

ÉVALUATION DES BESOINS: PRÉPARER DES REPAS SIMPLIFIÉS À BASE DE VÉGÉTAUX SAINS

PARTIE 1 : CONTEXTE DU PROJET

L'objectif de cette section est de décrire la situation qui a mené à la demande du programme de formation et ce que le programme devrait réaliser. La partie répète la demande du sponsor, énonce le besoin commercial du projet, décrit les performances actuelles et idéales avec des exemples, décrit les apprenants et leurs environnements et se termine par les limites du projet.

Le projet proposé

Une organisation environnementale, Plant-based Canada (fictif), a demandé un programme d'enseignement de 30 minutes qui enseigne aux étudiants à temps plein de niveau collégial comment préparer facilement des repas sains à base de plantes pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. Le programme simplifie la cuisine à base de plantes afin de promouvoir des habitudes alimentaires plus saines et favorables à la fois à la santé humaine et à l'environnement. Les étudiants découvriront la nutrition recommandée pour une santé optimale, ainsi que la façon de créer des repas simples en gardant à l'esprit les recommandations qui pourraient facilement être modifiées selon les jours. Parmi les nombreux avantages à long terme du cours figurent l'amélioration de la santé des participants, la réduction des coûts de santé, une santé moins sollicitée, de meilleures habitudes alimentaires plus durables et plus respectueuses de l'environnement, ainsi qu'un niveau accru d'autosatisfaction parmi les étudiants d'être capables de préparer leurs propres repas. Le sponsor prévoit d'intégrer cela dans le cadre d'un programme plus large qui encourage un mode de vie sain, durable et éthique.

La stratégie de recherche

Il y avait trois domaines principaux dans lesquels j'ai collecté les données nécessaires au projet :

Plant-based Canada : J'ai reçu des dépliants et des brochures de Plant-based Canada qui m'ont fourni des informations utiles sur la nutrition et la cuisine à base de plantes, ainsi que d'autres ressources utiles. Ceux-ci donnaient de petites formes d'informations condensées sur les domaines que le cours devait couvrir. Ceux-ci comprenaient une liste des aliments à base de plantes disponibles au Canada ainsi que leur valeur nutritionnelle et la quantité quotidienne recommandée.

Articles scientifiques et sites Web gouvernementaux : ces articles ont fourni une compréhension académique plus approfondie de la nutrition à base de plantes et ont également fourni un soutien scientifique à mes découvertes. Les sites Web officiels du gouvernement proposant des conseils sur la façon de faciliter la cuisine ont également été utilisés comme

partie intégrante de ce processus de collecte de données. La question de recherche à l'esprit pour cette stratégie de recherche était la suivante : dans quelle mesure les repas à base de plantes sont-ils sains ?

Observations : Une observation intéressante et très pertinente a été la préparation et la consommation du déjeuner gratuit préparé et servi à la soupe populaire bénévole de Concordia appelée People's Potato. La cuisine prépare les déjeuners en utilisant une formule simple consistant à avoir une base principale de céréales et un ragoût à base de plantes comme garniture. La question à laquelle je cherchais une réponse était la suivante : quelle est la popularité des déjeuners simples à base de plantes parmi les étudiants de Concordia ?

PARTIE 2 : LE RAPPORT D'ÉVALUATION DES BESOINS

Le but de cette section est de fournir dans un premier temps une reformulation de la demande faite à Plantbased Canada suivie de l'identification de leur besoin commercial. Je décrirai ensuite la problématique de performance du projet, préciserai qui sont les apprenants de ce cours et enfin identifierai les contraintes du produit et du projet.

Reformulation de la demande

"Créez un cours de formation de 30 minutes qui enseignerait aux étudiants de niveau collégial comment préparer facilement des repas nutritionnels flexibles à base de plantes sans avoir besoin de recettes détaillées."

Le besoin commercial du programme

Les étudiants à temps plein optent généralement pour des repas prêts à manger bon marché qui non seulement sont préjudiciables à leur santé en créant des habitudes alimentaires nocives qui surchargent le système de santé au fil du temps, mais qui sont également destructeurs pour l'environnement dont dépendent tous les êtres vivants. En tant que besoin principal des entreprises, la demande vise à contenir les coûts et les dépenses gouvernementales grâce à leurs impacts sur la santé et l'environnement. Cet objectif serait atteint en réduisant le fardeau imposé au système de santé par les maladies évitables liées à l'alimentation. De plus, il vise à contenir les coûts en réduisant l'utilisation de ressources naturelles précieuses, telles que l'eau et les cultures utilisées pour l'alimentation des élevages industriels et la production d'aliments d'origine animale, en aidant les étudiants à adopter des habitudes alimentaires plus durables.

L'écart entre les performances réelles et idéales

La section suivante met en évidence le problème de performance, autrement dit l'écart, en comparant deux scénarios. Dans le premier, nous examinons la performance idéale souhaitée par le sponsor et dans le second, la performance actuelle. Chaque scénario sera présenté à travers des tâches.

A. La performance souhaitée (idéale)

Kareem est un étudiant à temps plein capable de préparer facilement des repas sains à base de plantes sans utiliser de recettes.

Kareem est étudiant à temps plein à l'Université de Concordia dans un programme de premier cycle. Comme il dispose d'un temps limité en tant qu'étudiant, il pensait qu'il serait préférable de se procurer des plats préparés ou des plats à emporter que l'on trouve facilement et à moindre coût dans les magasins et les restaurants. Mais aujourd'hui, il se rappelle constamment que ces choix alimentaires peuvent avoir des effets néfastes sur sa santé. En effet, il sait que ces choix alimentaires contiennent des ingrédients hautement transformés d'origine animale et peuvent contenir un taux de cholestérol élevé. Il est également conscient de l'impact environnemental de ces produits alimentaires et de la manière dont ils utilisent inutilement des ressources précieuses, des cultures destinées à l'alimentation animale et des terres, le tout dans l'agriculture industrielle, un processus qui pourrait être éliminé et remplacé par des lignes de production à base de plantes qui non seulement pour lui-même, mais aussi pour tous les autres. Sachant tout cela, il n'est pas tenté de faire de tels achats et opte pour la plupart de préparer ses propres repas à la maison. Bien que cela puisse prendre un peu de temps sur son emploi du temps quotidien, il trouve que cela en vaut la peine et est tout à fait satisfaisant. Il sait que les ingrédients végétaux frais et non transformés peuvent contenir les nutriments nécessaires à l'organisme et il a donc toujours un stock de légumineuses, de noix, de fruits et de légumes à la maison. Il utilise une liste de courses pour s'assurer qu'il a toujours la plupart de ces ingrédients à disposition à la maison.

Il a réussi à maintenir une routine culinaire simple, ce qui lui a permis de savoir beaucoup plus facilement quoi préparer et lui a permis de gagner beaucoup de temps sur la préparation et la préparation des repas.

Chaque matin, il se prépare simplement un petit-déjeuner nutritif et délicieux en choisissant une forme de grain, principalement de l'avoine, qu'il mesure et transforme en une forme comestible en le trempant ou en le faisant bouillir dans de l'eau ou du lait végétal. Il coupe ensuite quelques fruits disponibles à la maison avec lesquels il recouvre les grains, puis les saupoudre de noix séchées et d'épices comme la cannelle et le gingembre. Pour créer de la variété, il opte simplement pour différentes garnitures et épices selon les jours, mais a réussi à se trouver un mélange préféré qu'il préfère surtout préparer.

Lorsqu'il prépare son déjeuner, que ce soit à la maison ou en prévision des jours d'absence, il choisit sans trop réfléchir une forme de céréales ou de glucides peu transformés, comme le quinoa, le riz ou les pommes de terre, et les prépare à la consommation en les faisant bouillir brièvement. Il a aussi

se prépare un sandwich avec des tranches de pain complet lorsque le temps le presse. Quant à la garniture, il sélectionne quelques légumes parmi ceux disponibles à la maison et les prépare en les faisant bouillir, les frire ou les rôtir. Ces légumes sont souvent mélangés à des légumineuses ou à des noix, ce qui en fait un repas super sain. Il sait qu'il peut simplement créer de la variété en combinant différents ingrédients des mêmes catégories d'aliments ou en jouant avec des épices qu'il adore expérimenter.

Chaque fois qu'il prépare le dîner, il suit le même schéma, mais opte généralement pour une base de céréales ou de glucides plus légère. Quant aux légumineuses, lorsqu'il manque de temps, il choisit les petites qui se préparent en dix à quinze minutes maximum comme les pois à la broche ou les lentilles. La routine simple consistant à créer une base saine et peu transformée avec une combinaison de garnitures saines à base de plantes et de diverses épices lui a donné le pouvoir de mieux contrôler ce qu'il consomme. En ce qui concerne les protéines, le calcium et le fer, il veille à ce que ses trois repas tout au long de la journée lui apportent la quantité quotidienne nécessaire de nutrition végétale.

Dans certains cas, il peut choisir de manger des repas à base de plantes ou des ingrédients alimentaires plus transformés et plus malsains, mais il le fait avec prudence et sans se sentir coupable, sachant que la plupart de ce qu'il mange est en bonne santé et que la plupart de ce qu'il mange est vraiment bon pour lui. Il se fait parfois plaisir de se rendre dans un nouveau restaurant végétal pour s'inspirer de la nourriture, mais la plupart du temps pour pouvoir se forger de nouvelles idées sur les ingrédients à utiliser et comment les combiner.

Il aime le côté créatif de sa routine culinaire où l'on ne se limite pas à une recette et ne se sent pas obligé de suivre des instructions strictes. Les mains libres qui lui sont données dans cette routine lui permettent d'explorer et de tomber amoureux des aliments et des saveurs naturels sans au détriment de sa propre santé ou de l'environnement.

B. La performance actuelle

Kareem est un étudiant à temps plein qui choisit de manger des plats cuisinés et des collations ou des plats à emporter. Il est quelque peu conscient que ce ne sont pas des choix très sains, surtout lorsqu'ils sont consommés régulièrement, mais il estime qu'il n'a ni le temps ni les compétences nécessaires pour contrôler davantage ce qu'il consomme.

Chaque matin, Kareem se prépare un café instantané qu'il accompagne soit d'une barre chocolatée, soit d'un sandwich au fromage. Il n'a pas vraiment beaucoup de choix en ce qui concerne le petit-déjeuner et il a donc tendance à ne pas y réfléchir beaucoup et parfois même à le sauter. Pour le déjeuner ou le dîner, selon l'endroit où il se trouve, il passera des commandes sur Uber Eats ou se rendra dans un fast-food comme Burger King ou McDonalds qui lui fournira des repas dans les limites de son budget. Il existe certains restaurants dans sa ville qui proposent des plats sains à base de plantes, mais ceux-ci sont généralement

assez cher et hors de la portée de l'étudiant moyen, ce qui ne lui laisse d'autre choix que d'acheter tout ce qu'il peut se permettre.

Il sait que ces choix alimentaires ne sont peut-être pas les plus sains sur le plan nutritionnel, mais il pense en même temps que ce sont les seuls choix qui lui restent en tant qu'étudiant. Bien qu'il ait entendu dire qu'une alimentation à base de plantes est meilleure pour l'environnement et la santé, il ne sait pas vraiment comment passer à une alimentation à base de plantes. Il a parfois envisagé de préparer des aliments plus sains à la maison, mais a toujours rejeté cette idée car il estime ne pas avoir les compétences nécessaires pour le faire.

Aussi, même s'il aimerait pouvoir cuisiner lui-même plus souvent, il se sent dépassé par toutes les recettes qu'il trouve sur les réseaux sociaux ou qu'il trouve dans les livres de cuisine. Il estime que les recettes sont trop compliquées et encombrantes et contiennent des ingrédients qui ne sont normalement pas disponibles dans les magasins conventionnels et difficiles à trouver sur le marché, comme le jacquier ou l'agave, etc. Pour cette raison, il choisit de préparer des repas d'origine animale mi-cuits, plus disponibles et nécessitant un minimum de préparation. Pour ajouter, il ne pense pas que les aliments à base de plantes puissent toujours lui apporter les protéines et la nutrition dont il a besoin et pense qu'un Big Mac peut lui fournir la valeur nutritionnelle dont il a besoin.

C. Tâches principales et secondaires dans les performances souhaitées (idéales)

Résultat final : L'étudiant prépare un plan de repas sain à trois plats avec des aliments de base peu transformés.

1. Décrire les bienfaits des trois principaux groupes alimentaires recommandés selon le guide alimentaire public canadien.

un. Identifiez les trois principaux groupes alimentaires recommandés.

je. Définir les aliments protéinés.

ii. Définir les aliments à grains entiers.

b. Décrire les bienfaits des fruits et légumes.

je. Identifiez les types courants de fruits et légumes disponibles au Canada.

ii. Décrire les bienfaits pour la santé des types courants de fruits et légumes disponibles au Canada.

