Experts de cuisine

Saine alimentation

Niveau scolaire 7-12

Équipements	Du papier, un stylo, accès Internet
Résultat(s) d'apprentissage	Faire des recherches et résumer les informations apprises sur la préparation d'aliments.

Description

Invitez la jeune personne à apprendre de nouvelles informations sur les aliments et à développer ses propres habitudes de cuisinier.

Donnez-lui une liste de questions sur la préparation des aliments. Voici quelques exemples de questions que vous pourriez poser :

- Sais-tu pourquoi certaines recettes font appel à des blancs d'œuf plutôt que des œufs entiers?
- Sais-tu comment séparer le jaune du blanc d'un œuf?
- Sais-tu ce que signifie al dente lorsqu'on prépare les pâtes?
- Sais-tu comment prévenir qu'un aliment colle à la poêle durant la cuisson?
- Connais-tu des recettes de muffins qui n'utilisent pas le sucre raffiné?
- Sais-tu quand les brocolis ou les haricots verts cuits à la vapeur sont cuits à point?
- Sais-tu comment préparer le guacamole?

Invitez la jeune personne à faire des recherches sur Internet pour trouver les réponses. Aidez-le/-la avec les réponses qui pourraient s'avérer difficiles.

Demandez-lui de mettre en pratique une des techniques qu'il ou elle a apprises; ne manquez pas de superviser la jeune personne lorsqu'il ou elle découpe les aliments ou se sert de la cuisinière.

Experts de cuisine

Saine alimentation

Niveau scolaire 7-12

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 réflection

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 aliments ou repas est-ce que tu aimerais apprendre à préparer?*
- *Comment est-ce qu'on partageait les techniques de cuisson avant l'avènement d'Internet?*