

Équipements	Des ingrédients sains de votre choix
Résultat(s) d'apprentissage	Préparer un repas santé et prendre conscience que les fruits et les légumes de différentes couleurs apportent une variété de nutriments.

Description

Expliquez à l'enfant qu'il importe de manger des fruits et des légumes de différentes couleurs puisque ces aliments contiennent une variété de nutriments qui sont importants pour notre santé. Soulignez les points suivants avec l'enfant :

- Les aliments rouges sont bons pour le cœur et aident à protéger contre les maladies.
- Les aliments orange et jaunes sont bons pour la vue, pour le cœur et pour les articulations.
- Les aliments verts sont bons pour l'appareil digestif; ils aident à lutter contre les infections, et ils aident notre corps à se guérir.
- Les aliments bleus et pourpres nourrissent le cerveau et nous protègent contre les maladies.
- Les aliments blancs et bruns aident à renforcer les os; ils sont bons pour le cœur, et ils aident à nous protéger contre les maladies.

Aidez l'enfant à planifier et à préparer son propre déjeuner arc-en-ciel, en utilisant les fruits et les légumes qui sont disponibles. L'adulte doit se charger de laver et découper les fruits et les légumes. Voici des exemples d'aliments sains qu'on pourrait utiliser.

- Rouge – framboises, tomates, melon d'eau, poivrons rouges, fraises, cerises, betteraves, goyave, rhubarbe, orange sanguine
- Orange et jaune – carottes, citrons, jacquier, patate douce, maïs, courge, poivron orange et jaune, cantaloup, papaye, ananas
- Vert – brocoli, kiwi, pommes, salade, bok choy, courgette, okra, concombre, avocat, petites pois, haricots, raisins, asperge, romaine
- Bleu et pourpre – bleuets, chou rouge, mûres, mangoustan, aubergine, prunes, prunes séchées, figues, grenade
- Blanc et brun – chou-fleur, pommes de terre, champignons, oca, salsifis, bananes, plantains, navet, panais, radis

Lors de préparer le repas, tenez une conversation avec l'enfant sur les stratégies pour s'assurer de manger fréquemment un arc-en-ciel pour favoriser de saines habitudes alimentaires.

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.

- *S'il y a une couleur d'aliment que tu n'aimes pas, quelles stratégies pourrais-tu employer pour t'assurer de manger au moins quelques aliments de cette couleur?*
- *Quelles collations ou quels repas peux-tu identifier qui incorporent des aliments sains de différentes couleurs?*