

Équipements	Fiches cartonnées ou bouts de papier, un crayon, des aliments de votre choix
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier les aliments sains et préparer une collation santé sans cuisson.

Description

Invitez l'enfant à confectionner une collation santé originale, sans cuisson, en utilisant des aliments que vous avez à la maison. Discutez des types d'ingrédients que vous pourriez utiliser pour inventer votre propre collation santé. Au besoin, encouragez l'enfant à se reporter au [Guide alimentaire canadien](#) pour réviser la notion d'aliments sains.

Toujours en besoin d'inspiration? Encouragez l'enfant à chercher sur Internet des recettes de collations santé sans cuisson. Demandez à l'enfant de noter sur son papier les ingrédients et la démarche à suivre, pour s'y reporter au besoin lors de préparer la collation. Donnez un soutien à l'enfant pour laver et découper les aliments si nécessaire.

Lorsque vous mangez la collation ensemble, faites un remue-méninges pour trouver un nom original à ce que vous avez inventé!

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.

- Est-ce que c'était facile ou difficile d'inventer une collation? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Est-ce que tu peux penser à des collations que nous achetons à l'épicerie que nous pourrions remplacer par des collations faites maison? Lesquelles?