

Équipements	Aliments en conserve et surgelés (si disponibles) ou des images d'emballages d'aliments en conserve et surgelés (si les aliments en conserve/surgelés ne sont pas disponibles)
Résultat(s) d'apprentissage	Discuter des avantages de manger des légumes et fruits en conserve ou surgelés, et découvrir comment choisir des options santé.

## Description

Expliquez à l'enfant que les légumes en conserve ou surgelés peuvent représenter de sains choix. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) montre si l'aliment contient une grande ou une petite quantité d'un nutriment. Aidez l'enfant à identifier les options plus saines d'aliments surgelés et en conserve.

Montrez à l'enfant comment lire l'étiquetage pour sélectionner des légumes en conserve avec peu ou aucun sodium ajouté, et les fruits en conserve sans sucre ajouté.

Le pourcentage de valeur quotidienne (% VQ) montre si l'aliment contient peu ou beaucoup d'additifs. Prenez note que pas tous les emballages n'incluent le % VQ pour les sucres, donc aidez l'enfant à examiner les ingrédients pour déterminer si l'aliment est sain.

Invitez l'enfant à analyser l'étiquetage de divers légumes et fruits congelés et en conserve et à comparer les ingrédients et le tableau d'analyse nutritive.

Aidez l'enfant à distinguer entre les options saines et les options moins saines pour les aliments surgelés/en conserve.

## 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.

- *Pourrais-tu identifier des situations où il est plus efficace ou commode d'utiliser des fruits et légumes surgelés ou en conserve, à la place d'ingrédients frais (par exemple, lors de préparer des fouettés, quand on fait du camping, quand on prépare un ragoût, etc.)?*
- *Les fruits contiennent des sucres naturelles, donc comment peut-on déterminer si un fruit surgelé ou en conserve contient des sucres ajoutés?*