Un autre choix que tu dois faire est de décider quoi manger (what to eat). Comment (how) tu manges vas faire un grand impact sur ta santé.

Manger des cochonneries (junk food) va avoir un impact négatif sur ta santé.

Discutes avec ton groupe des exemples de cochonneries.

La nutrition

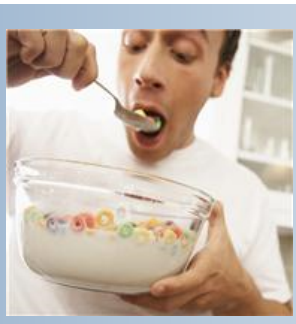
Visites le Guide Alimentaire Canadien (Canada's Food Guide)

Est-ce que tu as des problèmes à comprendre (understand) tous les mots (words)?

Je recommande d'imprimer le Guide Alimentaire Canadien ainsi que les 3 prochaines pages

Pour imprimer le guide

un légume:	vegetable
un fruit:	fruit
frais:	fresh
surgelé:	frozen
en conserve:	canned
une feuille (feuillu):	leaf (with leaves)
un jus pur:	pure juice
un produit céréalier:	cereal product
un pain:	bread
un pain plat:	flat bread
du riz:	rice
du boulgour:	bulgar
cuit:	cooked



une céréale:	cereal
une pâte:	pasta
du lait:	milk
substitut:	substitute
lait en conserve:	canned milk
évaporé:	evaporated
une boisson de soya enrichie:	enriched soya drink
du yoghourt:	yoghurt
du fromage:	cheese
la viande:	meat
un poison:	fish
un fruit de mer:	seafood
de la volaille:	poultry

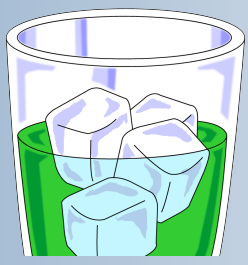
une viande maigre:	lean meat
les légumineuses:	beans, peas, lentils
un oeuf:	egg
du beurre d'arachide:	peanut butter
une noix:	nut
une graine écalée:	shelled grain
une huile:	oil
la graisse:	fat
une eau:	water

Tu comprends tous les mots maintenant?

Parfait!

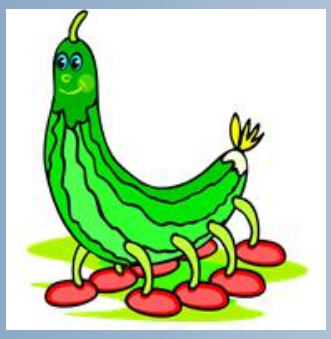
Regardes (look) encore une fois (once again) le Guide Alimentaire Canadien.

Discutes avec ton groupe des exemples de boissons.



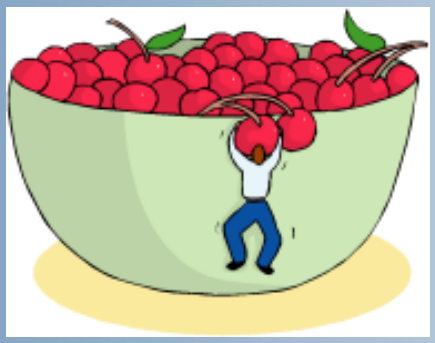
Le groupe avec le plus de bons exemples gagne un prix (wins a price).

Discutes avec ton groupe des exemples de légumes.



Le groupe avec le plus de bons exemples gagne un prix (wins a price).

Discutes avec ton groupe des exemples de fruits.

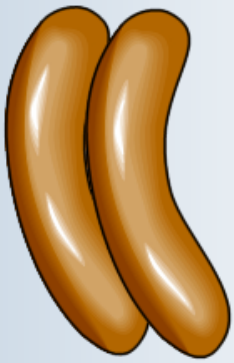


Le groupe avec le plus de bons exemples gagne un prix.

Discutes avec ton groupe des exemples du lait et substituts.

Le groupe avec le plus de bons exemples gagne un prix.

Discutes avec ton groupe des exemples de viandes et substituts.



Le groupe avec le plus de bons exemples gagne un prix.

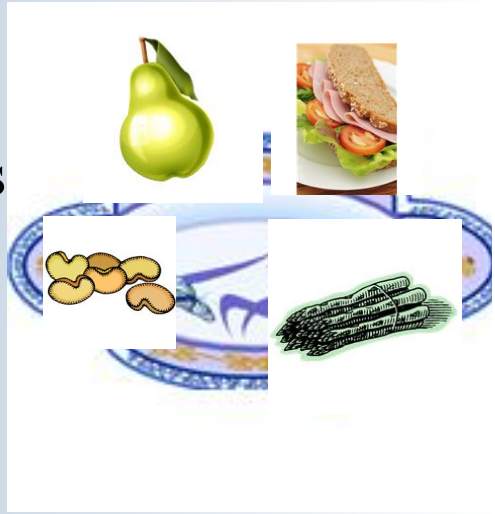
a) Planifies un goûter sain pour la maternelle (plan a healthy snack for kindergarteners).

b) Une équipe de basket (basketball team) a faim (is hungry) après avoir joué (play) contre une autre équipe. Nourris-les sainement! (Feed them healthily!)

Vas à la salle d'ordinateurs et planifies un bon dîner pour toi. Fais attention, trop de nourriture n'est pas trop sain (Too much food isn't healthy)!

Trouves une assiette (plate) et mets (put) ton dîner dessus (on it).

Emplois (use) Microsoft Images



Qu'est-ce que tu vas manger pour rester en bonne santé?

Par curiosité, allons en Suisse (Switzerland)

Pyramide de nourriture Suisse

Visites la pyramide de nourriture de la Suisse (food pyramid from Switzerland)

Il y a encore plus d'informations ici.

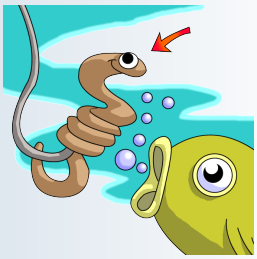
Est-ce que tu as des problèmes à comprendre (understand) tous les mots (words)?

Je recommande d'imprimer la pyramide de nourriture ainsi que les 3 prochaines pages

Pyramide de nourriture

une boisson:	a drink
abondance:	abundance
matin:	morning
soir:	evening
un fruit:	fruit
un légume:	vegetable
par jour:	a day
une céréale:	cereal
une céréale complète:	whole grain
une légumineuse:	beans, peas, lentils
une pomme de terre:	potato
chaque repas:	each meal

du lait:	milk
un produit laitier:	milk product
tous les jours:	every day
la viande:	meat
un poisson:	fish
un oeuf:	egg
du quorn:	vegetarian product
du tofu:	tofu
indispensable:	essential
sans excès:	without excess
une huile:	oil
de la graisse:	grease



fruits oléagineux (ou **une noix**):	nuts
avec modération:	with moderation
une sucrerie:	sweets
un snack salé:	salty snack
une boisson énergétique:	energy drink
plaisir:	pleasure

Tu comprends tous les mots maintenant?

Parfait!

Attachments

guide alimentaire pour imprimer.pdf

guide alimentaire.pdf

guide alimentaire-2.pdf