

JE N'VEUX PAS'NIER, C'EST BIEN MOI !

Fiche élève

Sec.I, 11H

UN EN-CAS, c'est : un repas léger préparé en cas de besoin¹.

Synonyme : goûter – casse-croûte – collation

Quels sont mes critères de choix pour consommer un en-cas ? Qu'est-ce qui m'influence dans mon choix ? (Souligne et/ou complète)

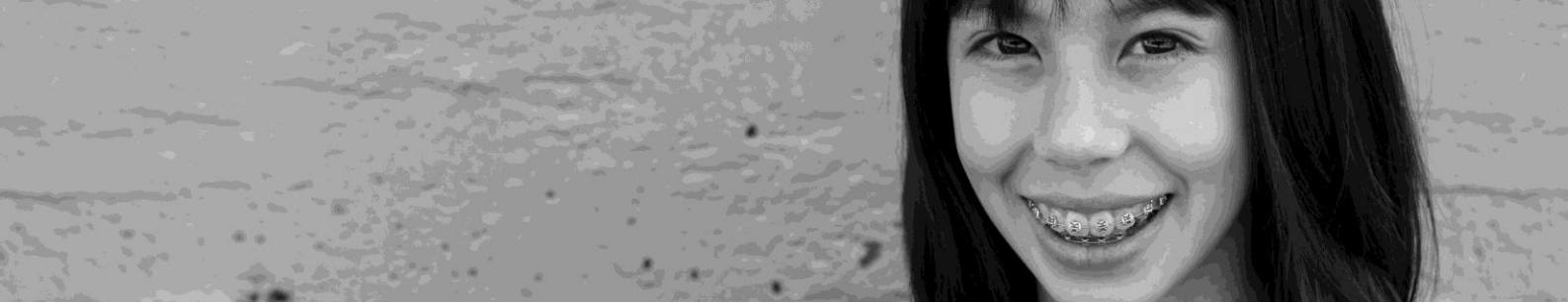
la compagnie – le moment de la journée – la faim – l'envie – le prix – la publicité – le look du produit – le lieu – mon état du moment – l'emballage – les déchets qu'il produit – sa provenance – mes habitudes alimentaires – autres :

MON PANIER-SURPRISE

Je découvre mon panier-surprise, identifie les aliments.

Je liste 3 propositions d'en-cas :

¹ wiktionnaire



MES SENTIMENTS LORS DE « DÉGUSTER — MANGER ENSEMBLE — PARTAGER »

Ce que disent mes sens à la dégustation des en-cas :

AVANT LA DÉGUSTATION

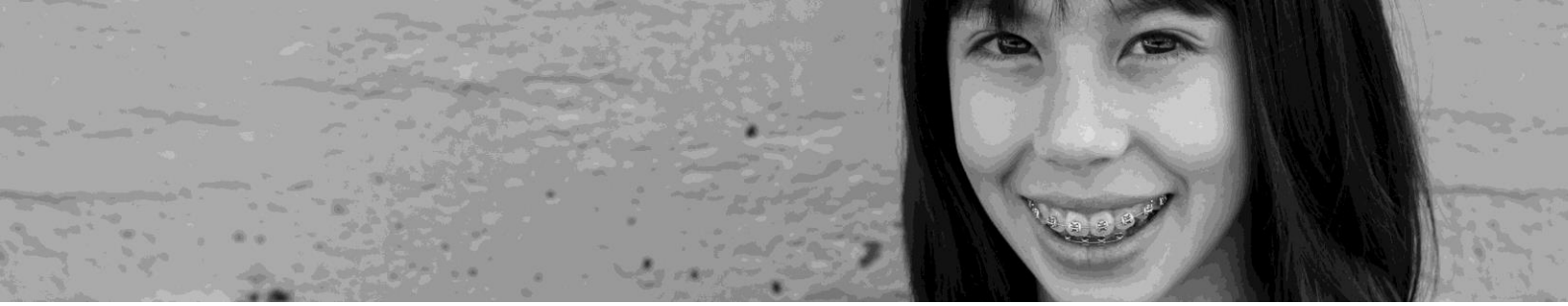
J'observe les réalisations et donne mon avis :
Couleurs –
formes aspects –
état – etc.



PENDANT LA DÉGUSTATION

Je me concentre sur mes 5 sens et donne un avis sur ce que j'ai apprécié ou pas
⇒ Quelles sont mes sensations ?
⇒ Quels sont mes sentiments lors du partage ?





MES SENTIMENTS POUR L'ACTIVITÉ

	Tout à fait vrai	Assez vrai	A peine vrai	Pas vrai du tout
J'ai eu besoin de me renseigner				
J'ai réussi à rester concentré sur les objectifs				
J'ai réussi à réaliser mon plat				
J'ai testé des nouvelles associations				
Le résultat me plaît				

En-cas maison ou en-cas du commerce, quelles différences ?

- Qu'est-ce qui distingue un en-cas maison d'un en-cas du commerce ?

- Un en-cas-santé c'est :

- Quelques astuces pour cuisiner des en-cas facilement, rapidement et sainement :

Mes conclusions :