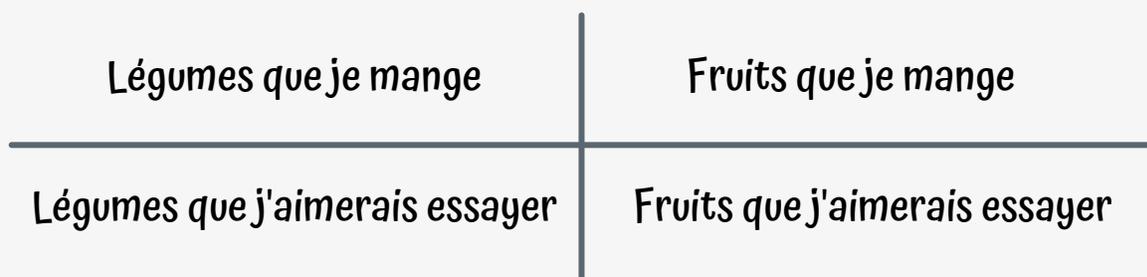


Équipements Papier et un crayon, accès internet

Résultat(s)
d'apprentissage Identifier les préférences en ce qui concerne les légumes et les fruits, et dresser une liste de nouveaux légumes et fruits à essayer.

Description

Donnez une feuille de papier et un crayon à l'enfant et divisez la page en quadrants. Étiquetez les quadrants comme suit :



Demandez à l'enfant d'écrire une liste, dans le quadrant respectif, des légumes et des fruits qu'il ou elle aime manger, puis de faire le même exercice pour les légumes et les fruits qu'il ou elle aimerait essayer. Ouvrez la liste des [Légumes de A-Z](#) et des [Fruits de A-Z](#) pour consulter la liste intégrale de légumes et de fruits. L'enfant peut s'inspirer des légumes et fruits dans ces listes dans son exercice de compléter les quadrants.

Après que l'enfant aura complété tous les quadrants, discutez chacun d'entre eux. Posez les questions suivantes à propos des légumes et les fruits que l'enfant aimerait manger :

- Est-ce que vous le mangeriez comme collation ou dans un repas?
- Comment pourrait-on les combiner dans une collation ou un repas avec d'autres aliments que vous mangez déjà?

Au besoin, aidez l'enfant dans les recherches qu'il/elle fait en vue de répondre à ces questions.

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.

- Dans la liste que vous avez regardée, quels légumes ou fruits est-ce que vous avez remarqués dont vous ignoriez l'existence?
- Est-ce que vos préférences ont changé au fil des années? Comment est-ce que vos préférences pourraient changer au fur et à mesure que vous grandirez?