QUELLE EST TA RECETTE ?

→ *Guide pratique*

POUR L'ORGANISATION ET L'ANIMATION
D'ATELIERS CULINAIRES EN CAMPS D'ÉTÉ

TREMPLIN SANTÉ
À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES

AUTEURES – VERSION ORIGINALE

Marie-Pierre Drolet, Dt.P., Commission scolaire de Montréal

Hélène Gayraud, nutritionniste et antérieurement gestionnaire de programmes provinciaux, nutrition, éducation en milieu scolaire, Les Producteurs laitiers du Canada

Julie Strecko, nutritionniste, antérieurement agente de planification, programmation et recherche, Direction régionale de santé publique (DRSP) du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Murielle Vrins, Équiterre

ADAPTATION

Karine Chamberland,
nutritionniste, Fondation Tremplin Santé

Ce document est une adaptation de Recettes pour réussir des ateliers culinaires : Guide pratique pour l'organisation et l'animation d'ateliers culinaires en milieu scolaire primaire.

RÉVISEURS

Mélissa Dion-Tremblay, nutritionniste et gestionnaire de projets provinciaux, nutrition, éducation en milieu scolaire, Les Producteurs laitiers du Canada

Hélène Gayraud, nutritionniste et antérieurement gestionnaire de programmes provinciaux, nutrition, éducation en milieu scolaire, Les Producteurs laitiers du Canada

Amanda McKeown, Recreation Programmer, City of Burlington

Megan Charlish, MPH, RD, Policy and Program Consultant, Nutrition Connections-OPHA

Adrienne Baltadjian, Registered Dietitian, Durham Region Health Department

Kenda Patrick, Registered Dietitian, North Bay Parry Sound District Health Unit

Pascale Messier, RD, Dt.p., Santé publique Ottawa

Mathilde Laroche-Bougie, coordonnatrice, programme Aliments du Québec au menu

Geneviève Chatelain, conseillère aux projets éducatifs, Équiterre

Pascale Chaumette, Registered Dietitian, Durham Region Health Department

Anick Jean, Nutritionniste-Diététiste, Agente de promotion prévention, CIUSSS de la Capitale-Nationale, Direction de la santé publique

Cathia Lavoie, Conseillère en salubrité des aliments, Direction des stratégies d'inspection et de la réglementation Sous-ministériat à la santé animale et à l'inspection des aliments

