

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

1. Réfléchissez aux types d'aliments que vous devriez apporter lors d'une excursion d'une journée. Donnez un exemple pour chaque type.

- non périssable : [insérer l'exemple]
- léger : [insérer l'exemple]
- à haute teneur énergétique : [insérer l'exemple]

2. Nommez deux (2) nutriments dont votre corps a besoin pour demeurer en santé.

3. Pour chaque nutriment précisé, nommez un exemple d'aliment qui serait bon à apporter lors d'une randonnée.

Glucide : [insérer l'exemple]

Protéine : [insérer l'exemple]

Bon gras : [insérer l'exemple]

4. 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] ».

5. Nommez deux (2) facteurs auxquels vous devriez penser lors du choix de la source de carburant pour cuisiner en randonnée.

6. Nommez trois (3) critères sur lesquels vous insisteriez si vous enseigniez à une personne ce qu'il faut faire pour cuisiner et demeurer en santé lors de la participation à des activités d'éducation en plein air.

Réponses : Question 1 :

- Non périssable (par exemple, fruits, légumes, noix)
- Léger (par exemple, fruits ou légumes séchés ou lyophilisés)
- Haute teneur énergétique (par exemple, barres granola, barres énergétiques, mélange du montagnard)

Question 2 : Glucides et gras

Question 3 :

- Glucides (par exemple, galettes de riz, pain ou pâtes de blé entier, fruits, légumes)

- Protéines (par exemple, fèves de soja, fromage, œufs, viande séchée)
- Bon gras (par exemple, avocat, graines, beurre de graines)

Question 4 : « Manger avant d'avoir faim » et « Boire avant d'avoir soif ». Question 5 :

- Y a-t-il une interdiction de faire des feux?
- Est-ce qu'il y a du bois que l'on peut utiliser?
- Quel type de réchaud va-t-on utiliser?

Question 6 : Demeurer hydraté, manger adéquatement, penser à la source de carburant, apporter des aliments peu emballés, choisir des aliments qui se cuisinent facilement en peu de temps avec peu de préparation, vaisselle, rapporter tout ce que vous avez apporté.