

Équipements	Une variété d'aliments disponibles à la maison, des contenants Tupperware ou récipients en plastique semblables, du papier aluminium (facultatif), des cure-dents (facultatif), accès Internet (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Choisir des aliments sains et créer un repas qu'on peut manger sur le pouce.

## Description

Les repas en boîtes à bento, déjà très populaires dans la culture asiatique, connaissent un rayonnement tout autour du monde. Bento signifie commode : c'est une boîte-repas préparée avec attention afin d'inclure une variété de goûts, de textures et d'aliments. Une boîte à bento est une excellente stratégie pour les repas scolaires ou autres situations où on mange sur le pouce.

Donnez un contenant en plastique à l'enfant et invitez-le/-la à créer sa propre boîte à bento. Ne manquez pas de laver les aliments comme il faut, et aidez l'enfant à découper et à râper les ingrédients.

Au besoin, créez des étages ou des compartiments en vous servant de papier aluminium ou d'autres articles semblables (par exemple, des moules en silicone, etc.).

Rassemblez des aliments sains, comme les légumes et les fruits (frais ou secs), des noix, des viandes, des grains entiers (pains, pitas), du fromage, des œufs durs, du riz, etc. Invitez l'enfant à faire preuve de créativité en préparant son bento. Si vous voulez, mettez des bouchées sur des cure-dents et invitez l'enfant à les disposer pour créer un design – la présentation est un élément important des boîtes à bento! Naviguez sur Internet pour trouver de l'inspiration.

Rappelez à l'enfant qu'il faut incorporer différents goûts et textures dans le repas. Puis pique-niquez à l'intérieur ou à l'extérieur!

## 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.

- *Qu'est-ce que tu as fait afin d'inclure une variété de goûts et de textures dans ta boîte à bento?*
- *Quels éléments ont augmenté le plaisir de manger ta création bento?*