Yan D'Amours, coordonnateur, Association des camps du Québec

CAMPS CONSULTÉS

Camp de jour de la Municipalité de Saint-Blaise-sur-Richelieu

Groupe Promo-Santé Laval

Camp de jour du Service des Loisirs St-Sulpice

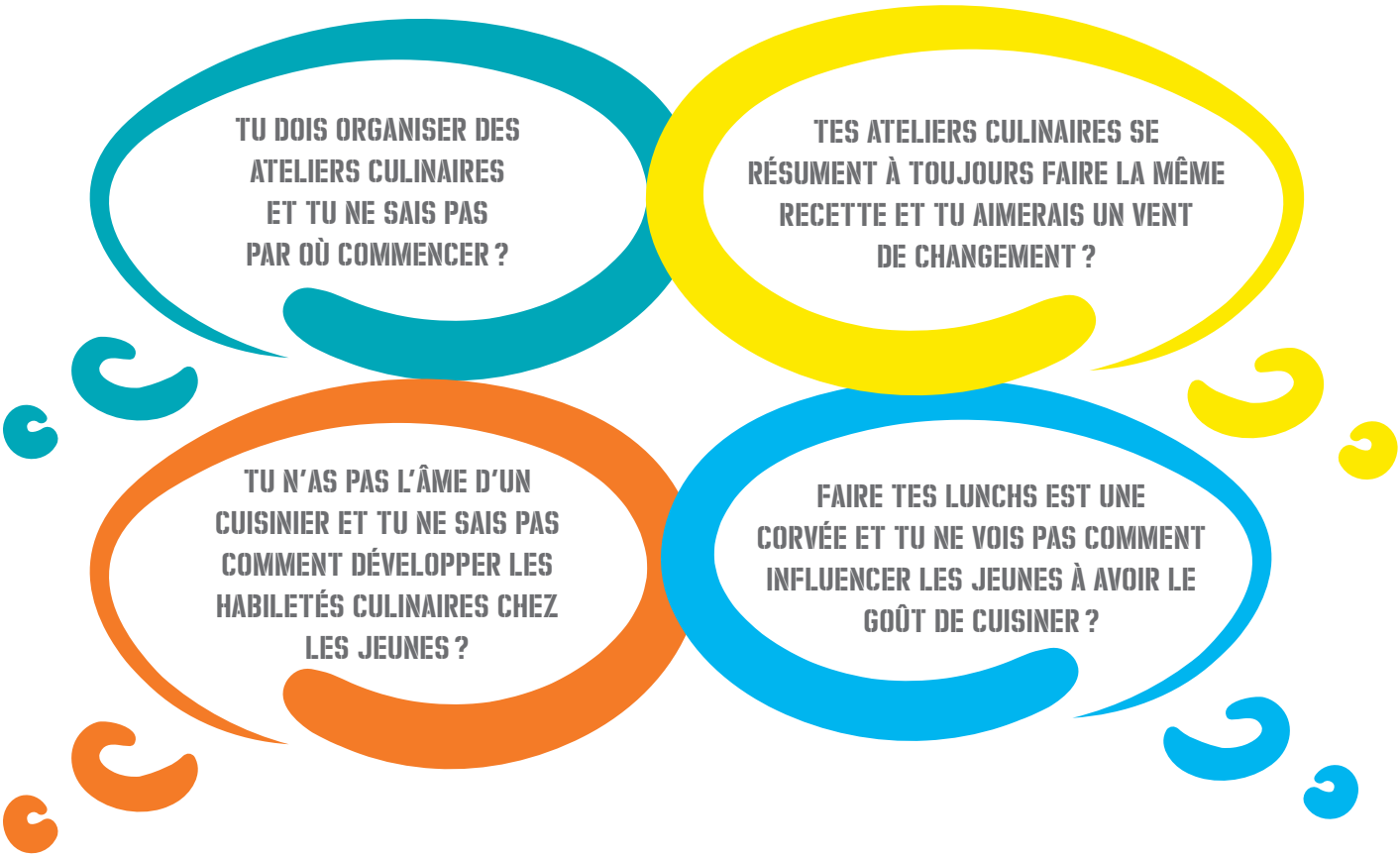
Camp de jour de la Municipalité de Wickham

Camp de jour de la Municipalité de St-Épiphane

Le cercle de l'amitié

Camps de jour Bois-de-Boulogne

LES ATELIERS CULINAIRES AU CAMP



BONNE NOUVELLE :

ce guide est pour toi !

Il a pour objectif de faciliter la réalisation de tes ateliers culinaires. Il peut te guider dans l'organisation, la planification, l'animation et le bilan de tes activités. Les étapes proposées peuvent être adaptées à la réalité de ton camp.

Savais-tu que la réalisation d'ateliers culinaires avec des jeunes est une excellente façon de promouvoir l'adoption de saines habitudes alimentaires ?

CES ATELIERS PERMETTENT AUX JEUNES DE :

- Découvrir, connaître et apprécier une variété d'aliments nutritifs.
- développer et exploiter des habiletés et compétences culinaires qui leurs seront utiles toute leur vie.
- associer la saine alimentation au plaisir et à la réalisation de soi.

UN ANIMATEUR D'ATELIER CULINAIRE…

1. Tiens un discours positif sur le plaisir de manger et de cuisiner des aliments nutritifs sans catégoriser les aliments comme bons ou mauvais.

