

Équipements	Les ingrédients pour préparer une recette
Résultat(s) d'apprentissage	Développer les aptitudes à la préparation des aliments; relier un repas aux traditions familiales.

Description

Pensez à une recette ou un aliment que votre famille mange depuis longtemps. Cela pourrait être une recette qui vous a été confiée, une recette de votre enfance, une recette que votre famille apprécie manger en famille, ou une recette que vous voudriez faire essayer à votre famille. Entretenez-vous avec l'enfant pour demander ses idées aussi.

Montrez la recette à l'enfant, lisez-la ensemble et rassemblez-en les ingrédients. Si la recette n'est pas consignée à l'écrit, prenez le temps de l'écrire sur une feuille avec l'assistance de l'enfant. Préparez le repas ensemble. Ne manquez pas de laver les aliments comme il faut, et aidez l'enfant à découper et à râper les ingrédients; l'adulte devrait se charger du four ou de la table de cuisson. Lorsque vous mangez, partagez des histoires familiales. Un aspect important des saines habitudes d'alimentation est de manger un bon repas accompagné de conversations stimulantes!

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.

- Pourquoi est-ce que tu penses que les traditions familiales autour de la nourriture sont importantes?
- Qu'est-ce que vous avez appris sur le processus de préparer cette recette, ou sur l'histoire qui l'accompagne?