1. Identifiez la valeur nutritionnelle et les vitamines présentes dans les types courants de fruits et légumes disponibles au Canada.

2. Décrivez la quantité de nutriments et de vitamines que l'on trouve dans les types courants de fruits et de légumes au Canada.

c. Décrire les aliments protéinés.

je. Identifiez les types courants d'aliments protéinés disponibles au Canada.

ii. Décrire les bienfaits pour la santé des types courants d'aliments protéinés disponibles au Canada.

1. Identifiez la valeur nutritionnelle des types courants d'aliments protéinés disponibles au Canada.

2. Décrivez la quantité de nutriments que l'on trouve dans les types courants d'aliments protéinés au Canada.

3.

d. Décrire les aliments à grains entiers.

je. Identifiez les types courants d'aliments à grains entiers disponibles au Canada.

ii. Décrire les bienfaits pour la santé des types courants d'aliments à grains entiers disponibles au Canada.

1. Identifiez la valeur nutritionnelle des types courants d'aliments à grains entiers disponibles au Canada.

2. Décrivez la quantité d'éléments nutritifs présents dans les types courants d'aliments à grains entiers au Canada.

2. Décrivez l'importance d'une alimentation à base de plantes.

un. Définir un régime à base de plantes.

b. Expliquez les avantages d'un régime à base de plantes.

je. Expliquez en quoi une alimentation à base de plantes est bénéfique pour la santé humaine.

1. Expliquez l'apport quotidien nécessaire en divers nutriments.

un. Expliquez l'apport quotidien nécessaire en protéines.

b. Expliquez l'apport quotidien nécessaire en fer.

c. Expliquez l'apport quotidien nécessaire en calcium.

2. Expliquez les nutriments disponibles dans les aliments à base de plantes.

un. Expliquez la quantité de protéines disponibles dans les aliments à base de plantes.

b. Expliquez la quantité de fer disponible dans les aliments à base de plantes.

c. Expliquez la quantité de calcium disponible dans les aliments à base de plantes.

ii. Expliquez en quoi une alimentation à base de plantes est bénéfique pour l'environnement.

1. Expliquez comment un régime alimentaire à base de plantes affecte les ressources naturelles.

2. Expliquez comment un régime alimentaire à base de plantes affecte les animaux.

3. Préparez un petit-déjeuner sain à base de plantes.

un. Préparez un grain entier/glucides.

je. Identifiez le montant nécessaire.

1. Décrivez le montant nécessaire par personne.

2. Mesurez la quantité nécessaire à l'aide d'un outil de mesure.

- ii. Transformez-le en une forme comestible.
 - 1. Ajoutez de l'eau/du lait végétal/les deux aux grains.
 - un. Décrivez le montant nécessaire par personne.
 - b. Mesurez la quantité nécessaire à l'aide d'un outil de mesure.
 - 2. Ajoutez un édulcorant et/ou une épice.
 - un. Choisissez parmi les édulcorants disponibles.
 - A. Décrivez le montant nécessaire par personne.
 - B. Mesurez la quantité nécessaire à l'aide d'un outil de mesure.
 - b. Ajoutez une épice la plus compatible avec les céréales du petit-déjeuner.
 - A. Identifiez les épices les plus compatibles avec les céréales du petit-déjeuner.
 - B. Décrivez le montant nécessaire par personne.
 - C. Mesurez la quantité nécessaire à l'aide d'un outil de mesure.
 - 3. Faites bouillir le grain.
 - 4. Identifiez la quantité de chaleur et le temps nécessaires.
 - 5. Réglez la quantité de chaleur et le temps de cuisson nécessaires.
- b. Préparez et ajoutez les ingrédients de la garniture.
 - je. Identifiez les garnitures disponibles (fruits/noix/graines).
 - ii. Choisissez les garnitures.
 - 1. Identifiez la valeur nutritionnelle des ingrédients de garniture disponibles.
 - un. Décrivez la quantité de protéines qu'il contient.
 - b. Décrivez la quantité de calcium qu'il contient.
 - c. Décrivez la quantité de fer qu'il contient.
 - iii. Décrivez les quantités nécessaires par personne.
 - iv. Transformez-le en une forme comestible.
 - 1. Si nécessaire, couper/broyer/hacher/...
 - 2. Si besoin, faites-les cuire.

4. Préparez un déjeuner ou un dîner sain à base de plantes.

- un. Préparez une base alimentaire à base de grains entiers.
 - je. Choisissez un aliment à grains entiers.
 - ii. Identifiez le montant nécessaire par personne.
- iii. Transformez-le en une forme comestible.
 - 1. Ajoutez de l'eau et/ou du lait végétal au grain.
 - 2. Ajoutez du sel.
 - un. Décrivez le montant nécessaire par personne.
 - b. Mesurez la quantité nécessaire à l'aide d'un outil de mesure.
 - 3. Ajoutez une ou plusieurs épices.

- un. Décrivez le montant nécessaire par personne.
 - b. Mesurez la quantité nécessaire à l'aide d'un outil de mesure.
4. Faites cuire les céréales.
- b. Préparez et ajoutez les ingrédients de la garniture.
- je. Identifiez les garnitures disponibles. (Légumes, légumineuses, noix, graines)
 - ii. Choisissez les garnitures.
 - 1. Identifiez la valeur nutritionnelle des ingrédients de garniture disponibles.
 - un. Identifiez la quantité de protéines qu'il contient.
 - b. Identifiez la quantité de calcium qu'il contient.
 - c. Identifiez la quantité de fer qu'il contient.
 - 2. Identifiez vos préférences personnelles.
 - iii. Identifiez les quantités nécessaires par personne.
 - iv. Transformez les garnitures en une forme comestible.
 - 1. Préparez les ingrédients de la garniture pour la cuisson (couper/broyer/hacher/...)
 - 2. Faites cuire les ingrédients de la garniture.
 - un. Identifiez un moyen de cuisiner.
 - b. Identifiez le temps nécessaire pour cuisiner.

Tâches préalables

Les apprenants devraient déjà être capables de faire les choses suivantes :

- Épluchez et hachez les légumes.
- Préparez divers ingrédients en les faisant bouillir, au four ou en les faisant frire.

D. Tâches principales et secondaires dans la performance actuelle

Résultat final : L'élève prépare des aliments en fonction du prix, de la disponibilité ou du goût et non de la valeur nutritionnelle.

1. Préparer le petit-déjeuner.

- un. Choisissez des aliments préparés le plus rapidement ou prêts à manger.
- b. Choisissez des produits alimentaires bon marché.
- c. Choisissez des aliments qui ont bon goût.

2. Préparer le déjeuner.

- un. Choisissez des aliments préparés le plus rapidement ou prêts à manger.
- b. Choisissez des produits alimentaires bon marché.
- c. Choisissez des aliments qui ont bon goût.

3. Préparer le dîner.

- un. Choisissez des aliments préparés le plus rapidement ou prêts à manger.
 - b. Choisissez des produits alimentaires bon marché.
 - c. Choisissez des aliments qui ont bon goût.
-

E. L'écart de performance

Les étudiants à temps plein de niveau collégial ont peu de temps pour réfléchir sérieusement à leurs choix alimentaires. Par conséquent, ils ont tendance à opter pour ce qui est disponible, bon marché et/ou tout simplement délicieux. Bien qu'ils soient dans une certaine mesure conscients de leurs choix malsains, ils ignorent généralement l'impact total de ces choix sur leur santé et sur l'environnement.

Pour ceux qui sont plus conscients, ils ont souvent du mal à faire des choix plus sains en raison de leur budget ou de leur temps limités. Même si certains souhaitent mieux contrôler leur alimentation en préparant des repas sains, ils se sentent dépassés par les ressources en ligne et les instructions disponibles sur la façon de le faire, ce qui leur donne l'impression qu'ils ont tous les deux besoin de beaucoup de temps libre et de grandes compétences culinaires. Pour pouvoir réaliser cela. Cela les amène à préparer ce qui leur convient le mieux en optant pour des plats transformés allant au micro-ondes et ayant peu de valeur nutritionnelle.

-Le résultat final

L'étudiant est plus conscient de la valeur nutritionnelle et des impacts environnementaux des aliments à base de plantes peu transformés et est capable de rassembler des ingrédients de base pour créer des repas simples et sains pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner sans aucune instruction détaillée sur la façon de cuisiner.

-Concepts fondamentaux

- Pour manger plus sainement et de manière durable, une personne doit connaître les aliments les plus sains et les plus durables disponibles, leur valeur nutritionnelle et l'apport quotidien recommandé pour chacun.
- Pour préparer des aliments plus facilement, une personne doit disposer d'un moyen simple de préparer des aliments qui ne nécessite pas un ensemble limité d'instructions et d'ingrédients.

-Processus d'exécution de la tâche

- Décrivez les bienfaits des trois principaux groupes alimentaires recommandés.
- Reconnaissez l'importance d'une alimentation à base de plantes.
- Faites des choix alimentaires et des achats en fonction de leur niveau de santé et de durabilité.
- Préparez un petit-déjeuner sain à base de plantes.
- Préparez un déjeuner/dîner sain à base de plantes.

-Variation du processus

Différentes manières de préparer/cuire les ingrédients alimentaires seront proposées, permettant à l'apprenant de choisir la meilleure forme en fonction des ingrédients choisis, de ses préférences personnelles et du temps.

-Gérer les problèmes courants

Un problème commun pourrait consister à lutter contre les négationnistes du changement climatique qui rejetteraient les parties présentées sur la durabilité alimentaire et le lien entre les choix alimentaires et le changement climatique.

Descriptions des apprenants et de leurs influences

Cette section vise à donner des descriptions des apprenants potentiels pour le cours. Celui-ci contiendra trois catégories communes pour les apprenants, à savoir un entretien élevé, moyen et faible, ainsi que des données démographiques générales les concernant. Viennent ensuite les éventuelles influences environnementales sur l'expérience d'apprentissage ainsi que les contraintes du projet.

Personas de trois types d'apprenants

A. Entretien élevé

Mahshid est un étudiant de 23 ans. Elle doute fortement de la salubrité du régime alimentaire à base de plantes, mais souhaite essayer d'en manger davantage, comme beaucoup de ses amis l'ont fait. Elle est cependant soucieuse de sa santé, surveille régulièrement son alimentation et son poids et prend des multivitamines chaque jour. Elle a de nombreuses questions en matière de nutrition et de régime, en particulier de nouvelles, et veut s'assurer qu'elle reçoit tout ce dont son corps a besoin.

B. Entretien moyen

Margaret est une étudiante de 19 ans. Il ne connaît pas grand-chose en nutrition et en cuisine, à part comment préparer des nouilles. Mais il est vraiment impatient d'en savoir plus car il pense que c'est une compétence extrêmement importante et une nécessité de savoir comment préparer sa propre nourriture dans la société de consommation d'aujourd'hui. Il essaie d'être attentif dans ses cours et de prendre des notes sur les choses qu'il apprend qu'il pourra ensuite mettre en pratique et mettre en œuvre, mais il a parfois l'impression d'avoir une surcharge d'informations et perd donc sa concentration pendant les cours.

C. Faible entretien

Chad est un étudiant diplômé de 27 ans qui était autrefois un carnivore à part entière et pensait que les aliments à base de plantes n'étaient que « beurk ». Mais cette attitude a changé lorsqu'il a rencontré Linda. Linda était en première année dans son université et était végétalienne depuis sa naissance. Chad pensait que Linda était super mignonne et est tombé amoureux d'elle pour de vrai. Il a ensuite commencé à envisager de se tourner vers les plantes et a secrètement commencé à regarder des vidéos YouTube du Dr Gregory, un éminent diététicien spécialisé dans les plantes. Il a d'abord commencé à faire cela pour impressionner Linda avec des informations nutritionnelles, mais il s'y est progressivement intéressé au fur et à mesure qu'il les regardait. Il a maintenant une certaine connaissance de la valeur nutritionnelle des aliments à base de plantes, mais peu d'expérience en matière de cuisine. Mais c'est quelque chose qu'il a très envie d'apprendre mais il ne sait pas exactement par où commencer.

Données démographiques générales des apprenants

- Ce sont des étudiants du premier cycle et des cycles supérieurs âgés de 19 à 29 ans et issus de divers domaines d'études. Ce
- sont des étudiants à temps plein avec peu de temps libre.
- Ils essaient pour la plupart de vivre avec un petit
- budget. Ils veulent mieux prendre soin de leur santé.
- Ils se soucient de l'environnement et de la durabilité.
- Ils veulent mieux contrôler ce qu'ils mangent. Ils ont
- peu ou pas d'expérience en cuisine.

Connaissances antérieures des apprenants

Ils savent tous que tous les ingrédients végétaux peu transformés disponibles sont tous considérés comme des options alimentaires saines que les humains peuvent consommer s'ils sont consommés dans la bonne quantité. Cependant, ils ne connaissent pas tous les avantages et la valeur nutritionnelle de ces aliments, à l'exception de ceux qui se spécialisent dans des domaines connexes tels que l'alimentation et la santé.

