

# Manger sainement à divers endroits

*Activité*

**Ressource:** Idées pour passer à l'action

**Année(s):** 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

## Qu'est-ce que c'est ?

Des chefs ou propriétaires de restaurant de la communauté viennent à l'école pour partager leurs recettes préférées et parler de nutrition avec les élèves. Ils partagent aussi des moyens pour faire des choix parmi les options saines et moins saines.

## Pourquoi le faire ?

Examiner l'information nutritionnelle disponible dans les restaurants locaux et apprendre ensemble comment faire les meilleurs choix alimentaires.

## Comment s'y prendre ?

Inviter une ou un chef local ou une personne propriétaire de restaurant de votre communauté à venir discuter avec votre classe ou votre école. Demander à cette personne de partager ses recettes préférées ainsi que l'information nutritionnelle les concernant.

Demandez-lui de discuter des choix alimentaires les plus sains au restaurant et à la maison.

## De quoi avez-vous besoin ?

Rien d'autre selon nous ! N'hésitez pas à utiliser votre imagination.

## Comment faire preuve de créativité ?

Les jeunes recréent l'un des repas avec les choix alimentaires les plus sains disponibles.

Demander à la personne invitée de partager avec les élèves des idées de repas rapides et faciles qu'ils peuvent préparer eux-mêmes.