

Projet de F.P.S.

Résultat d'apprentissage général : Faire des choix responsables et informés portant sur sa santé globale.

Résultat d'apprentissage spécifique : L'élève doit pouvoir constater qu'être en santé est le résultat d'un équilibre dans la satisfaction de ses besoins.

Tu dois noter ce que tu manges pour les trois prochaines journées. Par la suite, dans le 2^e tableau, tu dois noter le nombre de portions pour chacun des groupes alimentaires. De plus, tu dois indiquer s'il te manque des portions ou si tu en as trop mangé.

Qu'as-tu mangé ?

	Déjeuné	Dîner	Souper	Collation
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Résultats et analyse

	Portions recommandées	Portions de l'élève			Différence (+, - ou =)		
		Vend.	Sam.	Dim.	Vend.	Sam.	Dim.
Produits céréaliers	6 (enfant 9-13 ans)						
Produits laitiers	3 à 4						
Fruits et légumes	6 (enfant 9-13 ans)						
Viandes et substituts	1-2 (enfant 9-13 ans)						
Autres	0 (avec modération)						

Carole Hachey