Influences

- Motivation intrinsèque : Les étudiants souhaitent être plus maîtres de leurs choix alimentaires et pouvoir conserver un mode de vie plus sain.
 - Motivation financière : les étudiants pourront économiser de l'argent une fois qu'ils commenceront à préparer leurs propres repas à la maison plutôt que de sortir souvent à l'extérieur.
-

Enjeux affectant l'apprentissage et son application dans l'environnement de travail

Ce programme pédagogique faisant partie d'un atelier plus large, un petit temps de 30 minutes ne pourra lui être consacré. Ce sera un problème car il y a de nombreux détails à partager concernant les différents aliments et leur valeur nutritionnelle. Pour cette raison, des objectifs détaillés et mineurs (tels que la quantité exacte de protéines, de calcium et de fer) seront présentés sous forme de documents (ou de ressources disponibles en ligne) afin de fournir toutes les informations pertinentes sur les valeurs nutritionnelles des aliments à base de plantes. dans le temps limité du cours.

Identification des contraintes du produit et du projet affectant le programme

Contraintes du produit

Hormis la limite de temps de 30 minutes, la présentation ne doit contenir aucune photo d'aliments d'origine animale. Ceci afin de ne pas encourager les apprenants à consommer des produits d'origine animale. Il n'y a pas d'autres directives éditoriales, de style ou de dictionnaire spéciales pour le cours.

Contraintes du projet

Délai et budget : Plant-based Canada aimerait que le cours soit prêt dans deux semaines et le budget ne devrait pas dépasser 2 000 \$. Le budget limité est dû au fait qu'il s'agit d'une organisation à but non lucratif qui dépend uniquement des dons.

Personnel indispensable : ils ont également demandé qu'Erin fasse partie de l'équipe pour informer les participants sur les aliments à base de plantes et le type d'aliments qu'ils devraient éviter. Elle peut cependant avoir un ton accusateur lorsqu'elle s'adresse aux consommateurs de produits d'origine animale et son comportement peut donc influencer l'efficacité du programme.

Historique du projet : De plus, Plant-based Canada s'attendait auparavant à trop de choses à intégrer dans un cours pédagogique court, ce qui s'est avéré infructueux et a exercé une pression inutile sur le concepteur pédagogique.

PARTIE 3 : EXIGENCES DU PROJET

Plusieurs conditions doivent être remplies pour que le programme de cuisine soit considéré comme réussi. Cette section décrit ces exigences. Dans la première section, je décris les objectifs commerciaux et de contenu du projet, suivi d'une évaluation de ce que les étudiants ont ressenti sur ce qu'ils ont appris de l'atelier, puis nous évaluons si les étudiants sont capables d'atteindre les objectifs après le cours. .

L'objectif commercial

L'objectif de l'entreprise est de contenir les dépenses du gouvernement à travers deux domaines principaux. Maîtriser les dépenses de santé et l'utilisation des ressources naturelles. Cet objectif sera atteint en apprenant aux étudiants de niveau collégial à développer de saines habitudes alimentaires en préparant leurs propres repas durables.

Les objectifs

- Les interprètes doivent effectuer toutes les tâches avec une précision de 90 % et sans aucune aide. Il n'y
- a aucune condition spécifique sur la façon dont les tâches sont exécutées.

Le résultat final

Les étudiants devraient être capables de planifier et de préparer facilement des petits-déjeuners, déjeuners et dîners nutritifs à base de plantes.

Les objectifs principaux et secondaires

1. Décrire les bienfaits des trois principaux groupes alimentaires recommandés selon le guide alimentaire public canadien.
 - un. Identifiez les trois principaux groupes alimentaires recommandés.
 - je. Définir les aliments protéinés.
 - ii. Définir les aliments à grains entiers.
 - b. Décrire les bienfaits des fruits et légumes.
 - je. Identifiez les types courants de fruits et légumes disponibles au Canada.
 - ii. Décrire les bienfaits pour la santé des types courants de fruits et légumes disponibles au Canada.

1. Identifiez la valeur nutritionnelle et les vitamines présentes dans les types courants de fruits et légumes disponibles au Canada.
 2. Décrivez la quantité de nutriments et de vitamines que l'on trouve dans les types courants de fruits et de légumes au Canada.
- c. Décrire les aliments protéinés.
- je. Identifiez les types courants d'aliments protéinés disponibles au Canada.
 - ii. Décrire les bienfaits pour la santé des types courants d'aliments protéinés disponibles au Canada.
 1. Identifiez la valeur nutritionnelle des types courants d'aliments protéinés disponibles au Canada.
 2. Décrivez la quantité de nutriments que l'on trouve dans les types courants d'aliments protéinés au Canada.
- 3.
- d. Décrire les aliments à grains entiers.
- je. Identifiez les types courants d'aliments à grains entiers disponibles au Canada.
 - ii. Décrire les bienfaits pour la santé des types courants d'aliments à grains entiers disponibles au Canada.
 1. Identifiez la valeur nutritionnelle des types courants d'aliments à grains entiers disponibles au Canada.
 2. Décrivez la quantité d'éléments nutritifs présents dans les types courants d'aliments à grains entiers au Canada.

2. Décrivez l'importance d'une alimentation à base de plantes.

- un. Définir un régime à base de plantes.
- b. Expliquez les avantages d'un régime à base de plantes.
 - je. Expliquez en quoi une alimentation à base de plantes est bénéfique pour la santé humaine.
 1. Expliquez l'apport quotidien nécessaire en divers nutriments.
 - un. Expliquez l'apport quotidien nécessaire en protéines.
 - b. Expliquez l'apport quotidien nécessaire en fer.
 - c. Expliquez l'apport quotidien nécessaire en calcium.
 2. Expliquez les nutriments disponibles dans les aliments à base de plantes.
 - un. Expliquez la quantité de protéines disponibles dans les aliments à base de plantes.
 - b. Expliquez la quantité de fer disponible dans les aliments à base de plantes.
 - c. Expliquez la quantité de calcium disponible dans les aliments à base de plantes.
 - ii. Expliquez en quoi une alimentation à base de plantes est bénéfique pour l'environnement.
 1. Expliquez comment un régime alimentaire à base de plantes affecte les ressources naturelles.
 2. Expliquez comment un régime alimentaire à base de plantes affecte les animaux.

3. Préparez un petit-déjeuner sain à base de plantes.

un. Préparez un grain entier/glucides.

je. Identifiez le montant nécessaire.

1. Décrivez le montant nécessaire par personne.
2. Mesurez la quantité nécessaire à l'aide d'un outil de mesure.

ii. Transformez-le en une forme comestible.

1. Ajoutez de l'eau/du lait végétal/les deux aux grains.

un. Décrivez le montant nécessaire par personne.

b. Mesurez la quantité nécessaire à l'aide d'un outil de mesure.

2. Ajoutez un édulcorant et/ou une épice.

un. Choisissez parmi les édulcorants disponibles.

A. Décrivez le montant nécessaire par personne.

B. Mesurez la quantité nécessaire à l'aide d'un outil de mesure.

b. Ajoutez une épice la plus compatible avec les céréales du petit-déjeuner.

A. Identifiez les épices les plus compatibles avec les céréales du petit-déjeuner.

B. Décrivez le montant nécessaire par personne.

C. Mesurez la quantité nécessaire à l'aide d'un outil de mesure.

3. Faites bouillir le grain.

4. Identifiez la quantité de chaleur et le temps nécessaires.

5. Réglez la quantité de chaleur et le temps de cuisson nécessaires.

b. Préparez et ajoutez les ingrédients de la garniture.

je. Identifiez les garnitures disponibles (fruits/noix/graines).

ii. Choisissez les garnitures.

1. Identifiez la valeur nutritionnelle des ingrédients de garniture disponibles.

un. Décrivez la quantité de protéines qu'il contient.

b. Décrivez la quantité de calcium qu'il contient.

c. Décrivez la quantité de fer qu'il contient.

iii. Décrivez les quantités nécessaires par personne.

iv. Transformez-le en une forme comestible.

1. Si nécessaire, couper/broyer/hacher/...

2. Si besoin, faites-les cuire.

4. Préparez un déjeuner ou un dîner sain à base de plantes.

un. Préparez une base alimentaire à base de grains entiers.

je. Choisissez un aliment à grains entiers.

ii. Identifiez le montant nécessaire par personne.

iii. Transformez-le en une forme comestible.

1. Ajoutez de l'eau et/ou du lait végétal au grain.

2. Ajoutez du sel.

un. Décrivez le montant nécessaire par personne.

b. Mesurez la quantité nécessaire à l'aide d'un outil de mesure.

3. Ajoutez une ou plusieurs épices.

un. Décrivez le montant nécessaire par personne.

b. Mesurez la quantité nécessaire à l'aide d'un outil de mesure.

4. Faites cuire les céréales.

b. Préparez et ajoutez les ingrédients de la garniture.

je. Identifiez les garnitures disponibles. (Légumes, légumineuses, noix, graines)

ii. Choisissez les garnitures.

1. Identifiez la valeur nutritionnelle des ingrédients de garniture disponibles.

un. Identifiez la quantité de protéines qu'il contient.

b. Identifiez la quantité de calcium qu'il contient.

c. Identifiez la quantité de fer qu'il contient.

2. Identifiez vos préférences personnelles.

iii. Identifiez les quantités nécessaires par personne.

iv. Transformez les garnitures en une forme comestible.

1. Préparez les ingrédients de la garniture pour la cuisson (couper/broyer/hacher/...)

2. Faites cuire les ingrédients de la garniture.

un. Identifiez un moyen de cuisiner.

b. Identifiez le temps nécessaire pour cuisiner.

L'évaluation

Évaluation de niveau 1

Veillez exprimer votre opinion sur les questions suivantes :

1) Comment décririez-vous le cours pédagogique ? (En pas plus d'une phrase)

2) Sur une échelle de 1 (note la plus basse) à 5 (note la plus élevée), comment évalueriez-vous le cours ?

1	2	3	4	5
Atroce		Meh		phénoménal

3) Que saviez-vous sur la préparation d'aliments à base de plantes avant de suivre le cours ?

1	2	3	4	5
Presque rien		Quelques		Une bonne affaire

4) Et après le cours ?

1	2	3	4	5
Toujours presque rien		Un peu plus qu'avant		Beaucoup plus qu'avant

5) Quelle est la probabilité que vous utilisiez tout ou partie des compétences enseignées dans ce cours dans votre vie quotidienne ?

1	2	3	4	5
Pas du tout		Dans une certaine mesure		Très probable

6) Qu'est-ce qui vous a le plus plu dans ce cours ? Veuillez expliquer votre réponse.

7) Comment ce cours pourrait-il être amélioré ? S'il vous plaît, expliquez.

(Texte adapté de Carliner, Training Design Basics, 2015)

Évaluation de niveau 2

Les artistes seront évalués pour savoir s'ils atteignent les objectifs au moyen d'un quiz.

Objectif principal 1 : Décrire les bienfaits des trois principaux groupes alimentaires recommandés selon le guide alimentaire public canadien.

1) Lequel des aliments suivants ne fait PAS partie des principaux groupes alimentaires ? (Basé sur le guide alimentaire public canadien)

- un. nourriture protéinée
- b. nourriture à base de calcium
- c. nourriture à grains entiers
- d. fruits et légumes**

Répondre:

- un. Correct : Les aliments protéinés sont l'une des trois principales catégories d'aliments.
- b. Incorrect : Bien que le calcium soit essentiel à la santé humaine, il ne fait pas partie des principales catégories d'aliments présentées dans le guide alimentaire public canadien.
- c. Correct : Les aliments à grains entiers sont l'une des trois principales catégories d'aliments.
- d. Correct : Les fruits et légumes constituent l'une des trois principales catégories d'aliments.

2) De quelle vitamine les pommes sont-elles riches ?

- un. Vitamine A
- b. Vitamine B**
- c. Vitamine C
- d. Vitamine D

Répondre:

- un. Incorrect : les pommes ne contiennent pas de vitamine A.
- b. Incorrect : les pommes ne contiennent pas de vitamine B.
- c. Correct : les pommes sont riches en vitamine C.
- d. Incorrect : les pommes ne contiennent pas de vitamine D.

3) Lequel des aliments suivants n'est PAS considéré comme un aliment protéiné ?

- un. amandes
- b. cacahuètes
- c. haricots pinto
- d. riz**

Répondre:

- un. Incorrect : les amandes sont riches en protéines (21/100gr)
- b. Incorrect : les cacahuètes sont riches en protéines (26/100gr)
- c. Incorrect : les haricots pinto sont riches en protéines (21/100gr)
- d. Correct : le riz contient une très faible quantité de protéines et n'est pas considéré comme un aliment protéiné (2,7/100gr)

Objectif principal 2 : Décrire l'importance d'une alimentation à base de plantes.

