

Déroulement de l'activité

Mettez la main à la pâte

Activité de réinvestissement

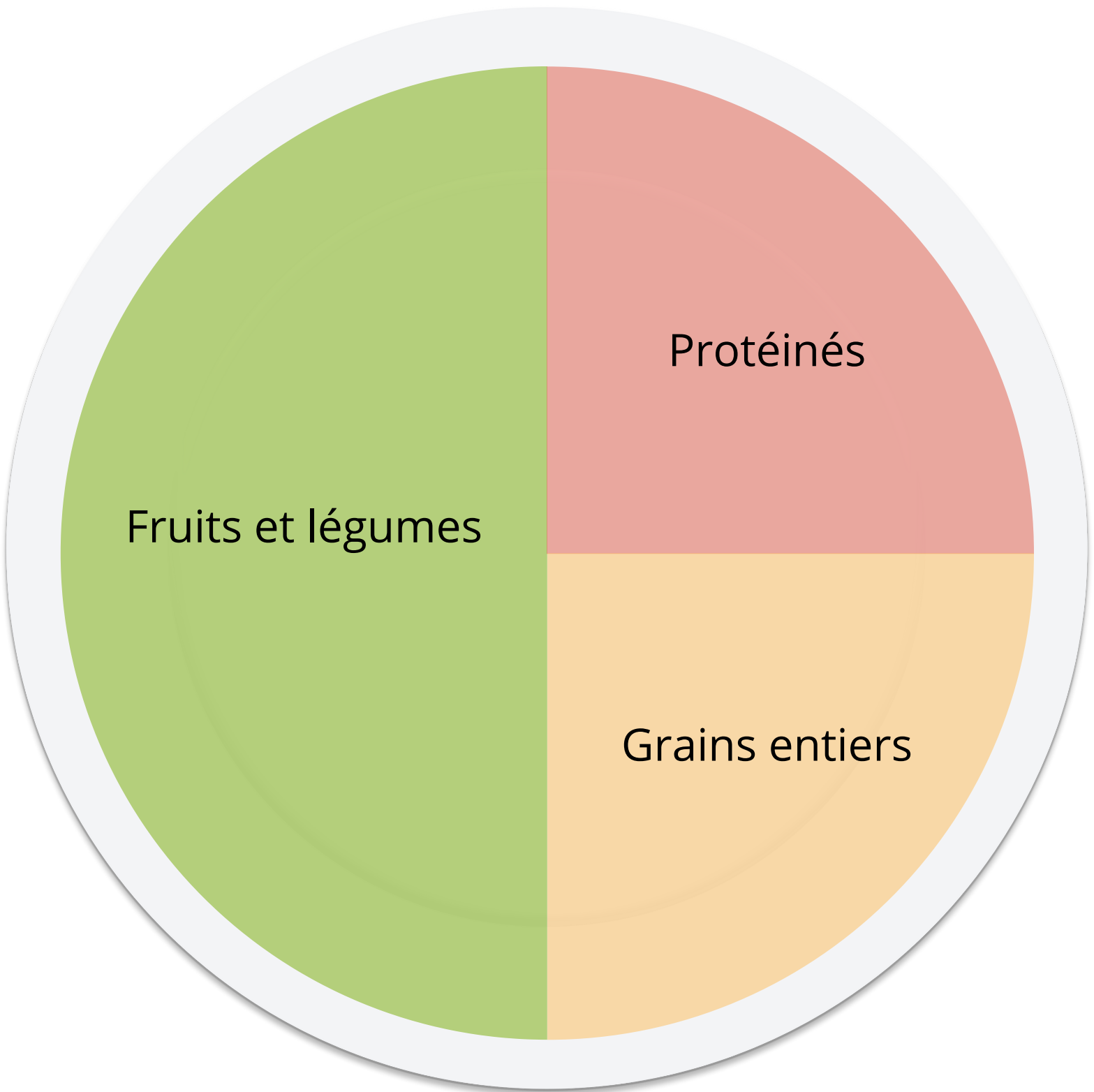
L'activité *Mon assiette* permet de consolider certains des apprentissages en lien avec l'activité *Mettez la main à la pâte* au Moulin des Jésuites.

- 1- Distribuer une assiette et les deux pages d'aliments à chaque élève.
- 2- Toute la classe ensemble, nommer chacun des aliments à découper.
- 3- Découper les aliments.
- 4- Chaque enfant remplit son assiette avec 12 aliments en respectant les recommandations du guide alimentaire canadien : 6 fruits et légumes, 3 aliments protéinés, 3 grains entiers.
 - Le Guide alimentaire canadien recommande 50% de fruits et légumes, 25% d'aliments protéinés et 25% de grains entiers.
 - Consulter le <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/> pour toutes les ressources.
- 5- Vérifier les réponses.
- 6- Ouvrir la discussion sur l'alimentation :
 - Quels aliments aimes-tu manger ?
 - Parmi les aliments nommés, quels sont ceux qui sont nouveaux pour toi et que tu aimerais-tu goûter ?
 - Qu'en est-il des desserts et des sucreries ? Pouvons-nous en manger même s'ils ne font pas partie des recommandations du Guide alimentaire canadien ?

Prénom et nom de famille : _____

Mettez la main à la pâte

Activité de réinvestissement



Fruits et légumes

Protéines

Grains entiers

