

Équipements Des ingrédients de votre choix

Résultat(s) d'apprentissage Reconnaître comment rehausser le goût des aliments en y ajoutant des ingrédients sains pour faire ressortir la saveur.

Description

Demandez à la jeune personne comment il ou elle se sent devant un plat qui est ennuyeux ou *insipide*. Réfléchissez aux aliments que la jeune personne qualifie d'insipides ou ennuyeux. Expliquez à la jeune personne que souvent, lorsqu'on pense que les aliments sont ennuyeux, on est plus enclin à choisir des aliments moins sains, avec additionné de sucre ou de sodium.

Pour encourager une alimentation saine, expliquez à la jeune personne qu'on peut se servir d'une variété d'ingrédients sains pour rehausser le goût d'un aliment ou d'un plat. Invitez la jeune personne à réfléchir à des stratégies pour rehausser le goût des collations et des plats qu'il ou elle vient d'identifier comme insipides ou ennuyeux. Si les ingrédients sont disponibles, préparez certains des collations ou des plats et partagez-les avec toute la famille.

Supervisez la jeune personne lorsqu'il ou elle découpe les aliments et se sert de la cuisinière. Au besoin, proposez les idées suivantes à la jeune personne comme exemples de modifications qu'on peut apporter aux recettes pour rehausser le goût ou la saveur :

- Tartiner ton beurre de noix favori sur des tranches de pomme puis parsemer le tout de céréales
- Ajouter un trait de sirop d'érable et un peu de granola au yaourt nature
- Tremper les bâtonnets de carottes ou de céleri dans le houmous ou le guacamole
- Agrémenter une salade en y ajoutant des tranches d'avocat, des graines, de l'huile d'olive extra vierge, du vinaigre balsamique, des fruits et des légumes en dés
- Saupoudrer de cannelle un pot de compote de pommes
- Ajouter des tranches de pomme et de la cannelle au gruau nature
- Tartiner ton beurre de noix favori sur des galettes de riz nature

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 la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- Quels autres ingrédients naturels pourrait-on ajouter aux plats pour en rehausser le goût (par exemple, épices, herbes fraîches, vinaigre balsamique, croûtons faits maison, etc.)
- Peux-tu penser à des moyens pour mettre de l'extraordinaire à l'ordinaire aux déjeuners, aux dîners et aux soupers, en t'appuyant sur des ingrédients sains?