1) Lequel des énoncés suivants décrit le mieux un repas sain à base de plantes ?

- un. Céréales, légumineuses, fruits et légumes
- b. Noix, légumineuses, œufs, feuilles vertes.
- c. Chips de pommes de terre, noix, fruits, légumineuses
- d. Fruits, légumes, noix, poisson

Répondre:

- un. Correct : Tous les aliments mentionnés (céréales, légumineuses, fruits et légumes) font partie d'une alimentation saine à base de plantes.
- b. Incorrect : Alors que les noix, les légumineuses et les feuilles vertes font toutes partie d'une alimentation saine à base de plantes, les œufs sont d'origine animale.
- c. Incorrect : Même si les noix, les fruits et les légumineuses font tous partie d'une alimentation saine à base de plantes, les chips ne le sont pas en raison de leur faible valeur nutritionnelle.
- d. Incorrect : Alors que les fruits, les légumes et les noix font tous partie d'une alimentation saine à base de plantes, le poisson est d'origine animale.

2) Laquelle des affirmations suivantes est vraie concernant les régimes à base de plantes ?

- un. Ils sont inférieurs aux régimes alimentaires d'origine animale.
- b. Ils ne peuvent manquer d'aucun nutriment nécessaire.
- c. Ils manquent de protéines.
- d. Ils manquent de calcium.

Répondre:

- un. Incorrect : Une alimentation saine à base de plantes peut être supérieure à une alimentation à base d'animaux, car elle ne contient presque aucun des composés nocifs présents dans les produits d'origine animale.
- b. Correct : Tous les nutriments présents dans les produits d'origine animale peuvent également être trouvés dans les aliments à base de plantes.
- c. Incorrect : les protéines présentes dans la viande proviennent des plantes que les animaux ont consommées et ne constituent donc qu'un intermédiaire pour fournir indirectement des protéines.
- d. Incorrect : Il existe de nombreuses sources de calcium d'origine végétale, comme les graines de sésame et de lin.

3) Laquelle des affirmations suivantes n'est PAS vraie à propos des aliments à base de plantes ?

- a. Ils ont toujours des nutriments.
- b. Ils peuvent contenir beaucoup de calcium.
- c. Ils peuvent contenir beaucoup de protéines.
- d. Ils disposent toujours des nutriments quotidiens nécessaires.

Répondre:

- a. Correct : les aliments à base de plantes contiennent toujours des nutriments, même s'ils peuvent être faibles pour certains aliments.
- b. Correct : Il existe de nombreuses sources végétales riches en calcium, comme les graines de sésame et de lin.
- c. Correct : Il existe de nombreuses sources végétales riches en protéines, comme les arachides et le soja.
- d. Incorrect : tous les régimes à base de plantes ne sont pas sains. Bien qu'un coca et un sac de chips puissent être considérés comme à base de plantes, ils n'offrent presque aucune valeur nutritionnelle.

Objectif principal 3 : Préparer un petit-déjeuner sain.

1) Quels sont les deux principaux éléments pour préparer un petit-déjeuner sain et flexible ? Donnez un exemple de chaque.

Répondre:

La réponse à cette question serait une base de céréales avec une garniture de fruits, de noix et/ou de graines.

Exemple de réponse :

Base de céréales : flocons d'avoine
Garniture :
tranches de bananes et cacahuètes

2) Comment préparer la base de céréales du petit-déjeuner ?

Exemple de réponse :

Les céréales, par exemple les flocons d'avoine, sont bouillies ou mijotées dans de l'eau, du lait végétal ou une combinaison des deux.

3) Quels aliments à base de plantes peuvent être utilisés pour préparer un petit-déjeuner riche en calcium ?

Exemple de réponse :

Une base de céréales bouillies dans du lait de soja avec des garnitures comprenant des amandes et des graines de chia.

Objectif principal 4 : Préparer un déjeuner ou un dîner sain.

1) Quels sont les trois céréales couramment utilisées pour préparer un déjeuner ou un dîner ?

Exemple de réponse :

riz brun, quinoa, couscous

2) Quelles sont les manières de cuisiner le topping pour un déjeuner ou un dîner ?

Exemple de réponse :

Selon les ingrédients, ils peuvent être bouillis, frits, cuits au four, rôtis ou grillés.

3) À l'aide de la fiche fournie pour les aliments recommandés, remplissez les espaces ci-dessous pour planifier deux repas principaux (déjeuner et dîner) pour une personne en utilisant une combinaison d'aliments et d'ingrédients à base de plantes.

Déjeuner : _____ + _____ + _____ +...

Dîner : _____ + _____ + _____ +...

Exemple de réponse :

Déjeuner : $\frac{3}{4}$ tasse de quinoa + 200gr de légumes cuits + $\frac{1}{4}$ tasse de noix de cajou + épices

Dîner : 60gr de couscous + 1 tasse de haricots pinto cuits + 200gr de légumes cuits + épices

Évaluation de niveau 3

Les apprenants doivent préparer tous les repas pendant une semaine en utilisant ce qu'ils ont appris du cours, en conserver une trace au moyen de photographies accompagnées de descriptions d'ingrédients et les partager dans un groupe/blog en ligne dédié aux apprenants qui suivent le cours.

Les références

Canada, H. (14 janvier 2021). Bienvenue au guide alimentaire canadien. <https://foodguide.canada.ca/fr/>

Canada, H. (5 juillet 2020). Cuisinez plus souvent. Guide alimentaire canadien. <https://foodguide.canada.ca/fr/saine-alimentation-recommandations/cuisiner-plus-souvent/>

Graça, J., Godinho, CA et Truninger, M. (2019). Réduire la consommation de viande et suivre un régime alimentaire à base de plantes : données actuelles et orientations futures pour éclairer les transitions intégrées. *Tendances en science et technologie alimentaires*, 91, 380-390. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2019.07.046> D'ACCORD

Alimentation saine. (sd). Gouvernement Du Québec. Récupéré le 22 janvier 2023 sur <https://www.quebec.ca/sante/nutrition/saines-habitudes-alimentaires/saine-alimentation>

Labrecque, JA, Dufour, JC et Charlebois, S. (2011). Valeur santé perçue des plats cuisinés et des accompagnements : différences régionales et de genre. *Jeunes consommateurs*, 12(3), 204-215. <https://doi.org/10.1108/17473611111163269>

Busque, A., Yao, P.-L., Miquelon, P., Lachance, É. et Rivard, M.-C. (2017). Mode de vie et habitudes de santé d'une communauté universitaire canadienne. *Journal de recherche sur l'activité physique*, 2(2), article 2. <https://doi.org/10.12691/jpar-2-2-7>



Nourriture. (sd). Le Guide canadien. Récupéré le 22 janvier 2023 sur <https://thecanadaquide.com/symbols/foods/>

Mascioli, BA et Davis, R. (2019). Style d'alimentation respectueux de la santé chez les étudiants d'une université canadienne. [Style de consommation saine chez les étudiants d'une université canadienne.]. *Revue canadienne des sciences du comportement / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 51, 269-277. <https://doi.org/10.1037/cbs0000145>

Fehér, A., Gazdecki, M., Véha, M., Szakály, M. et Szakály, Z. (2020). Un examen complet des avantages et des obstacles au passage à un régime alimentaire à base de plantes. *Durabilité*, 12 (10), 4136. <https://doi.org/10.3390/su12104136>

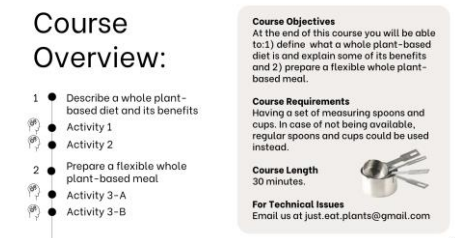
Satija, A. et Hu, FB (2018). Régimes à base de plantes et santé cardiovasculaire. *Tendances en médecine cardiovasculaire*, 28(7), 437-441. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2018.02.004>

Centrale de données alimentaires. (sd). Récupéré le 7 mars 2023 sur <https://fdc.nal.usda.gov/fdcapp.html#/food-details/172430/nutrients>

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	1	 <p>Simplified Whole Plant-based Cooking</p> <p><small>April 2023 Version 1.0. Copyright Reserved 2023</small></p> 
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Question préliminaire	
Titre de l'écran :	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	
Contenu à l'écran :		
<p>Titre : Cuisine végétale simplifiée</p> <p>Image : Une image colorée d'aliments entiers.</p> <p>Logo du sponsor. Corps : mangez simplement des plantes</p> <p>avril 2023 Version 1.0 Droits d'auteur réservés 2023</p>		
Narration:		
<p>Cuisine simplifiée à base de plantes par Just Eat Plants</p> <p>avril 2023 Version 1.0 Droits d'auteur réservés 2023</p>		
Instructions aux développeurs :		Interactivité/au clic :

Un design simple et minimal est recommandé avec un fond blanc et une simple police noire fine (j'ai utilisé Be Vietnam et Be Vietnam Thin dans mes visuels proposés).

En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche droite, vous passez à la page suivante.

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	2	 <p>Course Overview:</p> <ol style="list-style-type: none">1 Describe a whole plant-based diet and its benefits<ul style="list-style-type: none">Activity 1Activity 22 Prepare a flexible whole plant-based meal<ul style="list-style-type: none">Activity 3-AActivity 3-B <p>Course Objectives At the end of this course you will be able to: 1) define what a whole plant-based diet is and explain some of its benefits and 2) prepare a flexible whole plant-based meal.</p> <p>Course Requirements Having a set of measuring spoons and cups. In case of not being available, regular spoons and cups could be used instead.</p> <p>Course Length 30 minutes.</p> <p>For Technical Issues Email us at just.eat.plants@gmail.com</p>
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Question préliminaire	
Titre de l'écran :	Aperçu du cours	

Contenu à l'écran :

Titre : Aperçu du cours

Corps:

Définir une alimentation à base de plantes entières et expliquer ses bienfaits.

Activité 1

Activité 2

Préparez un repas flexible à base de plantes entières.

Activité 3-A

Activité 3-B

Titre : Objectifs du cours

Corps : A la fin de ce cours vous serez capable de : 1) définir ce qu'est une alimentation à base de plantes entières et expliquer certains de ses bienfaits et 2) préparer un repas flexible à base de plantes entières.

Titre : Exigences du cours

Corps : Avoir un ensemble de cuillères et de tasses à mesurer. En cas d'indisponibilité, des cuillères et des tasses ordinaires peuvent être utilisées à la place.

Titre : Durée du cours

Corps : 30 minutes.

Titre : Pour les problèmes techniques

Corps : Envoyez-nous un e-mail à just.eat.plants@gmail.com

Narration:

A la fin de ce cours, vous serez capable de : 1) définir ce qu'est une alimentation à base de plantes entières et expliquer certains de ses avantages et 2) préparer un repas flexible à base de plantes entières.

Il y a des exigences de cours ayant un ensemble de cuillères et de tasses à mesurer. En cas d'indisponibilité, des cuillères et des tasses ordinaires peuvent être utilisées à la place. Vous devriez également être capable de travailler avec des ustensiles de cuisine et de couper des légumes.

La durée du cours est de 30 minutes.

Pour les problèmes techniques, envoyez-nous un e-mail à just.eat.plants@gmail.com


Instructions aux développeurs :

L'aperçu du cours peut d'abord être révélé, puis le reste des informations.

Interactivité/au clic :

En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à la page suivante.

En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à la page précédente.


Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	3	
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Définir un régime alimentaire à base de plantes entières et décrire ses bienfaits.	
Titre de l'écran :	Unité 1 Définir un régime alimentaire à base de plantes entières et décrire ses bienfaits.	
Contenu à l'écran :		
<p>Titre : Unité 1 Définir un régime alimentaire à base de plantes entières et décrire ses bienfaits.</p> <p>Titre : Objectifs de l'unité</p> <p>Corps : Définir une alimentation à base de plantes. Définir les aliments entiers. Expliquez les bienfaits pour la santé d'un régime alimentaire à base de plantes entières.</p>		
Narration:		
<p>Unité 1 Définir un régime alimentaire à base de plantes entières et décrire ses bienfaits.</p> <p>Les objectifs de l'unité sont de définir un régime à base de plantes, de définir les aliments complets et d'expliquer les bienfaits pour la santé d'un régime à base de plantes entières.</p>		
Instructions aux développeurs :		Interactivité/au clic :

Toutes les informations révélées en même temps.

Un visuel d'une assiette contenant un repas complet à base de plantes est proposé.

En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à la page suivante.

En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à la page précédente.

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	4	
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Définir un régime alimentaire à base de plantes entières et décrire ses bienfaits.	
Titre de l'écran :	Le régime végétal	

Contenu à l'écran :

Cliquez sur chaque groupe alimentaire pour plus d'informations.

Rubrique : Légumineuses

Corps : Ce groupe alimentaire comprend les haricots, les lentilles et les pois. Les légumineuses sont une excellente source de protéines, de fibres et de diverses vitamines et minéraux. Il est recommandé de constituer 25 % de votre repas.

