



ATELIER

ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

Document ciblé : Étiquettes alimentaires **Durée :** 1 h 30 (avec pause)

Matériel nécessaire :

- Divers produits alimentaires (conserves, boîtes de biscuits, céréales, jus, etc.)
- Copies de partitions de musique
- Grand carton blanc ou tableau effaçable
- Copies **Recommandations en matière d'alimentation saine** de Santé Canada
- Copies du **document de Santé Canada sur les étiquettes alimentaires**

Stratégies de lecture ciblées :

- **Définir son intention de lecture**
- **Chercher le sens des mots nouveaux**

AMORCE

Présentation des objectifs de l'atelier. Table ronde avec les participants.es sur leurs habitudes de lecture, les difficultés rencontrées et les stratégies utilisées pour les surmonter.

PHRASE CLÉ : Il existe des stratégies à l'intérieur de nous tou.te.s !

TECHNIQUE D'IMPACT

L'animateur(trice) distribue une partition de musique à chaque participant.e. Il/elle demande aux participant.e.s s'ils et elles sont en mesure de la lire ou de reconnaître certains éléments. Il/elle explique ensuite que si l'on souhaite lire une partition de musique, certaines connaissances spécifiques sont nécessaires. Il/elle mentionne qu'il en va de même avec la lecture d'étiquettes alimentaires et qu'il est préférable de s'informer pour mieux les comprendre.

PHRASE CLÉ : Notre niveau de compréhension en lecture peut-il avoir un impact sur notre santé ?



ENSEIGNEMENT EXPLICITE

L'animateur(trice) distribue aux participant.e.s les recommandations en matière d'alimentation saine et propose aux participant.e.s d'échanger sur leurs habitudes ainsi que les obstacles à une bonne alimentation. Il/elle présente ensuite le document explicatif sur les étiquettes alimentaires et souligne que celles-ci sont de bons outils pour faire des choix plus sains à l'épicerie.

PHRASE CLÉ : Il est possible de faire des choix éclairés en s'informant !

1. MODÉLISATION



Stratégie « Définir son intention de lecture » :

L'animateur(trice) souligne l'importance de savoir quoi chercher comme information pour qu'elle soit plus facile à trouver. Il/elle se questionne à voix haute : qu'est-ce que j'ai besoin de prioriser quant à mon alimentation? Quelles contraintes dois-je respecter? (ex: si je suis diabétique, je devrais faire attention à...)

PHRASE CLÉ : Nos choix alimentaires seront différents en fonction de nos besoins et guideront notre lecture des étiquettes.

Stratégie « Chercher le sens des mots nouveaux » :

L'animateur(trice) commence la lecture d'une étiquette alimentaire et s'arrête lorsqu'il/elle ne connaît pas un mot (ou cible un mot peu peu courant). Il/elle cherche à reconnaître des parties du mot, comme par exemple la finale en -ose qui désigne habituellement les sucres. Il/elle peut aussi suggérer de chercher le mot dans le dictionnaire ou sur internet.



PHRASE CLÉ : Il est fréquent de voir des mots inconnus sur une étiquette alimentaire et on doit donc trouver leur sens pour évaluer le produit.

2. PRATIQUE GUIDÉE

L'animateur(trice) demande aux participant.e.s de nommer d'autres éléments qui peuvent influencer nos choix alimentaires et les inscrit sur un tableau blanc ou un grand carton (taux de sucre, de gras ou de sel, provenance, produits biologiques, allergies et intolérances, etc.). Il/elle demande ensuite aux participant.e.s où se retrouvent ces informations sur les produits alimentaires (dans la liste d'ingrédients, sur le côté, près du logo de la marque, etc.).

PHRASE CLÉ : En sachant où et quoi chercher, on trouve plus facilement!

3. PRATIQUE AUTONOME

L'animateur(trice) invite les participant.e.s à se placer en équipes de deux pour réaliser l'activité. Il/elle distribue ensuite deux versions d'un même produit alimentaire de marques différentes à chaque équipe. Il/elle invite les participant.e.s à définir les informations importantes à comparer selon leurs priorités alimentaires puis à déterminer quel produit ils et elles choisiraient. L'animateur(trice) rappelle aux participant.e.s qu'ils et elles peuvent utiliser les documents remis plus tôt pour guider leurs décisions.

PHRASE CLÉ : Définir ce que l'on cherche aide à ne pas se sentir submergé.e.s par toutes les informations sur les étiquettes !

L'animateur(trice) invite les participant.e.s à échanger sur leurs choix et les critères qu'ils et elles ont retenu. Il/elle demande également aux participant.e.s quelles stratégies elles et ils ont utilisées face aux mots inconnus.

PHRASE CLÉ : Faire une lecture attentive des étiquettes alimentaires permet de mieux choisir ses produits à l'épicerie.

INTÉGRATION

Discussion sur les autres contextes où les stratégies pourraient être utilisées et les conditions gagnantes pour continuer à développer sa compétence à lire

PHRASE CLÉ : Le développement des habiletés en lecture repose sur la compréhension que les participant.e.s ont des stratégies. Plus elles sont concrètes, plus ils ou elles seront en mesure de les utiliser de façon autonome.

Présentation des possibilités pour poursuivre ses apprentissages dans la région (organismes d'alphabétisation, centres de formation des adultes, cours avec une école de langue, etc.)

PHRASE CLÉ : Il existe plusieurs modèles éducatifs, c'est à chacun.e de choisir celui qui lui convient le mieux !

