

Équipements	Fiches cartonnées ou bouts de papier, les ingrédients pour préparer un repas familial favori
Résultat(s) d'apprentissage	Identifiez les aliments santé et préparer une collation.

Description

Discutez des bénéfices de manger les repas en compagnie de vos proches. Pour de plus amples détails, consultez la page web du Guide alimentaire canadien, [Prenez vos repas en bonne compagnie](#). Dans votre conversation avec l'enfant, parlez des temps où on mange ensemble, et des émotions que l'enfant éprouve alors. Parlez également des suggestions pour renforcer les liens lorsqu'on mange ensemble. Pensez aux questions qu'on pourrait se poser ou aux conversations qu'on pourrait tenir durant un repas et consignez ces suggestions sur les fiches. Choisissez une recette favorite de votre famille et préparez-la avec l'enfant. Invitez l'enfant à réunir et à mesurer les ingrédients, à laver les aliments, et à mélanger les ingrédients. C'est l'adulte qui doit découper l'aliment, et se servir du four ou de la surface de cuisson. Mettez la table et demandez à l'enfant d'ajouter d'autres petits détails (par exemple, des fleurs dans un vase, ou des cartes personnalisées, etc.). Mangez le repas avec toute la famille, et demandez à l'enfant de lire les suggestions sur les fiches pour amorcer des conversations.

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.

- Comment t'es-tu senti(e) lorsqu'on a préparé et mangé le repas ensemble?
- Est-ce que tu as appris des nouvelles des membres de la famille lorsqu'on a pris le temps de manger ensemble?