

Équipements	Les ingrédients pour préparer votre dessert
Résultat(s) d'apprentissage	S'exercer à identifier les aliments sains en préparant sa propre recette de dessert sain.

## Description

Le dessert ne doit pas forcément être malsain! Expliquez à l'enfant que vous allez travailler ensemble pour définir un sain choix de dessert dont vous pouvez vous régaler. Inspirez-vous des ingrédients qui sont disponibles dans les placards, le frigo ou le congélateur comme point de départ pour élaborer la recette d'un dessert santé. Demandez à l'enfant de préparer le dessert, le goûter et en modifier la recette au besoin avant de le servir aux membres de la famille. Ne manquez pas de laver les aliments comme il faut, et aidez l'enfant à découper et à râper les ingrédients et devrait se charger du four ou de la table de cuisson. Voici quelques exemples de desserts sains :

- Bouchées de sundae aux fraises (des fraises coupées en deux, garnies de yaourt et de coulis de chocolat)
- Beignes aux pommes (pommes pelées, cœurs enlevés, tartinées de votre beurre aux noix favori)
- Crème glacée à la banane (découper les bananes mûres en morceaux, les congeler pour deux heures, puis réduire en purée dans un mélangeur ou un robot culinaire)
- Brochettes aux fruits au barbecue (griller des morceaux d'ananas, de banane, de pomme ou de poire)
- Raisins enrobés de yaourt au congélateur (mettre les raisins sur des cure-dents, les tremper dans du yaourt grec, congeler)

Invitez l'enfant à inventer un nom pour sa création, et demandez aux membres de la famille ce qu'ils pensent du dessert.

## 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.

- *Tu vois des différences entre le dessert que tu as créé et d'autres desserts que tu aimes?*
- *Que ferais-tu de différent si tu préparais le dessert à nouveau?*