Rubrique : Fruits

Corps : Ce groupe alimentaire comprend une variété de fruits comme les baies, les pommes, les oranges et les bananes. Les fruits sont riches en antioxydants, en fibres et en vitamines. Il est recommandé de consommer au moins 3 portions de fruits par jour.

Rubrique : Légumes

Corps : Ce groupe alimentaire comprend une variété de légumes comme le brocoli, les carottes, les poivrons. et des oignons. Les légumes sont riches en fibres, vitamines et minéraux. et sont importants pour le maintien de la santé globale. Il est recommandé de constituer 50 % de notre repas.

Rubrique : Épices et herbes

Corps : Ce groupe alimentaire comprend une variété d'épices et d'herbes. comme le curcuma, le gingembre, l'ail et l'origan. Ces ingrédients peuvent ajouter de la saveur à

repas et ont également des propriétés anti-inflammatoires. Recommandé pour de très petites quantités au quotidien.

Rubrique : Noix et graines

Corps : Ce groupe alimentaire comprend une variété de noix et de graines, comme les amandes, les noix, les graines de chia et les graines de lin. Les noix et les graines sont une excellente source de graisses saines, de protéines et de diverses vitamines et minéraux. Il est recommandé de consommer chaque jour une petite portion de ces graisses saines.

Rubrique : Céréales entières

Corps : Ce groupe alimentaire comprend les grains entiers comme l'avoine, le quinoa et le riz brun. Les grains entiers sont riches en fibres, vitamines et minéraux et peuvent contribuer à réduire le risque de maladies chroniques. Il est recommandé de représenter 25 % de vos repas.

Narration:

En cliquant sur chaque groupe alimentaire, vous raconterez le titre et le corps de ce groupe alimentaire.

Instructions aux développeurs :

Un visuel d'une assiette complète à base de plantes entières présentant tous les groupes alimentaires recommandés.

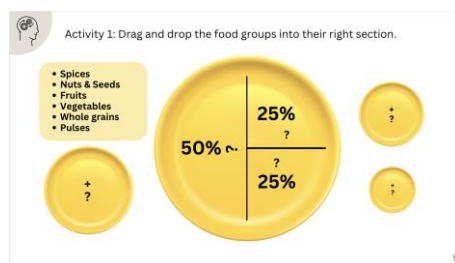
Tous les visuels sont dévoilés en même temps, sauf pour les carrosseries.

Interactivité/au clic :

En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à la page suivante.

En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à la page précédente.

En cliquant sur le titre de chaque groupe alimentaire, vous découvrez le corps et la narration commence.

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	5	
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Définir un régime alimentaire à base de plantes entières et décrire ses bienfaits.	
Titre de l'écran :	Activité 1	

Contenu à l'écran :

Instructions : Activité 1 : Associez les groupes alimentaires dans leur bonne section.

Étiquettes:

Épices

Graines de noix

Des fruits

Légumes

Céréales entières

Les légumineuses

Visuel : Grande assiette divisée en trois sections :

50 €

?25%

?25%

Trois plaques plus petites portant chacune les signes suivants :

+ ?

+ ?

+ ?

Les assiettes plus petites correspondent à la description de leur groupe alimentaire.

Narration:

Activité 1 : Associez les groupes alimentaires dans leur bonne section.

Instructions aux développeurs :	Interactivité/au clic :
La page n'avancera pas à moins qu'ils ne correspondent tous correctement.	<p>En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à la page suivante.</p> <p>En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à la page précédente.</p> <p>Chaque titre peut être glissé et associé à une catégorie, qu'il soit correct ou incorrect. Un double-clic sur un groupe d'aliments correspondant le ramène dans la boîte.</p>

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	6	
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Définir un régime alimentaire à base de plantes entières et décrire ses bienfaits.	
Titre de l'écran :	Que sont les aliments complets ?	
Contenu à l'écran :		
<p>Rubrique : Peu ou non transformé Corps : Fraise – Sain</p> <p>Rubrique : Traité Confiture de fraises pour le corps - Moins saine</p>		

Titre : Hautement transformé Corps :
Gâteau aux fraises – Malsain

Narration:

Les aliments peu transformés font référence aux aliments qui ont subi un traitement minimal, tel que le lavage, le parage ou la découpe. Ces aliments sont souvent des aliments frais ou entiers qui n'ont pas été significativement modifiés par rapport à leur état naturel et qui contiennent généralement peu d'ingrédients ou de conservateurs ajoutés. Les aliments non transformés n'ont subi aucune modification, comme les fraises. Cette catégorie d'aliments est considérée comme saine.

Les aliments transformés font référence aux aliments qui ont été modifiés par rapport à leur état d'origine grâce à diverses méthodes de transformation telles que la mise en conserve, la congélation ou le séchage. Ces aliments contiennent souvent des ingrédients ajoutés comme du sel, du sucre ou des conservateurs pour rehausser la saveur et prolonger la durée de conservation. Un exemple d'aliment transformé peut être la confiture de fraises. Cette catégorie d'aliments est considérée comme moins saine, voire malsaine.

Les aliments hautement ou ultra-transformés, en revanche, sont une catégorie d'aliments fortement transformés qui contiennent généralement plusieurs ingrédients ajoutés, notamment des arômes, des colorants et des édulcorants artificiels. Ces aliments sont souvent riches en calories, en sel, en sucre et en graisses malsaines, et se trouvent couramment dans la restauration rapide, les collations et les boissons sucrées. Les aliments ultra-transformés sont généralement considérés comme moins sains que les aliments peu ou peu transformés, et leur consommation a été associée à divers problèmes de santé. Un exemple d'aliment transformé peut être le gâteau aux fraises. Cette catégorie d'aliments est considérée comme malsaine.

Instructions aux développeurs :

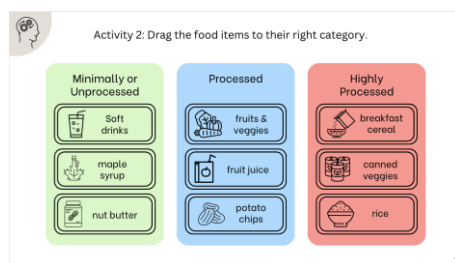
Affichez d'abord les catégories sans les images, telles qu'elles sont révélées lorsque vous cliquez sur la catégorie.

Interactivité/au clic :

En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à la page suivante.

En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à la page précédente.

Cliquer sur chaque catégorie révèle l'image de cette catégorie et la narration commence.

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	7	
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Définir un régime alimentaire à base de plantes entières et décrire ses bienfaits.	
Titre de l'écran :	Activité 2	
Contenu à l'écran :		
<p>Instructions : Activité 2 : Faites glisser les aliments vers la catégorie à laquelle ils appartiennent le mieux. Titre : Peu transformé ou non transformé / Transformé / Hautement transformé</p> <p>Corps:</p> <p>boissons non alcoolisées</p> <p>sirop d'érable</p> <p>beurre de noisette</p> <p>fruits et légumes</p> <p>jus de fruit</p> <p>chips de pommes de terre</p> <p>Céréales pour le petit déjeuner</p> <p>légumes en conserve</p> <p>riz</p>		
Narration:		
<p>Activité 2 : Faites glisser les aliments vers la catégorie à laquelle ils appartiennent le mieux.</p>		
Instructions aux développeurs :		Interactivité/au clic :

La nourriture est brouillée sur la page.

En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à la page suivante.

En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à la page précédente.

Chaque aliment peut être glissé et déposé dans une catégorie, qu'il soit correct ou incorrect. L'apprenant ne pourra cependant pas avancer tant que toutes les réponses ne seront pas classées dans la bonne catégorie.

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	8	
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Définir un régime alimentaire à base de plantes entières et décrire ses bienfaits.	
Titre de l'écran :	Les bienfaits pour la santé	

Contenu à l'écran :

Rubrique : RISQUE RÉDUIT DE MALADIE CARDIAQUE

Corps : Les régimes à base de plantes sont riches en fibres, en antioxydants et en d'autres nutriments dont il a été démontré qu'ils réduisent le taux de cholestérol, abaissent la tension artérielle et améliorent la santé cardiovasculaire globale.

Rubrique : MEILLEURE GESTION DU POIDS

Corps : Les régimes à base de plantes sont généralement moins caloriques et plus riches en fibres, ce qui peut aider à gérer le poids et à prévenir l'obésité.

Rubrique : DIGESTIONS AMÉLIORÉES

Corps : Les fibres contenues dans les aliments d'origine végétale peuvent aider à réguler la digestion et à prévenir la constipation.

Rubrique : RISQUE PLUS FAIBLE DE CANCER

Corps : Un régime à base de plantes est riche en phytonutriments, qui ont été associés à un risque plus faible de cancer. De plus, les fibres contenues dans les aliments à base de plantes peuvent aider à éliminer les toxines du corps et à prévenir la croissance des cellules cancéreuses.

Narration:

Un régime alimentaire entièrement à base de plantes peut réduire le risque de maladie cardiaque.

Corps : Les régimes à base de plantes sont riches en fibres, en antioxydants et en d'autres nutriments dont il a été démontré qu'ils réduisent le taux de cholestérol, abaissent la tension artérielle et améliorent la santé cardiovasculaire globale.

Un régime alimentaire à base de plantes entières peut contribuer à une meilleure gestion du poids.

Corps : Les régimes à base de plantes sont généralement moins caloriques et plus riches en fibres, ce qui peut aider à gérer le poids et à prévenir l'obésité.

Un régime alimentaire à base de plantes entières peut améliorer la digestion.

Corps : Les fibres contenues dans les aliments d'origine végétale peuvent aider à réguler la digestion et à prévenir la constipation.

Un régime alimentaire entièrement à base de plantes peut réduire le risque de cancer.

Corps : Un régime à base de plantes est riche en phytonutriments, qui ont été associés à un risque plus faible de cancer. De plus, les fibres contenues dans les aliments à base de plantes peuvent aider à éliminer les toxines du corps et à prévenir la croissance des cellules cancéreuses.

Instructions aux développeurs :


Interactivité/au clic :

Seul le titre au milieu de l'écran et les images sont affichés dans un premier temps. Cliquer sur chaque image révèle le texte et démarre la narration pour cette catégorie.

En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à la page suivante.

En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à la page précédente.

Cliquer sur chaque image révèle le texte et démarre la narration pour cette catégorie.

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	9	 <p>UNIT 2 PREPARING A FLEXIBLE WHOLE PLANT-BASED MEAL</p> <p>Objectives: Prepare a grain base. Prepare and add the stew.</p> <p>9</p>
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Unité 2 : Préparer un repas flexible à base de plantes entières	
Titre de l'écran :	Unité 2 : Préparer un repas flexible à base de plantes entières	
Contenu à l'écran :		

Titre : UNITÉ 2 PRÉPARER UN REPAS FLEXIBLE À BASE DE PLANTES COMPLÈTES

Corps :

Objectifs

Préparez une base de céréales complètes.

Préparez un ragoût.

Narration:

Titre : UNITÉ 2 PRÉPARER UN REPAS FLEXIBLE À BASE DE PLANTES COMPLÈTES

Les objectifs de cette unité sont de préparer une base de grains entiers et de préparer un ragoût.

Visuel : quelqu'un qui prépare des aliments à base de plantes

Instructions aux développeurs :

Aucune instruction particulière.

Interactivité/au clic :

En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à la page suivante.

En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à la page précédente.

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	dix	
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Préparer un repas flexible à base de plantes entières	
Titre de l'écran :	Activité 3A	

Contenu à l'écran :

Instructions : Activité 3-A : Créez un repas complet à base de plantes en faisant glisser et en déposant les ingrédients dans les cases de droite. Sélectionnez entre 3 et 6 ingrédients (avec au moins un ingrédient de chaque catégorie principale).

Orge
 Riz basmati
 Boulgour
 Gruau de maïs
 Couscous
 Millet
 Riz brun
 quinoa
 Poudre de cannelle
 Poudre de gingembre
 Poudre d'ail
 Poudre de curcuma
 Thym séché
 Cumin
 Clous de girofle
 Poivre noir
 Patates
 Carottes
 Poivrons
 Brocoli
 Betterave
 Courgettes
 Champignons

Pois verts
Haricots noirs
Fèves
Haricot pinto
Haricots de Lima
Lentilles rouges fendues
Pois cassés
Lentilles
Pois chiches

Narration:

Activité 3-A : Créez un repas complet à base de plantes en faisant glisser et en déposant les ingrédients dans les cases de droite. Sélectionnez entre 3 et 6 ingrédients (avec au moins un ingrédient de chaque catégorie principale).

Instructions aux développeurs :

Cette activité est destinée à permettre aux apprenants de comprendre la formule « céréales + légumes + légumineuses », déjà présentée d'une manière ou d'une autre dans l'unité 1.

