

Équipements	Légumes ou fruits en dés (ou d'autres aliments sains), cure-dents
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier les aliments sains et préparer une collation santé.

Description

Soulignez à l'enfant que la saine alimentation peut être très agréable, et faites un remue-méninges pour imaginer une création faite de légumes ou de fruits (ou d'autres aliments sains) qui pourrait se manger en collation (par exemple, une voiture, une fleur, un visage de clown, une licorne, un poisson, un édifice). Demandez à l'enfant de choisir les légumes ou les fruits (ou autres aliments sains) pour façonner l'objet. Assurez-vous que l'adulte se charge de laver et découper les légumes et fruits.

L'enfant prépare sa maquette en se servant des morceaux de fruits et légumes. Une fois qu'il aura achevé sa création, prenez-en une photo (facultatif) que vous pourriez envoyer à un autre membre de la famille avec une petite note expliquant ce que vous venez de faire. Et enfin, l'enfant est invité à manger sa création.

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 l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- *Pourrais-tu penser à d'autres collations santé dans les autres catégories d'aliments du Guide alimentaire? Reporte-toi au Guide alimentaire au besoin.*
- *Est-ce que la combinaison de légumes et fruits que tu as utilisés pour faire ta création a eu bon goût?*