

Équipements	Fiches ou feuilles de papier, marqueurs
Résultat(s) d'apprentissage	Reconnaître l'importance de prendre les repas en compagnie d'autrui, et préparer des sujets de conversation pour les repas où on mange avec d'autres personnes.

Description

Expliquez à la jeune personne que le Guide alimentaire canadien souligne l'importance et les avantages de prendre les repas en bonne compagnie. Demandez à la jeune personne pourquoi il ou elle pense que c'est important, et discutez des réponses. Si la jeune personne est à court d'idées, il ou elle peut accéder à la page [Prenez vos repas en bonne compagnie](#) du Guide alimentaire canadien. Invitez la jeune personne à préparer des sujets de conversation qu'il ou elle aimerait discuter lors de prendre les repas en famille ou avec les proches.

La jeune personne peut consigner ses idées sur une fiche, sur des bouts de papier, ou bien sur un cube. Vous trouverez un modèle de cube en page suivante. Utilisez ce modèle pour créer votre propre cube. Découpez la forme et pliez sur les tracés de ligne. Utilisez du ruban adhésif pour attacher les sections les unes aux autres.

Si la jeune personne a besoin d'idées pour formuler des sujets de conversation, voici quelques exemples :

- Si tu gagnais un voyage pour visiter trois pays de ton choix, lesquels choisirais-tu?
- Quel passe-temps ou habileté est-ce que tu trouves intéressant et/ou as-tu envie d'apprendre?
- Quel est un de tes plus chers souvenirs?
- Quel est un des plus grands défis que tu as relevés?
- Comment envisages-tu ta vie dans cinq ans?
- Si tu pouvais apprivoiser un animal sauvage et l'avoir comme animal de compagnie, quel animal choisirais-tu, et pourquoi?
- Quelle est une chose pour laquelle tu es reconnaissant(e) aujourd'hui?
- Est-ce qu'il y a un pays ou une culture sur lequel tu voudrais te renseigner?
- Quel est ton film préféré? Ton émission de télévision préférée? Ta chanson favorite? Ton livre favori?

- Si tu pouvais casser la croûte avec une personne de ton choix, vivante ou décédée, qui serait-ce?
- Qui sont tes modèles de rôle? Pourquoi?
- Quelle est une des qualités que tu aimes en toi-même? Quel est un aspect de ton caractère que tu aimerais améliorer?
- Si on t'offrait de l'argent pour donner à une œuvre caritative ou à un groupe/une organisation particulier, à qui verserais-tu le don?
- Quels sentiments as-tu ressentis aujourd'hui?

Après que la jeune personne aura préparé ses sujets de conversation, demandez-lui de les apporter à la table et en choisir un ou deux pour discuter à chaque repas.

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.

- À ton avis, que signifie la déclaration suivante : *la nourriture unit les gens*?
- En dehors des repas que tu prends avec ta famille, à la maison, quels sont les autres contextes où tu prends des repas en bonne compagnie?

Utilisez ce modèle pour créer votre propre cube. Découpez la forme et pliez sur les tracés de ligne. Utilisez du ruban adhésif pour attacher les sections les unes aux autres.

