

Accompagnement pour la mise en œuvre du programme  
**Cuisiner pour manger mieux**

Clientèle visée	Tous groupes (enseignants, professionnels) intéressés par l'éducation sur la saine alimentation des écoles secondaires de la CSDM
Objectifs de l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorer les thèmes et ateliers du programme Cuisiner pour manger mieux.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Un programme complet et facile à utiliser, qui propose des activités interactives et des ateliers culinaires permettant d'aborder la saine alimentation.</li> <li>○ Un programme, élaboré conformément au Programme de formation de l'école québécoise, qui propose des stratégies d'enseignement visant l'adoption de saines habitudes alimentaires.</li> </ul> </li> <li>• Présenter les outils d'évaluation des compétences du programme de formation proposé par le programme CPMM.</li> <li>• Proposer des outils d'enseignement approprié pour la clientèle de la formation préparatoire au travail.</li> <li>• Soutenir l'enseignement des notions associées à une saine alimentation et aux techniques culinaires de base afin d'amener les élèves à adopter de saines habitudes alimentaires.</li> </ul>
Description de l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploration du programme Cuisiner pour manger mieux.</li> </ul>
Animation	Marie-Pierre Drolet, nutritionniste, <a href="mailto:drolet.mp@csgm.qc.ca">drolet.mp@csgm.qc.ca</a>

Renseignements généraux	
Durée	1h30
Lieu	<input type="checkbox"/> Dans l'établissement concerné _____ ou <input type="checkbox"/> au centre administratif
Date	Proposer deux choix de dates et d'heure : Choix 1 : _____ Choix 2 : _____
Libération	Assumée par l'école s'il y a lieu
Informations complémentaires	Aucuns frais pour la formation. Le programme sera remis gratuitement sous forme électronique. Il est également possible de collaborer avec un cuisiner pour les ateliers culinaires, moyennant certains frais (facultatif). Un accompagnement est offert pour déterminer un chef collaborateur.  Voir les informations sur le programme <i>Cuisiner pour manger mieux</i> à la page suivante.

Inscription			
Veuillez retourner ce formulaire par courriel à l'adresse suivante : <a href="mailto:drolet.mp@csgm.qc.ca">drolet.mp@csgm.qc.ca</a> Pour inscrire plus de trois participants, utilisez une seconde page. Merci.			
Nom	Niveau enseigné	École et réseau	Courriel CSDM
<b>Signature de la direction :</b> _____			

**Une confirmation vous sera envoyée par courriel en copie conforme à la direction d'école quelques jours suivant l'entente pour la date de la formation.**

# Cuisiner pour manger mieux

## Contenu du programme

- Atelier 1** : L'assiette équilibrée
- Atelier 2** : Cuisiner ou manger au resto ?
- Atelier 3** : Lire les étiquettes nutritionnelles
- Atelier 4** : Les saines habitudes de vie - Le déjeuner
- Atelier 5** : Planifier pour économiser
- Atelier 6** : Des achats judicieux à l'épicerie
- Atelier 7** : L'ABC de la boîte à lunch
- Atelier 8** : Visite à l'épicerie
- Atelier 9** : Ajouter de la variété dans son assiette
- Atelier 10** : Un repas entre amis

### Intention éducative du programme

Ces activités permettront aux élèves d'acquérir, grâce à la réalisation de recettes, les techniques culinaires de base et d'apprendre les notions d'une saine alimentation qui leur permettront d'adopter de saines habitudes de vie.

## Structure du programme (3 cahiers)

### 1. Cahier de l'enseignant

Pour chacun des ateliers					
Fiche : résumé de l'atelier en classe	Contenu de l'atelier <ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs</li><li>• liens avec le PFEQ</li><li>• message clé et stratégie</li><li>• Préparation, déroulement de l'atelier</li><li>• Phase d'intégration et autres suggestions</li></ul>	Annexes de l'atelier en classe (incluant les fiches de l'élève)	Résumé de l'atelier culinaire	Recette	Annexes de l'atelier culinaire pour certains ateliers

**2. Cahier de l'élève** : comprends les fiches de l'élève, des listes de vocabulaire et de l'information de base.

### 3. Cahier du cuisinier

Pour chacun des ateliers			
Fiche : résumé de l'atelier en classe	Contenu de l'atelier (incluant le message clé et la stratégie)	Recette du cuisinier	Annexes de l'atelier culinaire