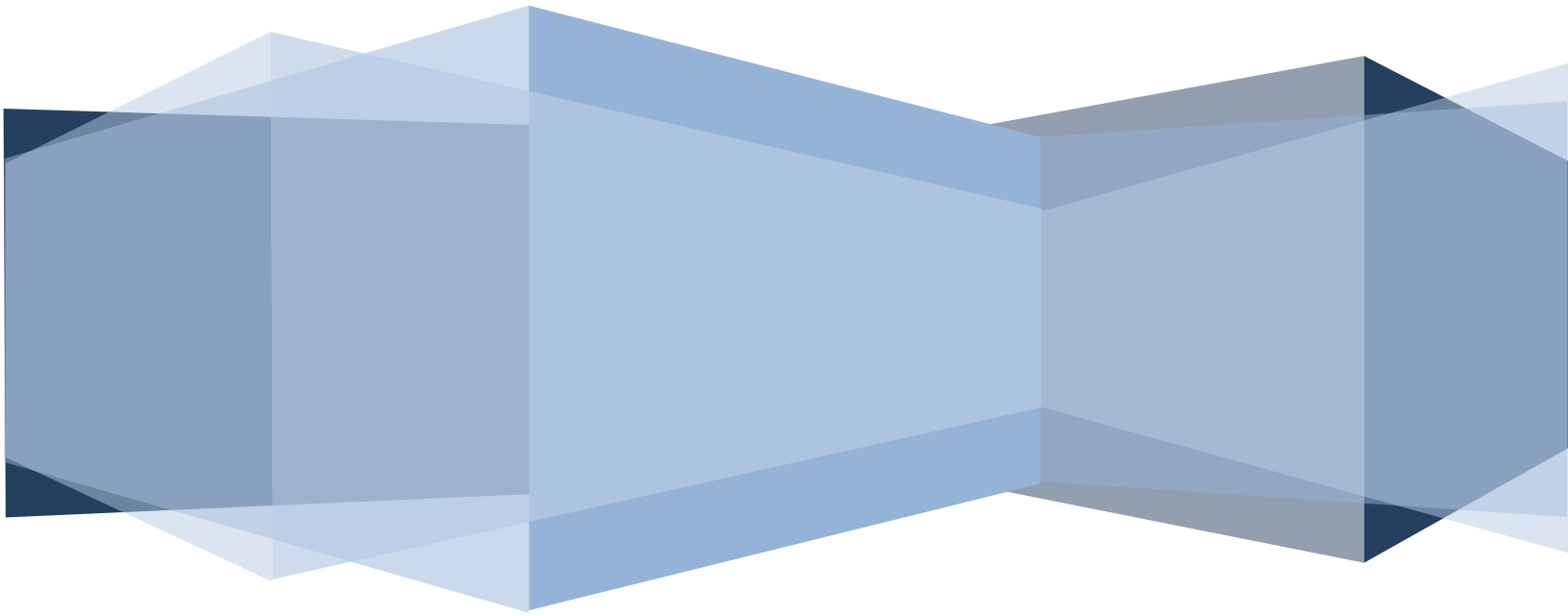
_____

_____

_____

_____

_____

Critères d'évaluation	**Très bien** 3	**Bien** 2	**À améliorer** 1
Avoir écrit de trois à cinq phrases.			
Lisibilité de l'écriture.			
Orthographe.			
Utilisation des majuscules en début de phrase.			
Utilisation des points à la fin des phrases.			

Total : _____/15
10/15 = Réussite : Oui Non