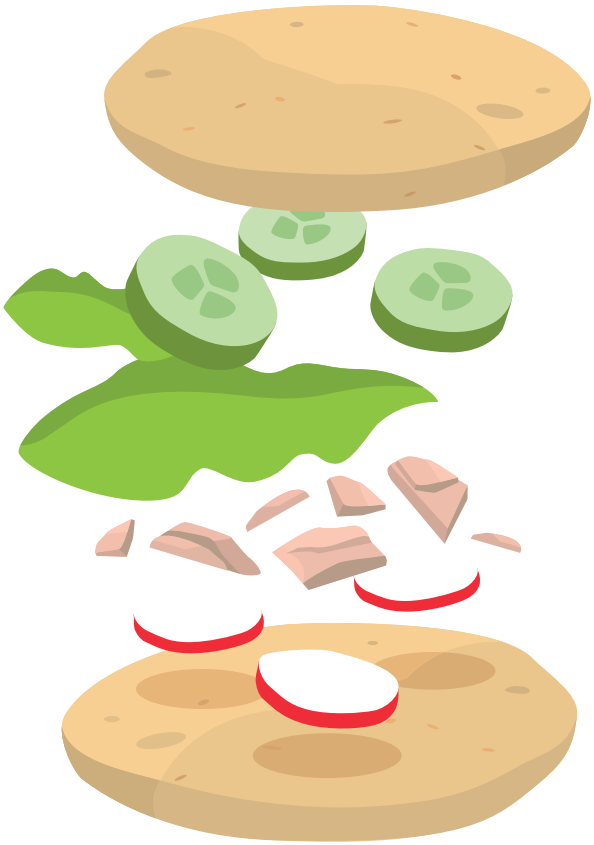
2. Fais découvrir des aliments de base peu ou non transformés (ex. : légumes, fruits, céréales de grains entiers, légumineuses, produits laitiers), et non pas des nutriments ou des éléments nutritifs (ex. : protéines, vitamine B, zinc).

3. Évite de faire un lien entre l'alimentation et l'apparence ou le poids. Les jeunes sont en pleine croissance, et ils devraient pouvoir manger des aliments variés avec plaisir, tout en respectant leurs signaux de faim et de satiété.

La satiété c'est …

quand on n'a plus faim après avoir mangé

Les ateliers culinaires au camp c'est …



- ***— Apprendre tout en s'amusant !***
- ***— Développer de nouvelles habiletés !***
- ***— Savourer les aliments !***
- ***— Partager des moments en groupe !***
- ***— Découvrir de nouveaux aliments et leur provenance !***
- ***— Favoriser les aliments frais et locaux !***
- ***— Cuisiner à partir d'ingrédients de base !***
- ***— Explorer une variété d'aliments !***

Savais-tu que c'est en grande partie ce que le Guide alimentaire canadien te propose ?

Pour obtenir des ressources crédibles, consulte les références fournies à la fin de ce document.

18

COMMENT FONCTIONNE CE GUIDE ?

TABLE DES MATIÈRES

ÉTAPE 1 – PLANIFICATION — P. 7

1. Planifie ton été
   - A. Vérifie le budget disponible pour l'été
   - B. Choisis un lieu
   - C. Détermine la fréquence de tes ateliers culinaires
   - D. Prévois le calendrier des ateliers
   - E. Prévois l'équipement culinaire de base
2. Planifie la gestion de ton groupe
   - A. Détermine les comportements attendus
   - B. Établis le déroulement de tes ateliers culinaires
3. Planifie ton atelier culinaire
   - A. Choisis la(les) recette(s)
   - B. Remplis l'outil de préparation de l'atelier culinaire

ÉTAPE 2 – PRÉPARATION — P. 21

1. Juste avant ton atelier
   - A. Équipement culinaire
   - B. Espace nécessaire
   - C. Ingrédients
   - D. Rappel aux parents
2. Le jour de ton atelier
   - A. Local
   - B. Équipement culinaire et ingrédients
   - C. Nettoyage et rangement

ÉTAPE 3 – ANIMATION — P. 23

1. Accueil des jeunes
2. Animation interactive
   - A. Les consignes
   - B. L'intérêt
   - C. La présentation
   - D. La fin
3. Dégustation et conclusion

