Que tu vives avec tes parents, seul ou avec des amis, l’alimentation prend une place importante dans ta vie. Manger… ça survient trois fois par jour!

C’est important de bien t’alimenter. Les adolescents apprennent graduellement à cuisiner pour être capables de bien se nourrir sans la présence des adultes.

Le feuillet **Mes connaissances sur l’alimentation** contient une série de questions pour connaître l’état de tes connaissances et de tes compétences en lien avec l’alimentation.

Être en route vers ton avenir… ça signifie aussi être en route vers une saine alimentation.



Pour évaluer tes connaissances sur le plan de l’alimentation, voici plusieurs questions. Pour chacune des questions, tu coches oui ou non.

Va consulter **les babillards** du chemin **Chez moi**. Ils vont t’aider à répondre à ces questions!

| **Questions** | **Oui** | **Non** |
| --- | --- | --- |
| Est-ce que tu connais les groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien? |  |  |
| Pour chaque groupe alimentaire, connais-tu les portions que tu dois manger chaque jour? |  |  |
| Peux-tu nommer des aliments qui composent les groupes alimentaires? |  |  |
| Connais-tu des produits que tu dois éviter de manger? |  |  |
| Sais-tu ce que doit comprendre un menu équilibré? |  |  |
| As-tu déjà fait une épicerie? |  |  |
| Fais-tu une liste des produits à acheter avant d’aller à l’épicerie? |  |  |
| Connais-tu le budget nécessaire pour t’alimenter durant une semaine? |  |  |
| Connais-tu les endroits où la nourriture coûte moins cher? |  |  |
| Es-tu capable de préparer le menu d’une semaine? |  |  |
| Sais-tu où trouver les rabais hebdomadaires? |  |  |
| Sais-tu préparer un menu qui intègre les rabais de la semaine? |  |  |
| À l’épicerie, sais-tu comment choisir les meilleurs produits? |  |  |
| Sais-tu où trouver les dates de péremption? |  |  |
| Sais-tu comment comparer le prix des produits similaires? |  |  |
| Es-tu capable de cuisiner au moins 5 repas différents? |  |  |
| Es-tu capable d’utiliser efficacement un four micro-ondes? |  |  |
| Es-tu capable d’utiliser efficacement une cuisinière? |  |  |
| Connais-tu les règles pour éviter l’intoxication alimentaire? |  |  |
| Connais-tu des endroits où trouver des recettes faciles à cuisiner? |  |  |
| Autre |  |  |

Savoir cuisiner c’est plaisant… et c’est important! C’est une compétence que tu utiliseras tous les jours. Amuse-toi et mange bien!

Tu peux maintenant placer cette fiche dans  [**Mon carnet de route**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=51) dans la section  **Chez moi**.