

Équipements	Du papier, un stylo
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier une recette à préparer, décrire les ingrédients, et suivre les instructions pour la préparer.

Description

Invitez l'enfant à choisir une recette qu'il ou elle aimerait préparer, en utilisant des ingrédients qu'on a à la maison. La recette peut être en ligne, dans un livre de recettes, ou une classique de la famille. Assurez-vous que l'enfant a une liste d'ingrédients et des démarches claires à suivre.

Invitez l'enfant à réunir les ingrédients nécessaires. Une fois réunis tous les ingrédients, demandez à l'enfant si certains ingrédients de la recette appartiennent à l'un ou l'autre des groupes alimentaires suivants : légumes et fruits, aliments à base de grains entiers, ou aliments protéinés? Reportez-vous au [Guide alimentaire canadien](#) si l'enfant a besoin d'indices pour classer les ingrédients.

Si les ingrédients incluent des épices et des fines herbes, expliquez à l'enfant que ces aliments sont à base de plantes, et qu'ils s'emploient pour rehausser la saveur et/ou agrémente les aliments.

Préparez la recette ensemble, en encourageant l'enfant à suivre les instructions fournies. Assurez-vous de laver les aliments comme il faut, d'aider l'enfant à découper ou à râper, et de surveiller en tout temps la cuisinière.

Lorsque vous mangez le repas, posez à l'enfant les questions suivantes sur les démarches qu'il/elle vient de suivre pour préparer la recette :

- Quelles ont été les principales étapes de la préparation de cette recette?
- Quelle étape a été la plus facile? Et la plus difficile?
- Qu'est-ce que vous pourriez faire si vous manquiez un des ingrédients indiqués pour la préparation du repas?

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.

- *Si vous prépariez cette recette à nouveau, qu'est-ce que vous feriez de différent?*
- *Quels mots utiliseriez-vous pour décrire le processus de suivi de la recette et de préparation du repas?*