Pour cette activité, l'apprenant DOIT choisir une céréale (et une seule céréale) ainsi qu'au moins un légume et une forme de légumineuse pour que la réponse soit acceptée. Ils peuvent choisir une épice, 2 pour le légume et 2 pour les légumineuses et remplir toutes les cases, mais ils doivent répondre au minimum requis pour pouvoir continuer.

En cliquant sur le bouton « Vérifier », leur montrera un pourcentage de ce qu'ils ont bien compris. Manquer un aliment de l'un des principaux groupes de céréales, de légumes ou de légumineuses le réduira de 33 %. Par exemple, si un apprenant choisit uniquement une céréale et des carottes, les résultats seront corrects à 66 %. Même s'ils ajoutaient un autre légume, le résultat serait toujours de 66 %, car il manque toujours des légumineuses. Mélanger les grains révélerait le message suivant : « comme les différents grains ont des points de cuisson différents, les mélanger pourrait les ruiner ».

Il peut y avoir des milliers de types différents de réponses acceptables à cette question.

Interactivité/au clic :

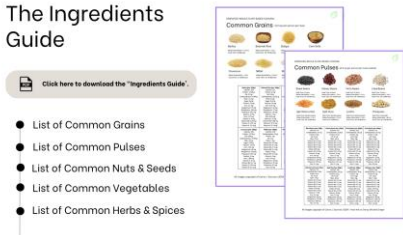
En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à la page suivante.

En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à la page précédente.


Les ingrédients peuvent être glissés et déposés dans n'importe quelle boîte. Un double-clic sur un ingrédient déplacé le ramènera dans la liste.

Cliquer sur le bouton « Vérifier » révèle un pourcentage ou un feedback (tel que « Il n'est pas recommandé de manger deux céréales pour un repas maintenant car elles ont des points de cuisson différents »).

un.

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	11	 <p>The Ingredients Guide</p> <p>Click here to download the "Ingredients Guide".</p> <ul style="list-style-type: none">● List of Common Grains● List of Common Pulses● List of Common Nuts & Seeds● List of Common Vegetables● List of Common Herbs & Spices <p>11</p>
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Préparer un repas flexible à base de plantes entières	
Titre de l'écran :	Le guide des ingrédients.	
Contenu à l'écran :		
<p>Titre : Le guide des ingrédients</p> <p>Corps : Cliquez ici pour télécharger le « Guide des ingrédients ».</p> <p>Liste des céréales communes Liste des légumineuses communes Liste des noix et graines communes Liste des légumes communs Liste des herbes et épices communes</p> <p>Captures d'écran du guide des ingrédients sur le côté gauche de la page.</p>		
Narration:		
Aucune narration.		

Instructions aux développeurs :	Interactivité/au clic :
En cliquant sur la zone colorée, ils accèdent à la version pdf du Guide des ingrédients. Celui-ci sera présenté sous forme de fichier pdf afin que les apprenants puissent facilement s'y référer quand ils le souhaitent ou l'imprimer.	En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à la page suivante. En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à la page précédente. Cliquer sur la zone colorée ouvre un fichier pdf.

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	12	<div data-bbox="1554 592 1743 641">Prepare a whole grain base</div>  <ol style="list-style-type: none"> 1 ● Select and measure the needed amount of grain and water and leave in a pot <small>1/2 Cup per person per meal. Check the ingredients guide for the water ratio.</small> 2 ● Select, measure, and add spices and herbs to the pot <small>1/2 Teaspoon per person per meal. Use 1 spice or herb per grain base. If in need to add more than the mentioned amount of spice per person, add a second 1/2 teaspoon of it.</small> 3 ● Measure and add salt if desired. (Can be skipped) <small>Use 1/4 teaspoon of salt per person per meal.</small> 4 ● Cook it for the mentioned time on medium heat. <small>Check the ingredients guide for cooking time. Check the grain every 10 minutes.</small>
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Préparer un repas flexible à base de plantes entières	
Titre de l'écran :	Préparez une base de céréales complètes	

Contenu à l'écran :

Titre : Préparer une base de céréales complètes

Rubrique : Sélectionner et mesurer la quantité nécessaire de céréales et d'eau et laisser dans une casserole

Corps : 1/2 tasse par personne et par repas. Consultez le guide des ingrédients pour connaître le ratio d'eau.

Titre : Sélectionnez, mesurez et ajoutez des épices et des herbes dans le pot

Corps : 1/2 cuillère à café par personne et par repas. Utilisez 1 épice ou herbe par base de céréales. Si vous avez besoin d'ajouter plus d'épices que la quantité mentionnée par personne, ajoutez-en une deuxième 1/2 cuillère à café.

Titre : Mesurez et ajoutez du sel si vous le souhaitez. (Peut être ignoré)

Corps : Utiliser 1/4 cuillère à café de sel par personne et par repas.

Haeding : Faites-le cuire pendant le temps mentionné à feu moyen. Corps :

Consultez le guide des ingrédients pour connaître le temps de cuisson. Vérifiez le grain toutes les 10 minutes. Retirer lorsqu'il est pâteux.

Narration:

Pour préparer une base de céréales complètes

Sélectionnez et mesurez d'abord la quantité nécessaire de céréales et d'eau et laissez-les dans une casserole. 1/2 tasse par personne et par repas. Consultez le guide des ingrédients pour connaître le ratio d'eau.

Dans la deuxième étape, sélectionnez, mesurez et ajoutez les épices et les herbes dans la casserole.

1/2 cuillère à café par personne et par repas. Utilisez 1 épice ou herbe par base de céréales. Si vous avez besoin d'ajouter plus d'épices que la quantité mentionnée par personne, ajoutez-en une deuxième 1/2 cuillère à café.

Dans la troisième étape, mesurez et ajoutez du sel si vous le souhaitez. (Peut être ignoré)

Utilisez 1/4 cuillère à café de sel par personne et par repas.

Dans la quatrième étape : faites-le cuire pendant le temps mentionné à feu moyen. Consultez le guide des ingrédients pour connaître le temps de cuisson.

Vérifiez le grain toutes les 10 minutes. Retirez lorsqu'il est pâteux.

Visuel : Un bol de base de grains entiers préparée avec des épices.

Instructions aux développeurs :

Les étapes sont révélées et racontées une à une au fur et à mesure que l'apprenant clique.

Interactivité/au clic :

En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à l'étape suivante.

En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à l'étape précédente.

Les étapes sont révélées et racontées une à une au fur et à mesure que l'apprenant clique.

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	13	
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Préparer un repas flexible à base de plantes entières	

Titre de l'écran :

Préparer un ragoût

Prepare a
stew



- 1 ● Select and measure the needed amount of pulses and water and leave in a pot
1/2 cup per person per meal. Check the ingredients guide for the water ratio.
- 2 ● Select, chop, measure, and add the vegetables.
Use 2 vegetables or more. No matter how many, keep the total amount at 1 cup per person per meal.
- 3 ● Select, measure, and add spices and herbs to the pot
Use between 1-3 spices. If in need to add more than the mentioned amount of spices per person, add a second 1/2 teaspoon of it.
- 4 ● Measure and add oil if desired.
(Can be skipped)
Use 1 tablespoon of olive oil per person per meal.

13

Contenu à l'écran :

Titre : Préparer un ragoût

Rubrique : Sélectionner et mesurer la quantité nécessaire de légumineuses et d'eau et laisser dans une casserole Corps :

1/2 tasse par personne et par repas. Consultez le guide des ingrédients pour connaître le ratio d'eau.

Titre : Sélectionnez, hachez, mesurez et ajoutez les légumes.

Corps : Utilisez 2 légumes ou plus. Peu importe la quantité, gardez la quantité totale à 1 tasse par personne et par repas.

Titre : Sélectionnez, mesurez et ajoutez des épices et des herbes dans le pot

Corps : Utiliser entre 1 et 3 épices. Si vous avez besoin d'ajouter plus d'épices que la quantité mentionnée par personne, ajoutez-en une deuxième 1/2 cuillère à café.

Titre : Mesurez et ajoutez de l'huile si vous le souhaitez. (Peut être ignoré)

Corps : Utiliser 1 cuillère à soupe d'huile d'olive par personne et par repas.

Visuels : Un bol de ragoût.

Narration:

Pour préparer un ragoût :

Sélectionnez et mesurez d'abord la quantité nécessaire de légumineuses et d'eau et laissez dans une casserole 1/2 tasse par personne et par repas. Consultez le guide des ingrédients pour connaître le ratio d'eau.

Dans la deuxième étape, sélectionnez, hachez, mesurez et ajoutez les légumes.

Utilisez 2 légumes ou plus. Peu importe la quantité, limitez la quantité totale à 1 tasse par personne et par repas.

Dans la troisième étape, sélectionnez, mesurez et ajoutez les épices et les herbes dans la casserole.

Utilisez entre 1 et 3 épices. Si vous avez besoin d'ajouter plus d'épices que la quantité mentionnée par personne, ajoutez-en une deuxième 1/2 cuillère à café.

Dans la quatrième étape, mesurez et ajoutez de l'huile si vous le souhaitez. (Peut être ignoré)

Utiliser 1 cuillère à soupe d'huile d'olive par personne et par repas.

Instructions aux développeurs :


Les étapes sont révélées et racontées une à une au fur et à mesure que l'apprenant clique.

Interactivité/au clic :

En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à l'étape suivante.

En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à l'étape précédente.

Les étapes sont révélées et racontées une à une au fur et à mesure que l'apprenant clique.

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	14	<p>Prepare a stew</p>  <p>5 ● Cook it for the mentioned time on medium heat. Check the ingredients guide for cooking time for beans. Check and stir the stew every 10 minutes.</p> <p>14</p>
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Préparer un repas flexible à base de plantes entières	
Titre de l'écran :	Préparer un ragoût	

Contenu à l'écran :


Titre : Préparer un ragoût

Titre : Faites-le cuire pendant le temps mentionné à feu moyen.

Corps : Consultez le guide des ingrédients pour connaître le temps de cuisson des légumineuses. Vérifiez et remuez le ragoût toutes les 10 minutes. Retirer lorsque les ingrédients sont devenus mous.

Visuels : Un bol de ragoût.

Narration:	
<p>Dans la cinquième étape, faites-le cuire pendant le temps mentionné dans les ingrédients à feu moyen. Consultez le guide des ingrédients pour connaître le temps de cuisson des légumineuses. Vérifiez et remuez le ragoût toutes les 10 minutes. Retirer lorsque les ingrédients sont devenus mous.</p>	
Instructions aux développeurs :	Interactivité/au clic :
Aucune instruction.	<p>En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à la page suivante.</p> <p>En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à l'étape précédente.</p>

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	15	<p>Enjoy!</p>  <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>With only 8 different types of grain, 8 different types of beans, 8 different types of vegetables, and 8 different types of spices and herbs you can get</p> <p>98304 possibilities of ingredient combinations.</p> </div>
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Préparer un repas flexible à base de plantes entières	
Titre de l'écran :	Apprécier!	
Contenu à l'écran :		
Titre : Profitez-en !		

Corps : Avec seulement

8 types différents de céréales, 8 types différents de haricots, 8 types différents de légumes et 8 types différents d'épices et d'herbes que vous pouvez obtenir

98304

possibilités de combinaisons d'ingrédients.

Visuels : Un bol de céréales et un ragoût ensemble.

Narration:

Saviez-vous qu'avec seulement 8 types différents de céréales, 8 types différents de haricots, 8 types différents de légumes et 8 types différents d'épices et d'herbes, vous pouvez obtenir 98 304 possibilités de combinaisons d'ingrédients ?

Instructions aux développeurs :

Révélez d'abord le côté gauche de la page avec les images et le « Enjoy ». Puis en cliquant sur le fait et la narration.

Interactivité/au clic :

En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à la page suivante.

En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à la page précédente.

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	16	
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Préparer un repas flexible à base de plantes entières	

Titre de l'écran :

Activité 3-B



Activity 3-B: For the previously selected ingredients write the needed amount per person per meal and choose the right measurement. Use the "Ingredients Guide" to do this activity.

Ingredient	Amount	Measurement
Barley	?	1 cup
Basmati Rice	?	1/2 cup
Bulgur	?	1 cup
Corn Grits	?	1 cup
Couscous	?	1/2 cup
Millet	?	1 cup
Brown Rice	?	1 cup
Quinoa	?	1/2 cup
Cinnamon Powder	?	1/2 tsp
Ginger Powder	?	1/2 tsp
Garlic Powder	?	1/2 tsp
Turmeric Powder	?	1/2 tsp
Dried Thyme	?	1/2 tsp
Cumin	?	1/2 tsp
Cloves	?	1/2 tsp
Black Pepper	?	1/2 tsp
Potatoes	?	1 cup
Carrots	?	1 cup
Bell Peppers	?	1 cup
Broccoli	?	1 cup
Beetroot	?	1 cup
Zucchini	?	1 cup
Mushrooms	?	1 cup
Green Peas	?	1 cup
Black Beans	?	1/2 cup
Fava Beans	?	1/2 cup
Pinto Bean	?	1/2 cup
Lima Beans	?	1/2 cup
Split Red Lentils	?	1/2 cup
Split Peas	?	1/2 cup
Lentils	?	1/2 cup
Chickpeas	?	1/2 cup

16

Contenu à l'écran :

Consignes : Activité 3-B : Pour les ingrédients sélectionnés précédemment, écrivez la quantité nécessaire par personne et par repas. Utilisez le « Guide des ingrédients » pour réaliser cette activité.

