

Équipements	Ingrédients de votre choix, une appli telle que Marmiton ou Youmiam
Résultat(s) d'apprentissage	Utiliser les ingrédients qui sont disponibles pour préparer une collation ou un repas sain.

Description

Expliquez à la jeune personne que parfois on est à court d'idées de recettes pour une collation ou un repas sain(e) qu'on pourrait préparer avec les ingrédients ou les aliments qui sont disponibles dans les placards et le frigo. Pour s'exercer à créer des repas ou collations avec les ingrédients qu'on a à la maison, encouragez la jeune personne à télécharger [Marmiton](#) ou [Youmiam](#).

Ces applications gratuites aident à créer des recettes personnalisées : il ne faut que saisir les ingrédients ou les aliments que vous avez sous la main ou que vous préférez, et l'application vous propose toute une liste de recettes.

Invitez la jeune personne à regarder dans les placards et le frigo et choisir des aliments qu'il ou elle souhaiterait utiliser, pour ensuite saisir cette liste dans l'application. Parcourez les suggestions et choisissez une recette que la jeune personne voudrait préparer. Ne manquez pas de superviser la jeune personne lorsqu'il ou elle découpe les aliments et se sert de la cuisinière.

Après que la jeune personne aura préparé le plat ou la collation, discutez des moyens par lesquels il ou elle pourrait continuer à utiliser l'application pour développer ses habiletés de cuisinier, et pour renforcer ses connaissances sur la préparation de la nourriture.

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.

- *Pourquoi est-il important d'apprendre et développer des habiletés de préparation des aliments?*
- *De quelles façons est-ce que les habiletés de préparation des aliments se rapportent à la saine alimentation?*