

Équipements	Du papier, un stylo, accès internet
Résultat(s) d'apprentissage	Faites la liste des aliments que vous mangez durant la semaine, puis réfléchissez aux moyens d'incorporer une plus grande variété d'aliments dans vos choix alimentaires.

## Description

Demandez à la jeune personne de faire une liste des aliments qu'il ou elle mange régulièrement au cours de la semaine, pour le déjeuner, le dîner et le souper, sans oublier les collations. Demandez-lui de réfléchir à ce qu'il ou elle a mangé au cours de la dernière semaine. Invitez-le/la à parcourir le [Guide alimentaire canadien](#) pour s'informer sur les différents aliments sur la photo d'assiette, et lisez notamment les informations sur les [Choix alimentaires saines](#). Après avoir fait un peu de lecture, demandez à la jeune personne de se reporter à la liste d'aliments qu'elle mange régulièrement, et réfléchir aux façons d'incorporer davantage d'aliments dans sa diversité alimentaire. Invitez la jeune personne à faire des recherches ou des réflexions afin d'identifier d'autres repas et collations qu'elle peut ajouter à sa diversité alimentaire. Pour ce faire, elle peut consulter la page des [Recettes](#) du Guide alimentaire canadien, ou d'autres sites similaires. Une fois la liste dressée, encouragez la jeune personne à choisir une des recettes ou un aliment dans la liste et le préparer.

## 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.

- *Est-ce qu'il y a un moment de la journée où vous êtes plus susceptible de choisir une variété d'aliments à manger?*
- *Quelles caractéristiques ou qualités ont attiré votre attention sur les repas ou collations que vous avez ajoutés à votre diversité alimentaire?*