

Ressource pour les élèves : Vérification de l'apprentissage - Demeurer en santé en plein air (moyen)

1. Sélectionnez les types d'aliments que vous pourriez apporter lors d'une excursion d'une journée et inscrivez un exemple.

- un fruit qui va se conserver et qui ne sera pas écrasé comme [insérer l'exemple].
- un aliment à haute teneur énergétique comme [insérer l'exemple].
- un aliment riche en bons glucides comme [insérer l'exemple].
- un aliment riche en bon gras comme [insérer l'exemple].

2. Remplissez les tirets dans la phrase :

Deux règles pour demeurer en santé lorsque nous sommes actifs en plein air sont : « Manger avant d'avoir [insérer la réponse] » et « boire avant d'avoir [insérer la réponse] »

3. Nommez deux critères auxquels vous devez penser lorsque vous choisissez des boissons et des aliments nourrissants pour une excursion d'une journée

4. Autres que des aliments et boissons, vous devriez apporter des articles pour l'hygiène et le nettoyage. Nommez-en deux.

Réponses :

Question 1 : Toutes les réponses. Exemple d'un fruit qui va se conserver et qui ne sera pas écrasé – une pomme; exemple d'un aliment à haute teneur énergétique – fruit déshydraté, raisins; exemple d'un aliment riche en bons glucides – pomme, galette de riz, craquelins; exemple, d'un aliment riche en bon gras – noix dans les barres granola ou dans un mélange montagnard, fromage.

Question 2 : « Manger avant d'avoir faim » et « boire avant d'avoir soif ». Question 3 : Non périssable, léger, ne se fera pas écraser, facile à cuisiner, la quantité à apporter

Question 4 : Lingettes pour les mains, désinfectant pour les mains, sac à ordures