

Équipements	Accès Internet, PowerPoint (facultatif), du papier, un stylo
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier des aliments qui sont cultivés dans la région; souligner les avantages d'acheter les aliments localement.

Description

Expliquez à la jeune personne qu'en achetant les aliments locaux auprès des fermiers et des pêcheurs de la région, on aide à soutenir les commerces locaux, et cette pratique peut également être salubre pour l'environnement. Les aliments cultivés et produits localement incluent les fruits et les légumes, la viande, les fruits de mer, et les produits laitiers.

Soulevez chacun de ces points avec la jeune personne et discutez avec lui ou elle l'importance de choisir les produits locaux dans la mesure du possible. Invitez la jeune personne à faire des recherches sur les aliments qui sont reconnus comme des spécialités de la région où il ou elle habite. Demandez-lui de synthétiser ses résultats dans une présentation PowerPoint ou bien dans un rapport écrit.

Demandez-lui d'incorporer les éléments suivants dans la présentation/le rapport si possible :

- Profil d'une ferme locale et des produits qui y sont cultivés
- Renseignements sur un marché de producteurs local, et une liste des produits qu'on peut y acheter
- Un type de fruit ou légume, viande, fruit de mer ou produit laitier qui est considéré comme une spécialité de sa province/son territoire
- Un plat local
- Une tradition ou un festival local qui a comme thème 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.

- Qu'est-ce que tu as découvert de surprenant ou d'intéressant à propos des produits alimentaires de la région?
- De quelles stratégies pourrais-tu te servir pour planifier d'acheter et de préparer davantage d'aliments locaux?