

# FICHE D'ACTIVITÉ

## « La liste d'épicerie »

*Catégorie cuisiner, se nourrir*

**Objectifs de l'activité : Développer un intérêt et des compétences en lien avec l'alimentation et la cuisine.**

**En lien avec le contexte de pandémie, avant de commencer l'activité :**

- Appliquez les mesures de prévention des infections en vigueur dans votre milieu au moment de faire l'activité;
- Privilégiez du matériel qui se désinfecte facilement.

**Matériel requis:**

- Livres de recettes ou sites internet;
- Circulaires de supermarchés;
- Liste d'épicerie vierge;
- Crayons, colle, ciseaux, feuilles.

**Préparation de l'activité :**

- À l'aide d'un livre de recettes ou d'un site internet, l'animateur choisit un repas ou celui-ci peut être choisi dans un premier temps par les participants;
- L'animateur fait la liste d'épicerie nécessaire en vue de cuisiner ce repas;
- L'animateur prépare le matériel pour la confection de la liste, et ce, pour chaque participant.

## Déroulement de l'activité :

1. Présenter les règles de fonctionnement :
  - Parler un à la fois;
  - Chacun utilise son propre matériel (crayons, ciseaux, colle, circulaires).
2. Donner un exemple d'un repas choisi au préalable pour démontrer le déroulement de l'activité.  
Exemple : pour cuisiner un pâté chinois, j'ai besoin sur ma liste d'épicerie de :  
1- viande hachée 2- blé d'Inde 3- patates 4- etc.

Il est aussi possible d'ajouter des ingrédients à la liste à partir de questions comme : avec quoi les gens aiment accompagner leur pâté chinois?

Exemple : du « *ketchup* »

3. Concevoir la liste d'épicerie avec les participants.

La liste peut se faire:

- Par écrit pour ceux qui savent lire et écrire;
- Avec des pictogrammes collés sur une feuille blanche pour ceux qui ne savent pas lire.

Des circulaires peuvent être utilisées pour faciliter le repérage des ingrédients nécessaires.

## Été 2020

Cette fiche d'activité est tirée d'un recueil utilisé dans les Centres d'activités du programme spécialisé d'intégration scolaire et communautaire (PSISC) pour la clientèle présentant une déficience intellectuelle sévère (DIS) à profonde (DIP) ou des déficiences multiples (DMS).

### Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

### Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

### Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par:

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

### Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre: bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.