ÉTAPE 4 – BILAN — P. 27

1. Après chaque atelier culinaire
   - A. Bilan de la planification, de la préparation et de l'animation
2. À la fin de l'été
   - A. Bilan de la planification estivale
   - B. Étés futurs
   - C. Ton expérience

ENCORE PLUS À DÉCOUVRIR

Afin de faciliter la réalisation de tes ateliers culinaires, tu trouveras en annexe des fiches informatives et des outils pratiques, identifiés tout au long du guide par les icônes ci-dessous. Des liens web te permettront aussi d'accéder à plus de ressources et d'informations.

LES FICHES INFORMATIVES

1 Développement d'un jeune à travers les ateliers culinaires
2 Des ateliers culinaires respectueux de l'environnement
3 Adaptation selon l'âge
4 Astuces pour réduire le coût d'une recette
5 Les allergies et intolérances alimentaires
6 Des choix de recettes variées et nutritives
7 Du vocabulaire utile
8 Les bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité
9 Susciter l'intérêt des jeunes
10 Activité de dégustation
11 Idées de thématiques
12 Gaspillage alimentaire
13 Tous à table !
14 Démystifier l'étiquette nutritionnelle
15 Table de conversion
16 Lavage des mains
17 Impliquer le service alimentaire
18 Ressources

Pssst! Les fiches informatives te permettent d'avoir plus de détails sur un sujet précis.

LES OUTILS PRATIQUES

A Modèles de lettres aux parents
B Calendrier de planification estivale
C Tableau des responsabilités
D Outil de préparation de l'atelier culinaire
E Modèle de recette
F Liste de présences et allergies alimentaire
G Certificat de participation

Pssst! Les outils pratiques sont des outils que tu peux utiliser pour t'aider dans les étapes de planification, de préparation, d'animation ou de bilan.

ÉTAPE 1

la planification

TREMPLIN SANTÉ

À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES · À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES ·

I. PLANIFIE TON ÉTÉ

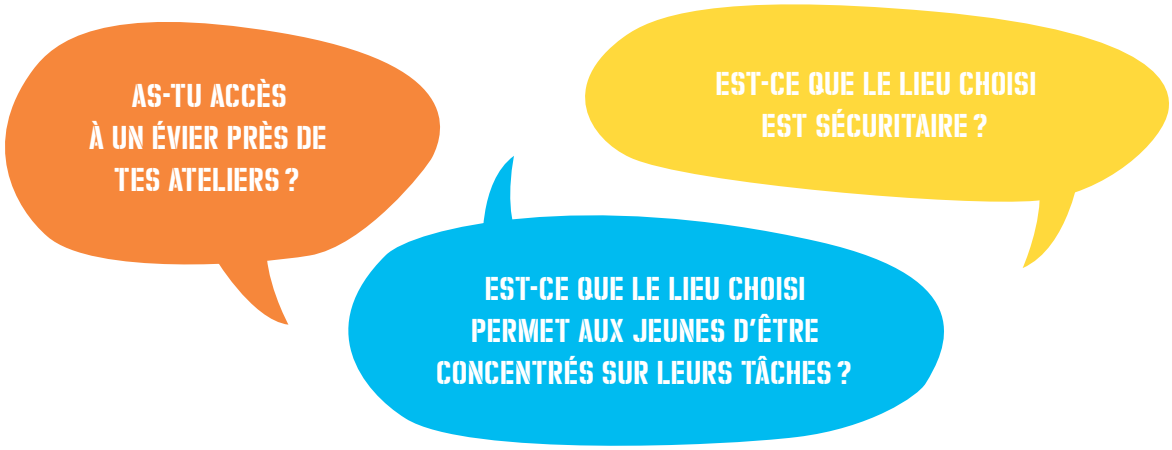
Cette étape consiste à planifier les ateliers culinaires qui auront lieu pendant l'été. As-tu pensé à planifier plus d'un atelier ? Les jeunes pourront apprendre encore plus !

