



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ACTIVITE EN LIGNE 1

## Ma liste de repas et de courses pour la semaine



Cette information ne reflète que le point de vue du Consortium et la Commission n'est pas responsable pour toute utilisation qui pourrait être faite des informations qu'il contient.



## ACTIVITE EN LIGNE 1

### Mes repas et mes courses pour la semaine



- Téléchargez le PowerPoint "Conseils faciles pour planifier les repas et la liste de courses" de l'activité 2 et lisez-le ;
- Téléchargez le modèle "Planificateur de repas\_Liste de courses" de l'activité 2 et imprimez-le ;
- Réalisez votre plan de repas pour la semaine
- Remplissez la liste de courses en tenant compte de ce que vous allez devoir acheter en conséquence avec votre plan de repas.



## ACTIVITE EN LIGNE 1

### Mes repas et mes courses pour la semaine



- Ensuite, si vous le souhaitez, vous pouvez télécharger le modèle de "Liste de courses" (vous avez deux options à choisir), à partir de l'activité 2
- Rédigez les articles que vous avez identifiés précédemment et qu'il faut acheter sur la liste d'épicerie.
- Allez au supermarché et utilisez votre liste de courses.
- Prenez des photos de votre plan de repas, de votre liste de courses et téléchargez-les sur la plateforme.
- Dites-nous comment ça s'est passé la réalisation des tâches