- Orge
- Riz basmati
- Boullgour
- Gruau de maïs
- Couscous
- Millet
- Riz brun
- quinoa
- Poudre de cannelle
- Poudre de gingembre
- Poudre d'ail
- Poudre de curcuma
- Thym séché
- Cumin
- Clous de girofle
- Poivre noir
- Patates
- Carottes
- Poivrons
- Brocoli
- Betterave
- Courgettes
- Champignons
- Pois verts
- Haricots noirs
- Fèves
- Haricot pinto

Haricots de Lima
Lentilles rouges fendues
Pois cassés
Lentilles
Pois chiches

Titre : Ingrédient
Montant pour 1 personne

Narration:

Activité 3-B : Pour les ingrédients sélectionnés précédemment, écrivez la quantité nécessaire par personne et par repas.
Utilisez le « Guide des ingrédients » pour réaliser cette activité.

Instructions aux développeurs :

Pour cette dernière activité, ils sont censés choisir la bonne mesure de chacun des ingrédients qu'ils avaient préalablement choisis comme repas. La liste des mesures est affichée dans un menu déroulant. Ils se réfèrent au guide des ingrédients pour connaître la bonne quantité et ne peuvent continuer que lorsque les mesures ont été correctement choisies et dans la bonne quantité.

Par exemple:

Lentilles => ½ tasse

Pommes de terre => 1 tasse si un légume a été choisi dans le cadre de son repas et ½ tasse si deux ont été choisis.

Interactivité/au clic :

En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à la page suivante.


En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à la page précédente.

En cliquant sur les montants, vous ouvrirez un menu de choix.

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	17	
Nombre total d'écrans	19	

Titre de l'unité	Retour matière	<p>Course summary</p> <ul style="list-style-type: none"> ● A plant-based diet contains no animal derived products. ● Whole food include food that have either not bene processed or are minimally processed such as fruits, nuts and grains. ● There are numerous health benefits with a whole plant-based diet such as improvement in heart, weight, digestion and the body's immune system. ● To make a grain base for your flexible whole plant-based diet you choose a grain, measure it and cook it with spices. ● To make a flexible stew for your grain base, you prepare, measure, and cook vegetables along with pulses and spices. <p style="text-align: right;">17</p>
Titre de l'écran :	Matière arrière	
Contenu à l'écran :		
<p>Titre : Résumé du cours</p> <p>Corps:</p> <p>Un régime à base de plantes ne contient aucun produit d'origine animale.</p> <p>Les aliments complets comprennent les aliments qui n'ont pas été transformés ou qui sont peu transformés, comme les fruits, les noix et les céréales.</p> <p>Une alimentation à base de plantes entières présente de nombreux avantages pour la santé, tels que l'amélioration du cœur, du poids, de la digestion et du système immunitaire du corps.</p> <p>Pour créer une base de céréales pour votre alimentation flexible à base de plantes entières, vous choisissez une céréale, la mesurez et la faites cuire avec des épices. Pour préparer un ragoût flexible à base de céréales, vous préparez, mesurez et faites cuire des légumes avec des légumineuses et des épices.</p>		
Narration:		
<p>Résumé du cours</p> <p>Un régime à base de plantes ne contient aucun produit d'origine animale.</p> <p>Les aliments complets comprennent les aliments qui n'ont pas été transformés ou qui sont peu transformés, comme les fruits, les noix et les céréales.</p> <p>Une alimentation à base de plantes entières présente de nombreux avantages pour la santé, tels que l'amélioration du cœur, du poids, de la digestion et du système immunitaire du corps.</p> <p>Pour créer une base de céréales pour votre alimentation flexible à base de plantes entières, vous choisissez une céréale, la mesurez et la faites cuire avec des épices. Pour préparer un ragoût flexible à base de céréales, vous préparez, mesurez et faites cuire des légumes avec des légumineuses et des épices.</p>		
Instructions aux développeurs :	Interactivité/au clic :	
Tous sont affichés en même temps.	En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à la page suivante.	

En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à la page précédente.

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	18	<p>Thank you!</p> <p>Additional resources:</p> <ul style="list-style-type: none">• How Not to Die by Dr. Michael Greger• Vegan on a Shoestring by The People's Potato Kitchen <p>In a few days you will receive an email with knowledge questions on this course. Upon answering them you will receive an invitation link to join our Discord channel where you can share what you cook using your learnings from this course and also get inspired by other learners that have taken it. (The best-made dishes are announced every week).</p> <p>In case of any questions contact us at: just.eat.plants@gmail.com</p> <p><small>All images used are copyright of Canva and have been used with permission.</small></p> 
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Préparer un déjeuner ou un dîner à base de plantes	
Titre de l'écran :	Légumes	
Contenu à l'écran :		
<p>Merci!</p> <p>Ressources additionnelles:</p> <ul style="list-style-type: none">• Comment ne pas mourir par le Dr Michael Greger• Végétalien à petit prix par The People's Potato Kitchen <p>Dans quelques jours, vous recevrez un e-mail contenant des questions de connaissances sur ce cours. En y répondant, vous recevrez un lien d'invitation pour rejoindre notre chaîne Discord où vous pourrez partager ce que vous cuisinez en utilisant vos apprentissages de ce cours et également vous inspirer des autres apprenants qui l'ont suivi. (Les plats les mieux réalisés sont annoncés chaque semaine).</p> <p>En cas de questions, contactez-nous à : just.eat.plants@gmail.com</p>		
Narration:		

Merci!

Ressources additionnelles:

- Comment ne pas mourir par le Dr Michael Greger
- Végétalien à petit prix par The People's Potato Kitchen

Dans quelques jours, vous recevrez un e-mail contenant des questions de connaissances sur ce cours. En y répondant, vous recevrez un lien d'invitation pour rejoindre notre chaîne Discord où vous pourrez partager ce que vous cuisinez en utilisant vos apprentissages de ce cours et également vous inspirer des autres apprenants qui l'ont suivi. (Les plats les mieux réalisés sont annoncés chaque semaine).

En cas de questions, contactez-nous à :
just.eat.plants@gmail.com

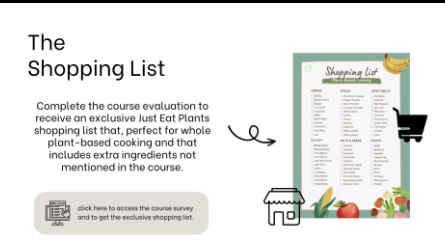
Instructions aux développeurs :

Aucune instruction particulière.

Interactivité/au clic :

En cliquant sur la page ou en appuyant sur espace ou sur la touche fléchée droite, vous passez à la page suivante.

En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à la page précédente.

Nom du cours	Cuisine simplifiée à base de plantes entières	Visuels proposés
Numéro d'écran	19	
Nombre total d'écrans	19	
Titre de l'unité	Préparer un déjeuner ou un dîner à base de plantes	
Titre de l'écran :	Préparez la base de céréales.	
Contenu à l'écran :		
Titre : La liste de courses		
Corps : complétez l'évaluation du cours pour recevoir une liste de courses exclusive Just Eat Plants, parfaite pour la cuisine à base de plantes entières et comprenant des ingrédients supplémentaires non mentionnés dans le cours.		

Cliquez ici pour accéder à l'enquête sur le cours et pour obtenir la liste de courses exclusive.

Visuel : Capture d'écran de la liste de courses

Narration:

Intéressé par une liste complète de courses à base de plantes ?

Complétez l'évaluation du cours pour recevoir une liste de courses exclusive Just Eat Plants, parfaite pour la cuisine à base de plantes entières et comprenant des ingrédients supplémentaires non mentionnés dans le cours.

Cliquez ici pour accéder à l'enquête sur le cours et pour obtenir la liste de courses exclusive.

Instructions aux développeurs :

Aucune instruction particulière.

Il s'agit d'encourager les apprenants à répondre à l'enquête.

Le lien vers les achats sera affiché lorsqu'ils auront répondu au sondage.

Le lien vers la liste de courses ouvrira un fichier pdf,

Interactivité/au clic :

En appuyant sur la touche fléchée gauche, vous revenez à la page précédente.

En cliquant sur la zone colorée, vous accéderez à la page de l'enquête.

Veillez trouver les outils de travail ci-dessous :



SIMPLIFIED WHOLE PLANT-BASED COOKING:

Common Grains 1/2 Cup per person per meal



Barley

Water:Grain Ratio = 3.5 to 1
Cook Time: 40 Minutes



Basmati Rice

Water:Grain Ratio = 1 to 1
Cook Time: 30-40 Minutes



Bulgur

Water:Grain Ratio = 1.5 to 1
Cook Time: 15 Minutes



Corn Grits

Water:Grain Ratio = 3 to 1
Cook Time: 10-15 Minutes



Couscous

Water:Grain Ratio = 1 to 1
Cook Time: 5-10 Minutes



Millet

Water:Grain Ratio = 2.5 to 1
Cook Time: 35-40 Minutes



Brown Rice

Water:Grain Ratio = 1.5 to 1
Cook Time: 30-40 Minutes



Quinoa

Water:Grain Ratio = 2 to 1
Cook Time: 20-25 Minutes

The Nutritional Value

<p>Barley (per 100gr) Calories: 354 Protein: 12.48 gr Fat: 2.3 gr Carbohydrates: 73.48 gr Fiber: 17.3 gr Sugar: 0.8 gr Calcium: 33 mg Iron: 2.5 mg Magnesium: 79 mg Phosphorus: 264 mg Potassium: 452 mg Sodium: 12 mg Zinc: 2.77 mg Vitamin C: 0 mg Vitamin B6: 0.26 mg Vitamin E: 0.19 mg Vitamin K: 2.2 mcg</p>	<p>Basmati Rice (per 100gr) Calories: 121 Protein: 2.6 gr Fat: 0.3 gr Carbohydrates: 25.22 gr Fiber: 0.6 gr Sugar: 0.12 gr Calcium: 10 mg Iron: 0.41 mg Magnesium: 25 mg Phosphorus: 77 mg Potassium: 115 mg Sodium: 1 mg Zinc: 0.65 mg Vitamin C: 0 mg Vitamin B6: 0.08 mg Vitamin E: 0.11 mg Vitamin K: 0.1 mcg</p>	<p>Bulgur (per 100gr) Calories: 342 Protein: 12.29 gr Fat: 1.33 gr Carbohydrates: 75.87 gr Fiber: 18.3 gr Sugar: 0.4 gr Calcium: 29 mg Iron: 3.08 mg Magnesium: 76 mg Phosphorus: 320 mg Potassium: 410 mg Sodium: 7 mg Zinc: 1.6 mg Vitamin C: 0 mg Vitamin B6: 0.35 mg Vitamin E: 0.19 mg Vitamin K: 0.4 mcg</p>	<p>Corn Grits (per 100gr) Calories: 361 Protein: 7.94 gr Fat: 1.75 gr Carbohydrates: 77.24 gr Fiber: 4.3 gr Sugar: 0.22 gr Calcium: 2 mg Iron: 2.2 mg Magnesium: 39 mg Phosphorus: 84 mg Potassium: 181 mg Sodium: 9 mg Zinc: 0.56 mg Vitamin C: 0 mg Vitamin B6: 0.25 mg Vitamin E: 0.06 mg Vitamin K: 0.1 mcg</p>
<p>Couscous (per 100gr) Calories: 376 Protein: 12.76 gr Fat: 0.64 gr Carbohydrates: 77.95 gr Fiber: 6.1 gr Sugar: 0.36 gr Calcium: 23 mg Iron: 2.53 mg Magnesium: 59 mg Phosphorus: 143 mg Potassium: 143 mg Sodium: 5 mg Zinc: 1.08 mg Vitamin C: 0 mg Vitamin B6: 0.1 mg Vitamin E: 0.24 mg Vitamin K: 0.1 mcg</p>	<p>Millet (per 100gr) Calories: 119 Carbohydrates: 25 gr Protein: 3 gr Fat: 1 gr Fiber: 1.5 gr Vitamin B1: 0.2 mg Vitamin B2: 0.1 mg Vitamin B3: 1.3 mg Vitamin B6: 0.1 mg Folate: 8 mcg Vitamin B5: 0.4 mg Calcium: 4 mg Iron: 0.7 mg Magnesium: 25 mg Phosphorus: 70 mg Potassium: 67 mg Zinc: 0.5 mg</p>	<p>Brown Rice (per 100gr) Calories: 111 Carbohydrates: 23.5 gr Protein: 2.6 gr Fat: 0.9 gr Fiber: 1.8 gr Vitamin B1: 0.1 mg Vitamin B2: 0.0 mg Vitamin B3: 1.6 mg Vitamin B6: 0.2 mg Folate: 7 mcg Vitamin B5: 0.4 mg Calcium: 10 mg Iron: 0.4 mg Magnesium: 43 mg Phosphorus: 75 mg Potassium: 88 mg Zinc: 0.8 mg</p>	<p>Quinoa (per 100gr) Calories: 120 Carbohydrates: 21.3 gr Protein: 4.4 gr Fat: 1.9 gr Fiber: 2.8 gr Vitamin B1: 0.1 mg Vitamin B2: 0.1 mg Vitamin B3: 0.5 mg Vitamin B6: 0.1 mg Folate: 19 mcg Vitamin B5: 0.3 mg Calcium: 17 mg Iron: 1.5 mg Magnesium: 64 mg Phosphorus: 152 mg Potassium: 172 mg Zinc: 1.1 mg</p>



