

Quatre composantes de la littératie



**capacité à
planifier et gérer**



**capacité à
sélectionner**



**capacité à
préparer**



**capacité à
consommer**



Capacité à planifier et gérer



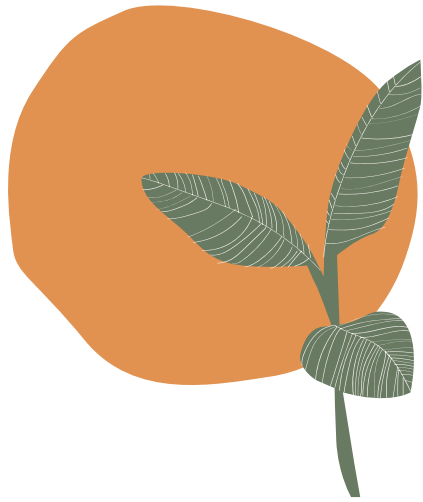
Gestion de son temps



Gestion de son argent



Prise de décisions réalistes



Capacité à sélectionner



Selon les sources



Selon la composition de l'aliment



**Selon les conditions d'entreposage
et d'utilisation**



Selon la qualité des aliments



Capacité à préparer



Savoir cuisiner quelque chose de bon



Savoir cuisiner les aliments courants



Savoir utiliser les équipements courants



Savoir adapter une recette



Savoir respecter hygiène et salubrité



Capacité à consommer



Apprécier les effets

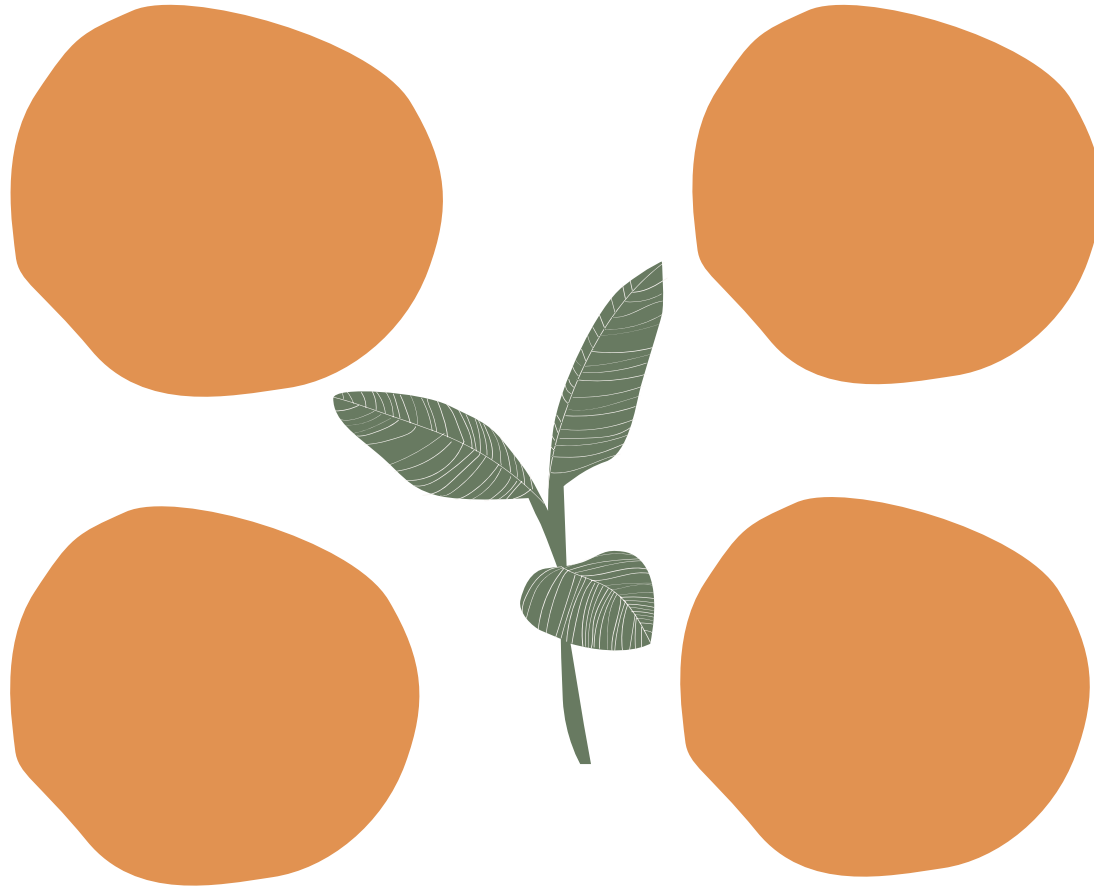


Rechercher l'équilibre alimentaire



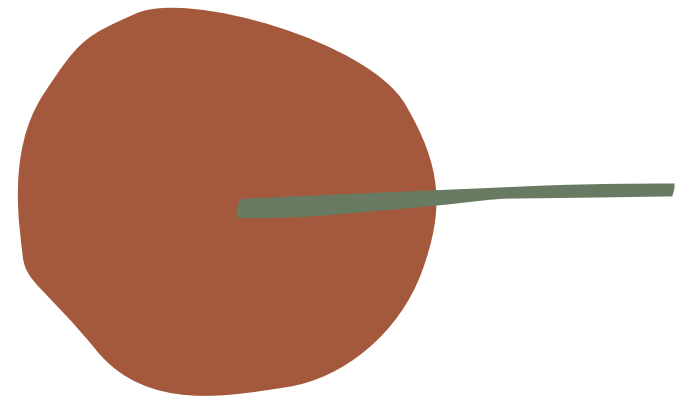
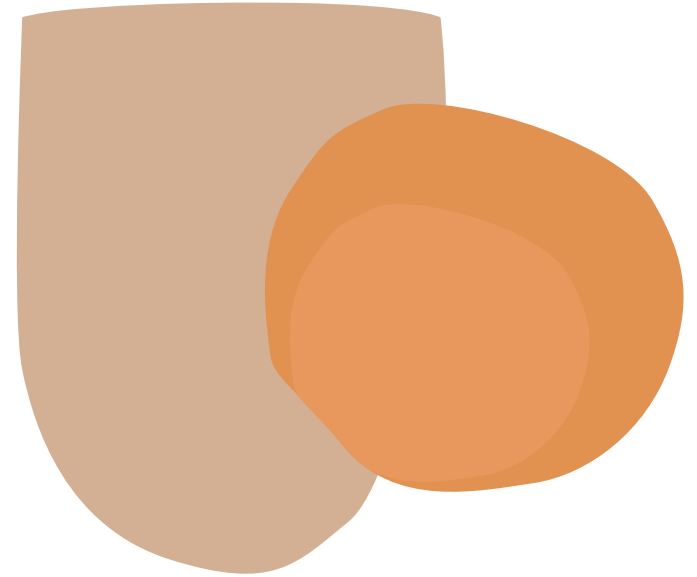
Privilégier la commensalité

Interreliées



