

Échange de protéines



À faire à la maison !

Aperçu

Essayez un repas riche en végétaux en famille ou entre amis et repensez à cette expérience. Explorez de nouvelles recettes, goûtez différents aliments et réfléchissez à l'impact environnemental de vos choix en matière de protéines.

Objectifs d'apprentissage

- Explorer les options riches en végétaux dans le cadre d'une alimentation équilibrée.
- Comprendre l'impact environnemental des différents choix de protéines.
- Réfléchir aux perspectives culturelles, personnelles et familiales sur les choix alimentaires.

Matériels

- Accès à la préparation des repas en famille
- Options : Rechercher une recette riche en végétaux si la préparation des repas n'est pas possible. Cuisiner un repas riche en végétaux à l'école avec la classe.

Preuve à soumettre

- Une carte ou une liste des entreprises alimentaires locales et des acteurs de la communauté
- Réflexions ou affiches des élèves

Activité

De la maternelle à la 6e année

Les élèves préparent un repas riche en végétaux en famille ou à la maison (par exemple, des haricots, des lentilles, du tofu ou un plat à base de légumes). Ils dessinent ou écrivent ensuite sur ce repas (c.-à-d. ce qu'ils ont mangé, si leur famille l'a apprécié, s'il s'agit d'une version plus végétale d'un plat qu'ils mangent habituellement et s'ils le retenteraient).

Échange de protéines



À faire à la maison !

De la 7^e à la 12^e année

Les élèves préparent et partagent un repas riche en végétaux avec leur famille ou leur foyer. Ils expliquent par écrit ce qui a rendu l'expérience facile ou difficile, comment elle s'intègre aux routines et traditions familiales, et comment une alimentation plus végétale pourrait être encouragée dans leur communauté.

Accessibilité : S'il n'est pas possible de préparer un repas à la maison, les élèves peuvent rechercher une recette riche en végétaux ou cuisiner un repas riche en végétaux à l'école avec la classe.

Ressources pour les enseignants

Visitez [le site Web du Défi en class du programme Vivre Net Zéro](#) pour des ressources et des informations supplémentaires.