A . VÉRIFIE LE BUDGET DISPONIBLE POUR L'ÉTÉ

Afin de déterminer le nombre d'ateliers culinaires qu'il sera possible de faire et le type de recettes à choisir, il faut vérifier le budget alloué. Renseigne-toi auprès du gestionnaire du camp, il pourra mieux te guider.

B. CHOISIS UN LIEU

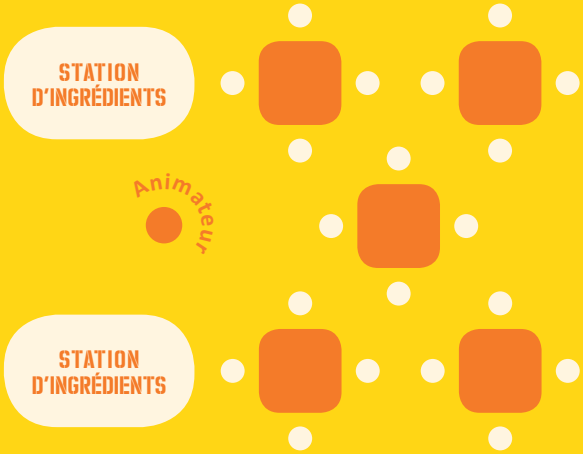
Il n'est pas obligatoire d'avoir accès à un local aménagé particulièrement pour les ateliers culinaires. Une table, accompagnée de chaises ou non, peut convenir à bien des recettes !



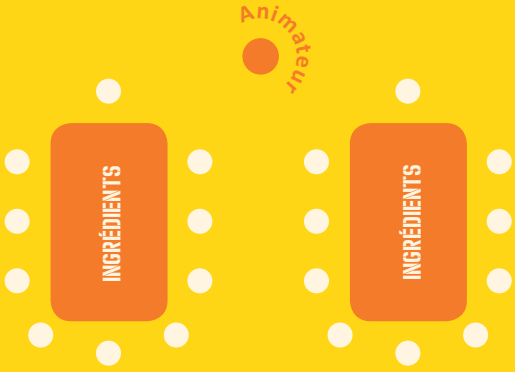
BONNE IDÉE

Voici deux exemples d'aménagements qui te permettront de voir tous les jeunes. Le premier favorise le travail en petites équipes, par exemple de 2 à 6 jeunes. Les jeunes vont chercher ce dont ils ont besoin à l'une des deux stations d'ingrédients. La deuxième proposition limite les déplacements des jeunes, puisque tous les ingrédients sont au centre des tables.

1re idée



2e idée



Conseils pratiques

- N'oublie pas d'informer les parents de l'horaire des ateliers culinaires, par exemple à l'aide d'une lettre, afin de les encourager à venir chercher leur enfant à la fin de l'activité.
- Pour réutiliser et partager les ateliers déjà réalisés, monte un cartable avec les points importants à retenir d'un été à l'autre (p. ex. étapes de planification, recettes).

C. DÉTERMINE LA FRÉQUENCE DES ATELIERS CULINAIRES

La fréquence des ateliers a un effet sur les apprentissages des jeunes. Si possible, intègre plusieurs ateliers dans ta programmation pour que les jeunes vivent plus d'une activité pendant l'été.

D. PRÉVOIS LE CALENDRIER DES ATELIERS

Tu as déterminé le nombre d'ateliers que tu donneras pendant l'été ? C'est maintenant le moment d'associer chaque atelier à une thématique. Ceci favorise le choix de recettes variées et permet aux jeunes de vivre des expériences diversifiées !

— Choisis un thème qui propose des aliments de base peu ou pas transformés (p. ex. fruits et légumes, farines et céréales de grains entiers, légumineuses, fromage, lait).

— Commence par des recettes simples et essaie des recettes plus complexes au fil du temps.

— Fixe un objectif en lien avec ton atelier (p. ex. : découverte d'un nouvel aliment, apprentissage d'une nouvelle technique pour couper un fruit).