Messages clés

- **La recette reste encore l'appât quoique ...**
- **Rarement compétents partout ... soyons patients**
- **Compétences interdisciplinaires**
- **Retour constant vers les systèmes alimentaires**
- **Mouvance dans la complexité**

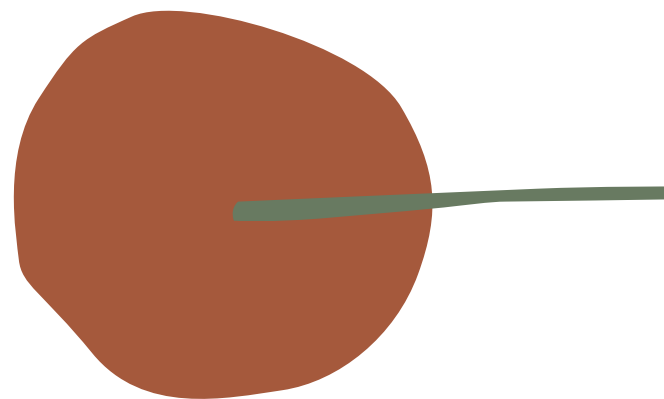
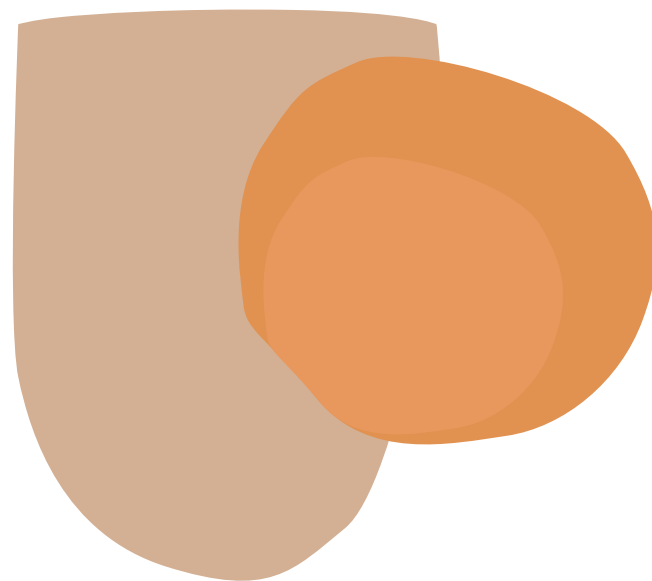


Prenons garde

Cuisiner ou non, avec ou sans toutes les dimensions de la littératie cache plusieurs inégalités.

Évitons les préoccupations excessives, les discours culpabilisants.

Misons sur les petits pas



The image features a white background with several abstract, organic shapes in shades of orange and brown. A large, light orange shape is in the top right corner, with a dark green horizontal line extending from its left edge. In the bottom left corner, there is a light brown shape containing a darker brown circular element. The text "Merci de votre attention" is centered in a bold, brown font.

Merci de votre attention