

Équipements	Ingrédients pour préparer un repas de votre choix
Résultat(s) d'apprentissage	Choisir des ingrédients et suivre une recette pour créer un repas.

Description

Mettez la jeune personne au défi pour choisir un repas qu'il ou elle veut préparer pour votre famille. Invitez-le/-la à choisir une recette santé dans un livre de recettes ou dans la section Recettes du Guide alimentaire canadien.

Encouragez-le/-la à choisir une recette qui utilise des ingrédients que vous avez à la maison. Au besoin, donnez votre soutien pour suivre les démarches de préparation de repas, et ne manquez pas de superviser la jeune personne lorsqu'il ou elle se sert d'un couteau ou de la cuisinière.

Mangez le repas en famille et encouragez la jeune personne à chercher des commentaires positifs et constructifs après que la famille aura fini de manger.

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.

- *Quel a été l'aspect le plus difficile de la préparation du repas? Et l'aspect le plus facile?*
- *Est-ce qu'il y a des éléments que tu changerais si tu avais à préparer ce repas une prochaine fois?*