

## **Formation personnelle et sociale – 6<sup>e</sup> année**

### **Santé**

#### **Copie type de niveau 4**

##### **Justification**

L'élève offre la plupart des éléments ou tous les éléments de réponse souhaités et il les explique très clairement.

##### **Copie type**

Le travail de l'élève débute à la page suivante.

Tâche signifiante



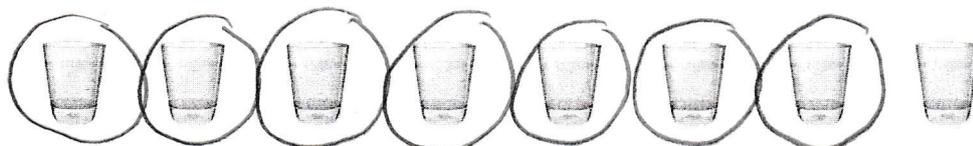
Fiche alimentaire



Remplis la fiche suivante afin de prendre connaissance de tes habitudes alimentaires. Note toutes tes consommations de nourriture et de breuvage lors d'une journée.

Déjeuner	Bagel avec du beurre dessus et de l'eau
Collation	franbaise et des craelin et de l'eau
Diner	des nouille et de l'eau
Collation	patte dourse et de l'eau
Souper	Hamburger et de l'eau
Collation	cheric

L'eau :



Compare maintenant ta fiche alimentaire aux recommandations de ton guide alimentaire. Tes choix répondent-ils à tes besoins selon le guide alimentaire?

a) Quels sont les bons choix que tu as faits pour ta santé?

il faut que je commence a manger plus d'aliment santé. Mais je suis surprise que j'ai manger 4 produits céréaliers, mais je peux manger beaucoup plus de tout.

b) Quels sont les choix que tu devrais améliorer pour t'assurer une bonne santé?

il faut que je mange 5 fruits et légumes de plus. Il faut que je mange 2 produits céréaliers de plus. Il faut que je mange 3 lait et substituts de plus

c) Fixe-toi un objectif afin de t'aider à développer et garder de bonnes habitudes alimentaires. Explique l'importance de ce nouvel objectif?

mon objectif est que je mange un peu plus de chose nutritive. Pour me garder en forme, je doit m'entraîner plus parce que je suis une danseuse compétitive.