

## ANNEXE D

## Grille d'observation de compétences alimentaires

Légende : 1. Capable et l'applique 2. Capable – Ne l'applique pas 3. Intéressé à l'apprendre 4. Non intéressé

Étape	Compétence - Connaissance	1	2	3	4	Commentaire / Motivation / Raison
Planifier	<b>Choisir un plat / une recette</b> - Dont la préparation correspond au temps que j'ai. - Que je suis capable de reproduire dans mon quotidien. - Dont les ingrédients sont accessibles, faciles à utiliser ou réutiliser. Exemples : crème, épices, etc. - Qui respecte mon budget.					
	<b>Adapter une recette</b> Exemples : selon le matériel disponible; remplacer des ingrédients en fonction de ce que j'ai, etc.					
	<b>Faire une liste des ingrédients</b> Dont j'ai besoin, en fonction de ce que j'ai déjà dans mes armoires, mon frigo ou mon congélateur (faire un inventaire).					
	<b>Connaître les aliments de base que je peux garder sous la main</b>					
	<b>Utiliser des trucs pour économiser sur les aliments</b> Exemples : consulter les circulaires, acheter des formats économiques.					
<b>Autres commentaires :</b>						

## ANNEXE D

## Grille d'observation de compétences alimentaires

Légende : 1. Capable et l'applique 2. Capable – Ne l'applique pas 3. Intéressé à l'apprendre 4. Non intéressé

Étape	Compétence - Connaissance	1	2	3	4	Commentaire / Motivation / Raison
Sélectionner	<b>Connaître les endroits où je peux me procurer les aliments Dont j'ai besoin et les avantages/désavantages de ceux-ci.</b> Exemples : à l'épicerie, à la distribution alimentaire, etc.					
	<b>Faire la rotation des aliments</b> Dans mon frigo/congélateur/garde-manger.					
	<b>Aménager mon espace pour cuisiner</b> Exemples : surfaces dégagées et propres, instruments de cuisine prêts à être utilisés.					
	<b>Connaître la provenance d'un aliment, sa composition, comment l'entreposer et l'utiliser</b>					
	<b>Juger de la qualité d'un aliment</b>					
	Autres commentaires :					

## ANNEXE D

## Grille d'observation de compétences alimentaires

Légende : 1. Capable et l'applique 2. Capable – Ne l'applique pas 3. Intéressé à l'apprendre 4. Non intéressé

Étape	Compétence - Connaissance	1	2	3	4	Commentaire / Motivation / Raison
Préparer	<b>Cuisiner un repas satisfaisant à partir de la nourriture disponible</b> Exemples : goût, texture, quantité, rassasiant, apparence, coût, etc.					
	<b>Connaître les règles de base d'hygiène et de salubrité</b> Exemples : manipulation de la viande, durée de conservation, nettoyage des surfaces, etc.					
	<b>Utiliser les équipements et le matériel de cuisine de façon sécuritaire et efficace.</b>					
	<b>Utiliser les techniques de base pour cuisiner</b> Exemples : apprendre des techniques pour couper ou cuire les aliments.					
	<b>Autres commentaires :</b>					

## ANNEXE D

## Grille d'observation de compétences alimentaires

Légende : 1. Capable et l'applique 2. Capable – Ne l'applique pas 3. Intéressé à l'apprendre 4. Non intéressé

Étape	Compétence - Connaissance	1	2	3	4	Commentaire / Motivation / Raison
<b>Conserver-Ranger</b>	Savoir comment conserver les repas préparés au frigo ou au congélateur					
	Entreposer les aliments non utilisés au frigo ou au congélateur de façon à pouvoir facilement les réutiliser					
	Ranger/Nettoyer après avoir cuisiné					
	Utiliser les restes de façon créative Exemples : faire un sandwich ou une soupe-repas avec un reste de viande cuite.					
	Recycler les emballages vides					
Autres commentaires :						

## ANNEXE D

## Grille d'observation de compétences alimentaires

Légende : 1. Capable et l'applique 2. Capable – Ne l'applique pas 3. Intéressé à l'apprendre 4. Non intéressé

Étape	Compétence - Connaissance	1	2	3	4	Commentaire / Motivation / Raison
<b>Manger</b>	Savoir quels sont les impacts de l'alimentation sur mon bien-être personnel et ma santé globale					
	<b>Besoin d'équilibrer mon alimentation</b> Exemples : quels aliments dois-je privilégier pour mon mieux-être?					
	<b>Le goût de manger dans le contexte souhaité</b> Exemples : avec d'autres personnes, rituel du repas, etc.					
	Autres commentaires :					