



**Centre of
Excellence**
HEALTH

Carton de recette santé

Aperçu

En apprendre davantage sur le rôle de diététiste et sur l'importance de manger sainement.

Il vous faudra...

- Du papier de couleur (format A4)
- Des crayons et des marqueurs

Consignes

1. Commencez par une petite activité d'entrée en matière.
 - a) Au tableau, dessinez deux colonnes intitulées Aliments sains et Aliments malsains.
 - b) Les élèves vont écrire à tour de rôle un exemple dans chaque catégorie au tableau.
 - c) Discutez de ce qu'est la nutrition et du rôle, selon eux, des diététistes.
- 2) Regardez *Explore the field of Dietician Nutrition with Heather Godfrey* sous l'onglet *Speaker Series*, sur le site Web du Centre of Excellence Health (en anglais seulement).
(https://centresofexcellencenb.ca/health/?speaker_series=explore-the-field-of-dietician-nutrition-with-heather-godfrey)
- 3) Chaque élève peut choisir un plat sain ou une collation saine de son goût et créer une carte de recette. Les élèves peuvent aussi « inventer » une nouvelle recette santé, différente de ce qu'ils

mangent d'habitude et qui pourrait ne pas être très bon pour la santé.

4) Les cartes de recettes peuvent se présenter sous différents formats (numériques ou faites à la main) en autant qu'elles contiennent les informations suivantes : photos ou dessins du plat, consignes de préparation, ingrédients et bienfaits pour la santé.

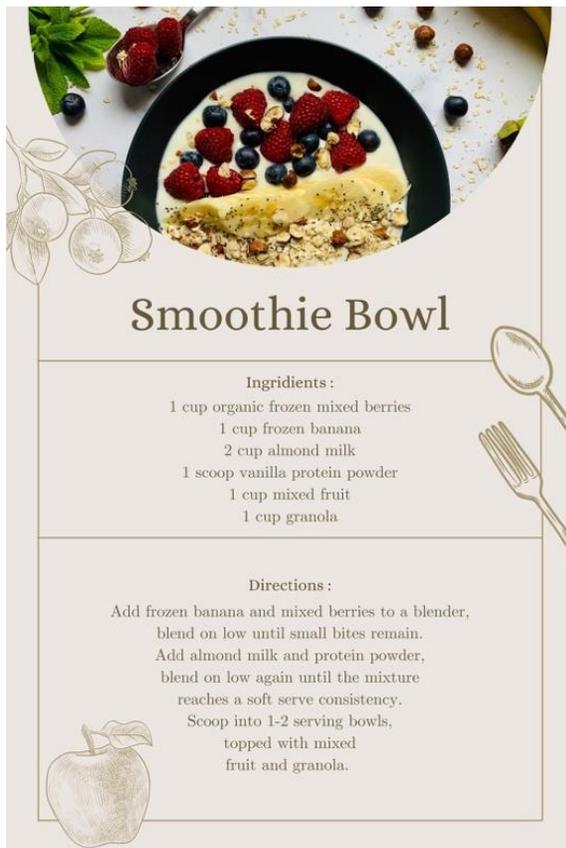
a) Les bienfaits pour la santé peuvent provenir de différents ingrédients.

5) Comme réflexion, invitez ensuite les élèves à faire part de ce qu'ils ont appris en réalisant cette activité.

6) **PARTAGEZ** une photo de votre classe pendant cette activité et publiez-la sur Twitter ou téléversez-la sur le compte @NBCOE. N'oubliez pas d'identifier @NBCOE dans votre publication!

|

Exemple de carte de recette



Bol de smoothie

Ingrédients :

- 1 tasse de petits fruits congelés
- 1 tasse de banane congelée
- 2 tasses de lait d'amandes
- 1 cuillère de poudre de protéine à la vanille
- 1 tasse de fruits mélangés
- 1 tasse de granola

Instructions :

Dans un mélangeur, mettez les bananes et fruits congelés.

Ajoutez le lait d'amandes et la poudre de protéine. Mélangez à faible vitesse jusqu'à ce que le mélange soit d'une consistance lisse.

Versez dans 2 bols. Ajoutez des fruits mélangés et du granola.

