

Journée smoothie

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Qu'est-ce que c'est ?

Les élèves travaillent en petits groupes pour planifier une journée smoothie durant laquelle ils partagent des recettes de boissons fouettées santé.

Pourquoi le faire ?

Les événements spéciaux impliquent souvent un rassemblement de gens et de la nourriture. Une bonne façon de s'assurer que ces événements sont aussi des événements santé est d'y proposer des choix d'aliments sains.

Comment s'y prendre ?

Les élèves animateurs forment des petits groupes de 4 à 5 élèves participants. Chaque groupe crée une recette de boisson fouettée délicieuse et saine.

Les élèves choisissent une journée pour apporter les ingrédients et l'équipement nécessaires pour préparer et partager leurs recettes. Veiller à ce que les élèves préparent des boissons fouettées saines en tenant compte des allergies.

De quoi avez-vous besoin ?

- Fruits et légumes, jus, eau, lait ou boisson de soja (attention aux allergies)
- Livres de recettes ou accès Internet

- Mélangeur
- Papier et instruments d'écriture

Comment faire preuve de créativité ?

Demander aux membres des familles de partager leurs recettes de boissons fouettées.

Les élèves apportent à la maison les recettes de la journée boisson fouettée qu'ils ont aimées pour les partager avec leurs familles et amis.