Nom: _____

Unité 2: La nutrition et l'image corporelle

Partie A: Réponds aux questions suivantes. (/16)

1. D'après toi, penses-tu que Santé Canada ont fait de bons changements au nouveau guide alimentaire? Explique pourquoi.
   _____
   _____
   _____

2. Indique si les situations ci-dessous sont un exemple de faim ou de l'appétit.
   a. _____ Tu marches à côté d'un cafétéria et tu sens la nourriture.
   b. _____ C'est 6h le soir et c'est le temps de manger avec la famille.
   c. _____ Tu as un mal de tête et tu ne sens pas bien.
   d. _____ Tu regardes la télévision.

3. Vrai ou Faux:
   a. _____ Le cerveau prend 20 minutes pour enregistrer que tu as faim.
   b. _____ C'est important de manger seule pendant les repas.

4. Nomme 3 facteurs qui affectent nos choix de nourriture.
   _____
   _____

5. Que sont des changements que vous pouvez faire afin de d'améliorer votre santé?
   _____
   _____
   _____

6. Depuis le début de janvier 2018, il y a une nouvelle loi qui est en effet dans les restaurants rapides en Ontario. Les restaurant rapides avec plus de 20 lieux doivent afficher le nombre de calories pour la nourriture et de breuvages. Penses-tu que cette loi fera une différence? Explique.
   _____
   _____
   _____

Partie B: Réponds aux questions suivantes. (/16)

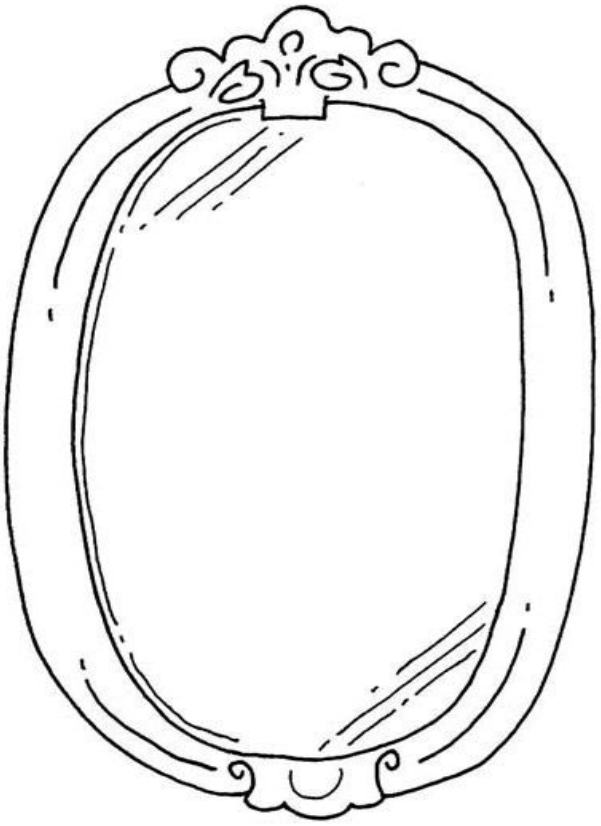
1. L'image corporelle est:
    a. La perception qu'une autre personne possède de ton corps.
    b. La perception qu'une personne possède de leur corps.
    c. La confiance qu'une personne a en eux-mêmes.
    d. La confiance qu'une personne a envers les autres.

2. Vrai ou Faux:

_____ des images idéales du média de personnes et de leur corps peuvent affecter l'estime de soi.

_____ Les images que vous voyez dans le média sont réelles.

3. Voici des phrases communs du discours négatif. Comment pouvons-nous le changer à un discours positif?

Je ne suis pas bon à rien! Je ne peux rien faire!	_____ _____
Même si j'étudie, je vais probablement faillir quand même.	_____ _____

4. Que voyez-vous quand tu regardes dans le miroir? Dessine ton portrait et écrit 10 choses positifs de toi-même. (ex: des choses que tu aimes, tes loisirs, tes capacités spéciales, tes qualités, les personnes importantes dans ta vie, comment tu veux être reconnu(e), etc.