SIMPLIFIED WHOLE PLANT-BASED COOKING:

Common Pulses 1/2 Cup per person per meal (soaked)

 Black Beans Soak Time: 2 Hours Water:Pulse Ratio = 3 to 1 Cook Time: 45-60 Minutes	 Kidney Beans Soak Time: 4 Hours Water:Pulse Ratio = 3 to 1 Cook Time: 45-60 Minutes	 Pinto Beans Soak Time: 4 Hours Water:Pulse Ratio = 3 to 1 Cook Time: 30-60 Minutes	 Lima Beans Soak Time: 2 Hours Water:Pulse Ratio = 3 to 1 Cook Time: 30-60 Minutes
 Split Red Lentils Soak Time: Not Necessary Water:Pulse Ratio = 3 to 1 Cook Time: 20-30 Minutes	 Split Peas Soak Time: Not Necessary Water:Pulse Ratio = 3 to 1 Cook Time: 90 Minutes	 Lentils Soak Time: Not Necessary Water:Pulse Ratio = 3 to 1 Cook Time: 30-45 Minutes	 Chickpeas Soak Time: Overnight Water:Pulse Ratio = 8 to 1 Cook Time: 90-120 Minutes

The Nutritional Value

Black Beans (per 100gr) Calories: 132 Carbohydrates: 23.7 gr Protein: 8.9 gr Fat: 0.5 gr Fiber: 9.7 gr Vitamin B1: 0.2 mg Vitamin B2: 0.1 mg Vitamin B3: 0.5 mg Vitamin B6: 0.1 mg Folate: 149 mcg Vitamin B5: 0.3 mg Calcium: 33 mg Iron: 1.8 mg Magnesium: 60 mg Phosphorus: 120 mg Potassium: 355 mg Zinc: 1.1 mg	Kidney Beans (per 100gr) Calories: 127 Carbohydrates: 22.8 gr Protein: 8.7 gr Fat: 0.5 gr Fiber: 6.4 gr Vitamin B1: 0.1 mg Vitamin B2: 0.1 mg Vitamin B3: 0.8 mg Vitamin B6: 0.2 mg Folate: 40 mcg Vitamin B5: 0.3 mg Calcium: 26 mg Iron: 1.5 mg Magnesium: 33 mg Phosphorus: 139 mg Potassium: 337 mg Zinc: 1.1 mg	Pinto Beans (per 100gr) Calories: 143 Carbohydrates: 26.2 gr Protein: 9 gr Fat: 0.9 gr Fiber: 9 gr Vitamin B1: 0.2 mg Vitamin B2: 0.1 mg Vitamin B3: 1.2 mg Vitamin B6: 0.2 mg Folate: 294 mcg Vitamin B5: 0.5 mg Calcium: 43 mg Iron: 1.5 mg Magnesium: 55 mg Phosphorus: 176 mg Potassium: 436 mg Zinc: 1.1 mg	Lima Beans (per 100gr) Calories: 115 Carbohydrates: 20.3 gr Protein: 7.8 gr Fat: 0.4 gr Fiber: 7.6 gr Vitamin B1: 0.1 mg Vitamin B2: 0.1 mg Vitamin B3: 0.5 mg Vitamin B6: 0.2 mg Folate: 27 mcg Vitamin B5: 0.3 mg Calcium: 28 mg Iron: 1.8 mg Magnesium: 32 mg Phosphorus: 103 mg Potassium: 334 mg Zinc: 0.9 mg
Split Red Lentils (per 100gr) Calories: 115 Carbohydrates: 20 gr Protein: 9 gr Fat: 0.4 gr Fiber: 7.9 gr Vitamin B1: 0.2 mg Vitamin B2: 0.1 mg Vitamin B3: 0.5 mg Vitamin B6: 0.1 mg Folate: 179 mcg Vitamin B5: 0.4 mg Calcium: 17 mg Iron: 3.3 mg Magnesium: 36 mg Phosphorus: 179 mg Potassium: 369 mg Zinc: 1.5 mg	Split Peas (per 100gr) Calories: 116 Carbohydrates: 20.1 gr Protein: 8.3 gr Fat: 0.4 gr Fiber: 8.3 gr Vitamin B1: 0.2 mg Vitamin B2: 0.1 mg Vitamin B3: 1.2 mg Vitamin B6: 0.1 mg Folate: 65 mcg Vitamin B5: 0.4 mg Calcium: 18 mg Iron: 1.5 mg Magnesium: 48 mg Phosphorus: 107 mg Potassium: 279 mg Zinc: 1.0 mg	Lentils (per 100gr) Calories: 116 Carbohydrates: 20 gr Protein: 9 gr Fat: 0.4 gr Fiber: 8 gr Vitamin B1: 0.2 mg Vitamin B2: 0.1 mg Vitamin B3: 0.5 mg Vitamin B6: 0.1 mg Folate: 181 mcg Vitamin B5: 0.4 mg Calcium: 18 mg Iron: 3.3 mg Magnesium: 36 mg Phosphorus: 115 mg Potassium: 369 mg Zinc: 1.5 mg	Chickpeas (per 100gr) Calories: 164 Carbohydrates: 27.4 gr Protein: 8.9 gr Fat: 2.6 gr Fiber: 7.6 gr Vitamin B1: 0.1 mg Vitamin B2: 0.1 mg Vitamin B3: 0.5 mg Vitamin B6: 0.1 mg Folate: 172 mcg Vitamin B5: 0.3 mg Calcium: 49 mg Iron: 2.9 mg Magnesium: 48 mg Phosphorus: 168 mg Potassium: 291 mg Zinc: 1.5 mg



SIMPLIFIED WHOLE PLANT-BASED COOKING:

Common Nuts & Seeds 1/8 Cup per person per meal



Peanuts



Cashews



Almonds



Hazelnuts



Walnuts



Sunflower Seeds



Sesame Seeds



Flax Seeds

The Nutritional Value

Peanuts (per 100gr) Calories: 567 Protein: 25.8 gr Fat: 49.2 gr Carbohydrates: 16.1 gr Fiber: 8.5 gr Sugar: 4.7 gr Calcium: 92 mg Iron: 4.6 mg Magnesium: 168 mg Phosphorus: 376 mg Potassium: 705 mg Sodium: 18 mg Zinc: 3.3 mg Vitamin C: 0 mg Vitamin B6: 0.3 mg Vitamin E: 8.33 mg Vitamin K: 0.001 mg	Cashew (per 100gr) Calories: 553 Protein: 18.22 gr Fat: 43.85 gr Carbohydrates: 30.19 gr Fiber: 3.3 gr Sugar: 5.91 gr Calcium: 37 mg Iron: 6.68 mg Magnesium: 292 mg Phosphorus: 593 mg Potassium: 660 mg Sodium: 12 mg Zinc: 5.78 mg Vitamin C: 0.5 mg Vitamin B6: 0.417 mg Vitamin E: 0.9 mg Vitamin K: 4.1 mcg	Almonds (per 100gr) Calories: 579 Protein: 21.15 gr Fat: 49.93 gr Carbohydrates: 21.55 gr Fiber: 12.2 gr Sugar: 3.89 gr Calcium: 264 mg Iron: 3.71 mg Magnesium: 268 mg Phosphorus: 484 mg Potassium: 733 mg Sodium: 1 mg Zinc: 3.08 mg Vitamin C: 0 mg Vitamin B6: 0.143 mg Vitamin E: 26.2 mg Vitamin K: 0.001 mg	Hazelnuts (per 100gr) Calories: 628 Protein: 14.95 gr Fat: 60.75 gr Carbohydrates: 16.7 gr Fiber: 9.7 gr Sugar: 4.34 gr Calcium: 114 mg Iron: 4.7 mg Magnesium: 163 mg Phosphorus: 290 mg Potassium: 680 mg Sodium: 0 mg Zinc: 2.45 mg Vitamin C: 6.3 mg Vitamin B6: 0.563 mg Vitamin E: 15.03 mg Vitamin K: 14.2 mcg
Walnuts (per 100gr) Calories: 654 Protein: 15.23 gr Fat: 65.21 gr Carbohydrates: 13.71 gr Fiber: 6.7 gr Sugar: 2.61 gr Calcium: 98 mg Iron: 2.91 mg Magnesium: 158 mg Phosphorus: 346 mg Potassium: 441 mg Sodium: 2 mg Zinc: 3.09 mg Vitamin C: 1.3 mg Vitamin B6: 0.583 mg Vitamin E: 0.7 mg Vitamin K: 2.7 mcg	Sunflower Seeds (per 100gr) Calories: 584 Protein: 20.78 gr Fat: 51.46 gr Carbohydrates: 20.0 gr Fiber: 8.6 gr Sugar: 2.62 gr Calcium: 78 mg Iron: 5.25 mg Magnesium: 325 mg Phosphorus: 660 mg Potassium: 645 mg Sodium: 9 mg Zinc: 5.0 mg Vitamin C: 1.4 mg Vitamin B6: 1.35 mg Vitamin E: 35.17 mg Vitamin K: 1.9 micrograms	Sesame Seeds (per 100gr) Calories: 573 Protein: 17.73 gr Fat: 49.67 gr Carbohydrates: 23.45 gr Fiber: 11.8 gr Sugar: 0.3 gr Calcium: 975 mg Iron: 14.55 mg Magnesium: 351 mg Phosphorus: 629 mg Potassium: 468 mg Sodium: 11 mg Zinc: 7.75 mg Vitamin C: 0.1 mg Vitamin B6: 0.79 mg Vitamin E: 0.25 mg Vitamin K: 0.4 mcg	Flax Seeds (per 100gr) Calories: 534 Protein: 18.29 gr Fat: 42.16 gr Carbohydrates: 28.88 gr Fiber: 27.3 gr Sugar: 1.55 gr Calcium: 255 mg Iron: 5.73 mg Magnesium: 392 mg Phosphorus: 642 mg Potassium: 813 mg Sodium: 30 mg Zinc: 4.34 mg Vitamin C: 0.6 mg Vitamin B6: 0.47 mg Vitamin E: 0.3 mg Vitamin K: 4.3 mcg

SIMPLIFIED WHOLE PLANT-BASED COOKING:



Common Vegetables 1/2 Cup per person per meal (chopped)



Potatoes



Carrots



Bell Peppers



Broccoli



Beetroot



Zucchini



Mushrooms



Green Peas

Common Herbs & Spices 1/2 Teaspoon per person per meal



Cinnamon Powder



Ginger Powder



Garlic powder



Turmeric Powder



Dried Thyme



Cumin



Cloves



Paprika



Shopping List

Plant-Based Cooking



GRAINS

- Barley
- Basmati Rice
- Bulgur
- corn Grits
- couscous
- Millet
- Brown Rice
- Quinoa
- Amaranth
- Wild Rice
- Oat

PULSES

- Black Beans
- Kidney Beans
- Pinto Beans
- Lima Beans
- split Red Lentils
- split Peas
- lentils
- chickpeas
- Navy Beans
- Fava Beans
- Mung Beans

SPICES

- Cinnamon Powder
- Ginger Powder
- Garlic Powder
- Turmeric Powder
- dried Thyme
- Cumin
- Cloves
- Paprika
- Cayenne
- Black pepper
- White pepper

NUTS & SEEDS

- Peanuts
- Cashew
- Almonds
- Hazelnuts
- Walnuts
- Sunflower Seeds
- Sesame Seeds
- Flax Seeds
- Pumpkin Seeds
- Makadamia Nuts
- Brazilian Nuts

VEGETABLES

- Potatoes
- Carrots
- Bell Peppers
- broccoli
- Beetroot
- Zucchini
- Mushrooms
- Green Peas
- Tomatoes
- Onions
- Corn

FRUITS

- Apple
- Bananas
- Peaches
- Tangerines
- Strawberries
- Grapes
- Pears
- Kiwis
- Oranges
- Persimmons
- Mango

