

Équipements	Accès internet, du papier, un stylo, ingrédients de son choix (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier les collations qui ont une forte teneur en sucres, sodium et/ou gras saturés, et trouver des choix alternatifs.

## Description

Expliquez à la jeune personne qu'il importe de prévoir des choix alternatifs pour les collations, plutôt que d'être porté à manger des aliments qui ont une teneur élevée en sucre, en sodium et/ou en gras saturés. Le [\*Guide alimentaire canadien\*](#) recommande de limiter la consommation d'aliments qui contiennent ces nutriments. Demandez à la jeune personne de nommer quelques collations qu'il ou elle sait contiennent des sucres, du sodium ou des gras saturés (par exemple, les croustilles, les tablettes de chocolat, les boissons gazeuses, etc.).

Une fois qu'il ou elle aura dressé cette liste, demandez à la jeune personne de réfléchir à des choix alternatifs qu'on pourrait manger à la place. Par exemple :

- Croustilles → croustilles de chou frisé
- Bonbons → Fruits séchés
- Crème glacée → Le yogourt glacé fait maison, ou la crème glacée faite maison
- Frites → Frites de patate douce cuites au four, ou des frites faites maison
- Boisson gazeuse → Eau naturellement aromatisée (par exemple, ajouter des tranches de pomme et un bâton de cannelle)

La jeune personne pourrait faire des recherches pour se renseigner sur les moyens de préparer des collations similaires, sans les sucres, le sodium, ou les graisses saturées ajoutés.

Discutez des collations alternatives qu'ils ont recherchées et expliquez comment les préparer des collations. Si les ingrédients sont disponibles, encouragez la jeune personne à jongler avec les ingrédients sous la main pour préparer une collation avec une teneur plus faible en sucres, sodium, et graisses saturées. Si tous les ingrédients ne sont pas disponibles, encouragez la jeune personne à faire l'expérience avec les ingrédients sous la main, et préparer une collation ayant une teneur plus faible en sucres, sodium, et graisses saturées.

## 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 la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- Quelles autres collations alternatives est-ce que vous aimeriez essayer?
- Comment faire pour incorporer les légumes et les fruits, les aliments à grains entiers, et les aliments protéinés dans les collations que vous mangez quand vous n'êtes pas à la maison?