

ACTIVITÉ N° 7

LE CALCIUM, LE FER ET LES FIBRES

- STRUCTURE** Sept petits groupes (un groupe par catégorie de nutriment)
- FOURNITURES** Feuilles mobiles, crayons marqueurs
Brochures ou livres contenant des renseignements sur le calcium, le fer et les fibres et sur les régimes végétariens (Voir la bibliographie, p. 116.)
- DURÉE** 1 heure
- INSTRUCTIONS**
1. Présentez l'activité aux élèves en leur expliquant que le calcium, le fer et les fibres sont trois nutriments que les adolescentes ont tendance à ne pas consommer en quantité suffisante.
 2. Divisez la classe en sept petits groupes et demandez à chaque groupe de planifier l'un des menus de lunch ci-dessous. Chaque menu doit comprendre des aliments en provenance de tous les groupes alimentaires et mettre l'accent sur le calcium, le fer ou les fibres.
 - a) calcium - lunch apporté en classe
 - b) calcium - lunch mangé à la cafétéria
 - c) fibres - lunch apporté en classe
 - d) fibres - lunch mangé à la cafétéria
 - e) fer - lunch apporté en classe
 - f) fer - lunch mangé à la cafétéria
 - g) fer - lunch végétarien
 3. Demandez à chaque groupe de répondre aux questions suivantes sur le nutriment particulier sur lequel il travaille :
 - a) Quels sont les besoins quotidiens des adolescentes concernant ce nutriment?
 - b) Quelle fonction joue ce nutriment dans la santé générale des adolescentes?
 4. Demandez aux élèves de présenter leur menu à la classe.

