

Équipements	Accès internet, du papier, un crayon
Résultat(s) d'apprentissage	Formuler un plan de repas sain et élaborer une liste d'épicerie pour consigner les aliments et ingrédients nécessaires.

## Description

Expliquez à l'enfant les bénéfices de planifier les repas et les collations : faire des choix plus sains, gagner du temps lors de faire les emplettes, accélérer et simplifier la préparation des repas, et réduire le gaspillage alimentaire du fait d'acheter seulement les aliments dont on a besoin et qu'on va utiliser.

Réviser la section *Comment établir un plan de repas et le suivre* de la page [Prévoyez ce que vous allez manger](#) du Guide alimentaire canadien. Mettez en pratique les conseils du Guide et invitez l'enfant à créer un plan de repas sain et une liste d'épicerie pour la famille pour 2-3 jours. Le plan de repas devrait tenir compte du déjeuner, du dîner, du souper et des collations.

Après qu'il ou elle aura identifié les repas, demandez à l'enfant de préparer une liste d'épicerie des ingrédients requis dans le plan de repas. Aidez l'enfant à préparer la liste et identifiez les aliments qui sont déjà dans les placards ou le frigo (par exemple, des épices et des huiles, etc.).

Quand l'enfant s'apprête à préparer la liste d'épicerie, parlez-lui du plan de sol de l'épicerie ou du supermarché où vous allez magasiner, pour donner un ordre logique à la liste. Si c'est possible, passez à l'action : faites les emplettes et suivez le plan de repas, en invitant l'enfant à participer à la préparation des repas, le cas échéant.

Aidez l'enfant à laver et à découper les éléments selon le besoin.

## Compétences de saine alimentation



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies pour s'informer sur les aliments sains, sur les saines habitudes, sur la préparation des repas, et sur la sécurité alimentaire.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies pour faire des choix alimentaires favorisant des relations saines avec soi-même, avec les autres personnes et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la saine alimentation et les saines habitudes, la préparation des repas, et la sécurité alimentaire.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage des saines habitudes d'alimentation. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- *Lequel des repas a été le plus difficile à planifier? Pourquoi?*
- *Quels éléments as-tu dû prendre en considération lors de préparer ta liste d'épicerie?*