







Procédure pour faire l'épicerie

1. Se mettre d'accord avec son parent pour avoir chaque semaine un montant d'au moins 60\$ pour faire son épicerie.

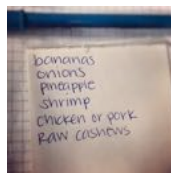
Mettre cet argent dans 4 enveloppes réservées pour l'épicerie.

| | | |
|--|---------------------------------|----------------------------|
|  | 1 ^{ère} semaine : 60\$ | 1 ^{ère} enveloppe |
|  | 2 ^{ème} semaine : 60\$ | 2 ^{ème} enveloppe |
|  | 3 ^{ème} semaine : 60\$ | 3 ^{ème} enveloppe |
|  | 4 ^{ème} semaine : 60\$ | 4 ^{ème} enveloppe |

2. Établir la journée et le moment pour faire son épicerie.



3. Faire la liste de l'épicerie en :

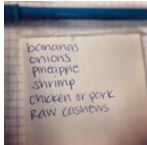


- Regardant les circulaires et découpant les aliments et le prix de cet aliment que l'on veut acheter.
- Vérifiant ce qui manque comme ingrédients pour notre déjeuner, notre lunch et le souper.
- S'entendant avec son parent pour choisir le menu d'un souper par semaine. Identifier les ingrédients nécessaires, les prendre en note.
- Cochant l'aliment à acheter sur une liste d'épicerie pré-établie.

4. Calculer le prix des aliments choisis avec la calculatrice ou l'aide du parent pour que le coût des aliments soit plus petit que le 60\$ réservé pour l'épicerie de la semaine.



5. Prendre sa liste, les 60\$ et sa calculatrice, puis aller à l'épicerie.



Note: Le parent accompagne mais suit l'adulte. Ce n'est pas l'adulte qui accompagne le parent.

6. À l'épicerie :

- Prendre un chariot. 
- Suivre les allées.
- Prendre sur les étagères les aliments notés sur sa liste.



Note: Le parent peut aider à choisir l'aliment en aidant l'adulte à regarder les prix différents d'un même produit.

7. Lorsque la liste est terminée :

- Aller à la caisse et vider le chariot en mettant les aliments sur le tapis.
- Regarder le montant à payer inscrit sur la caisse.



8. Payer



9. Attendre la monnaie, prendre la facture et les paquets.



10. Garder la facture : elle servira à savoir combien coûtent les aliments à acheter pour une autre fois.



11. Une fois rentré à la maison, serrer les aliments achetés.



NOTE AUX PARENTS :

- *Si l'adulte n'est pas prêt à faire une telle tâche d'épicerie, commencer par lui demander d'aller acheter seul 1 seul aliment (exemple : une pinte de lait).*
- *Ne pas lui donner l'argent exact pour qu'il vive un retour de monnaie.*
- *L'accompagner au début.*
- *Progressivement prendre une distance, puis ajouter des aliments à acheter.*
- ***RÉPÉTER L'EXERCICE.***