FRA-1103

Vers une langue partagée

SAÉ en lecture

Améliorer ses habitudes alimentaires

Nom de l'élève	Numéro de fiche
Nom de l'enseignant	Date de naissance
Centre	Date de passation
Centre de services scolaire	Résultat **Lecture : _____/40**

Formation générale des adultes

Situation de départ

<u>La saine alimentation</u>

Améliorer ses habitudes alimentaires n'est pas une mince affaire. Pourtant, c'est possible si on adopte certains comportements et qu'on met en place des stratégies gagnantes. C'est ce que vous découvrirez en lisant cet article d'information produit par Santé Canada.

Lecture

Tâche

Vous lirez l'article d'information produit par Santé Canada et ensuite vous répondrez aux questions demandées.

Consignes

- Prenez connaissance des questions aux pages 4 et 5 afin d'orienter votre lecture.
- Lisez le texte *Améliorer ses habitudes alimentaires*.
- N'hésitez pas à annoter le texte et à appliquer des stratégies de lecture.
- Répondez aux questions.

Matériel autorisé

- Dictionnaires unilingues français
- Grammaires
- Ouvrages de conjugaison

Durée

- 1h30

Améliorer ses habitudes alimentaires

Il n'est pas facile de changer une habitude. Les habitudes alimentaires ne font pas exception à cette règle. Il existe de nombreux facteurs qui rendent difficile la modification de vos habitudes alimentaires. Mais petit à petit et au fil du temps, vous pouvez y parvenir.

Identifier ses obstacles

Un obstacle, c'est tout ce qui peut vous empêcher d'atteindre votre objectif. Pouvez-vous identifier certains obstacles que vous avez déjà rencontrés en essayant de modifier vos habitudes alimentaires? Ou qu'est-ce qui pourrait vous retenir à l'avenir? Savoir quels sont ces obstacles vous aidera à trouver des moyens de les surmonter. N'hésitez pas à obtenir l'appui de votre famille, de vos amis ou d'un professionnel de soins de santé.

Voici quelques obstacles communs et des moyens pour vous aider à les surmonter.

Bien manger coûte trop cher

Une saine alimentation ne doit pas nécessairement coûter plus cher. Même avec un budget restreint, vous pouvez choisir de nombreux aliments sains. Voici quelques stratégies qui vous aideront à améliorer vos habitudes alimentaires tout en respectant votre budget.

Tout d'abord, choisissez les marques génériques. À l'épicerie, économisez en achetant des produits de la marque maison plutôt que les marques populaires. Il est aussi recommandé d'acheter des produits de saison. En effet, vous pouvez économiser en achetant des fruits et légumes locaux. Savourez-les frais ou congelez-les pour les déguster plus tard durant l'année. Les aliments frais ne sont pas la seule option. Vous pouvez vous procurer des légumes surgelés ou en conserve à faible teneur en sodium. Enfin, planifiez vos repas et faites une liste d'épicerie. Ces deux mesures vous aideront à économiser en rendant moins probables les sorties au restaurant imprévues.

J'ai du mal à bien manger au restaurant

Il peut vous sembler difficile de changer vos habitudes alimentaires si vous allez souvent au restaurant. Avec ces quelques conseils à suivre, vous pourrez atteindre vos objectifs de saine alimentation.

Choisissez de l'eau au lieu de boissons sucrées et si vous ressentez le besoin de tout finir dans votre assiette, résistez! Demandez plutôt à emporter les restes à la maison. Il est aussi important de commander de petites portions comme des entrées ou bien de partager votre repas avec un ami lorsque vous mangez au restaurant […] Par ailleurs, le restaurant fournit-il les informations nutritionnelles sur les aliments de son menu? Cela peut vous aider à faire des choix plus sains.

Je n'ai pas assez de temps pour préparer des repas sains

La préparation des repas peut prendre beaucoup de temps, mais pas forcément. Pour vous aider à épargner du temps lorsqu'il s'agit de concocter des repas sains, planifiez-les et faites une liste d'épicerie. Ainsi, vous disposerez de tous les ingrédients dont vous avez besoin pour préparer vos repas plus rapidement. De plus, chaque membre de la famille peut participer et mettre la main à la pâte. […] Enfin, cuisinez à l'avance en préparant les aliments et en les conservant au congélateur. Cette méthode se prête bien aux soupes, aux ragoûts, aux viandes maigres cuites, à la volaille ou au poisson.

Je doute que je puisse changer mes habitudes alimentaires

N'ayez pas peur. La peur est souvent un obstacle important lorsqu'il s'agit de changer nos habitudes alimentaires. N'hésitez pas à demander de l'aide. Informez-vous auprès des membres de votre famille et de vos amis sur la façon dont ils s'y prennent pour économiser du temps et intégrer une saine alimentation dans leur vie. Ensuite, prenez le temps de définir ce que vous voulez changer et fixez-vous un objectif réalisable […] Allez-y progressivement et gagnez en confiance. De petits changements au fil du temps vous permettront de suivre plus facilement votre succès et de vous sentir bien dans l'atteinte de votre objectif […]

En terminant, attendez-vous à ce que vous subissiez des revers. Certains objectifs sont plus difficiles à atteindre que d'autres. L'essentiel est d'y revenir et d'essayer à nouveau. Vous aurez peut-être besoin de modifier votre échéancier, mais cela en vaudra toujours la peine.

Source : CANADA. SANTÉ CANADA, Adaptation du texte « Améliorer ses habitudes alimentaires » dans *Guide alimentaire canadien*, Ottawa, Santé Canada, 2019, https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/ameliorer-habitudes-alimentaires/ (page consultée le 20 avril 2020)

QUESTIONNAIRE

1. Quel est le sens global de ce texte?

_____
_____
_____ **/3**
_____

2. Nommez trois obstacles qui peuvent survenir quand on veut améliorer ses habitudes alimentaires.

_____ **/3**
_____
_____

3. Nommez quatre stratégies qui peuvent nous aider à nous alimenter sainement à un coût raisonnable.

_____
_____ **/4**
_____
_____
_____

4. Est-ce que la source de ce texte est crédible? Justifiez.

OUI ☐ NON ☐

_____
_____
_____ **/3**
_____
_____

5. « *La peur est souvent un obstacle important lorsqu'il s'agit de changer nos habitudes alimentaires*. » Qu'est-ce que l'auteur a voulu dire par cette phrase? Justifiez votre réponse en vous appuyant sur le texte et sur votre expérience personnelle.

Justification : _____

_____

_____ **/4**

_____

_____

_____

6. Selon vous, les conseils donnés dans cet article sont-ils pertinents? Justifiez votre réponse en vous appuyant sur le texte et sur votre expérience personnelle.

OUI ☐ NON ☐

Justification :_____

_____

_____

_____ **/4**

_____

_____

7. Selon vous, pourquoi Santé Canada a cru bon de publier cet article? Justifiez votre réponse en vous appuyant sur le texte et sur votre expérience personnelle.

Justification :_____

_____

_____

_____ **/4**

_____

_____

TOTAL : _____ /25 (_____ /100)