

Équipements	Du papier, un stylo, un aliment qui peut être préparé de plusieurs façons (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier différentes façons de préparer les aliments et s'exercer à préparer un aliment particulier.

## Description

Expliquez à la jeune personne que beaucoup d'aliments peuvent être préparés d'une variété de façons (par exemple, cuire au four, griller, rôti, etc.). Au besoin, reportez-vous aux [Méthodes de cuisson saines](#) du Guide alimentaire canadien pour des explications des différentes façons de préparer les aliments.

Demandez à la jeune personne de réfléchir aux aliments qui peuvent être préparés de différentes façons. Par exemple :

- Œufs – au plat, dur, poché, etc.
- Pommes de terre – en purée, dauphinoises, bouillies, etc.
- Poulet - grillé, cuit au four, sauté, etc.
- Riz – cuit dans une casserole, cuit à la vapeur, cuit au four, etc.
- Maïs – bouillie, grillé, cuit à la vapeur, cuit au four, etc.

Après avoir identifié divers aliments et façons de les préparer, demandez à la jeune personne de sélectionner un des aliments dans la liste et le préparer dans au moins deux façons différentes.

Discutez des variations de goût et de texture et du processus de préparation. S'il n'est pas possible de préparer un aliment, vous pourriez regarder et comparer des vidéos du processus en ligne et préparer l'aliment à un moment ultérieur, quand vous aurez accès aux équipements et ingrédients nécessaires.

## 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.

- *Combien de différentes façons de préparer les aliments as-tu apprises?*
- *Comment est-ce que cette aptitude à préparer les aliments de différentes façons pourrait nous aider dans l'élaboration du budget d'épicerie?*