N'OUBLIE PAS D'ALLER REMPLIR TON PROPRE CALENDRIER THÉMATIQUE !

Besoin d'inspiration ?

JUIN

Thème : Tous au jardin !

Recettes
– Salade de pois chiches méditerranéenne
– Bruschetta

Objectif :
→ Découvrir de nouveaux aliments : les fines herbes

JUILLET

Thème : À la découverte de la fraise !

Recettes
– Carrés fraises et canneberges
– Salsa fruitée

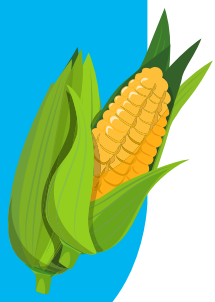
Objectif :
→ Couper des aliments avec un couteau

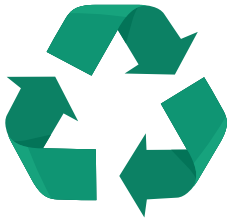
AOÛT

Thème : Fêtons les aliments locaux !

Recettes
– Salade de maïs
– Biscuits aux bleuets

Objectif :
→ Mesurer des aliments





POURQUOI PAS UN THÈME VERT ?

As-tu pensé à privilégier des aliments qui ont aussi un effet bénéfique sur notre environnement, lorsque cela est possible ?

E. PRÉVOIS L'ÉQUIPEMENT CULINAIRE DE BASE

As-tu pensé à rassembler ton matériel culinaire dans un ou plusieurs bacs pour faciliter l'organisation de tes ateliers ? Savais-tu que certaines recettes exigent de l'équipement particulier ?

Lors du choix des recettes, il est important de s'assurer d'avoir tout l'équipement nécessaire. Voici un exemple de contenu d'un bac culinaire pour un groupe de 20 jeunes.

Truc de pro :

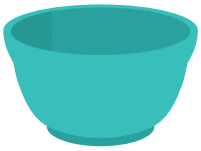
au moment de l'atelier, sors seulement l'équipement que tu as besoin et pas plus. Ça t'évitera de laver plus de vaisselle !

POUR CHAQUE JEUNE

1 fourchette de métal (pour écraser, fouetter ou déguster)

1 couteau de table

1 cuillère (pour déguster ou brasser)



1 bol à mélanger

1 verre de dégustation

1 assiette de dégustation

1 bol de dégustation

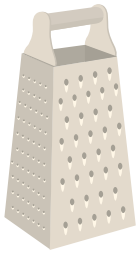
1 petite planche à découper

1 couteau d'office (selon l'âge et l'habileté)

POUR LE GROUPE

5 tasses à mesurer pour les liquides de 250 mL (1 tasse)

5 ensembles de cuillères à mesurer

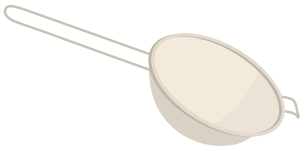


5 râpes

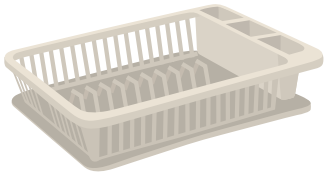
5 ensembles de tasses à mesurer pour les ingrédients secs

5 économes

8 à 10 paires de ciseaux

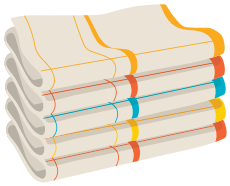


2 passoires

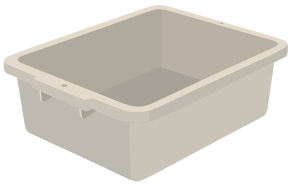


1 ou 2 égouttoirs à vaisselle

2 brosses ou 2 chiffons pour laver la vaisselle



5 linges ou plus pour essuyer la vaisselle

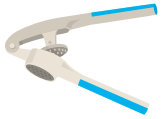


3 bacs : 1 bac vaisselle salle, 1 bac lavage, 1 bac rinçage

1 contenant de savon à vaisselle

OUTILS OPTIONNELS

5 presse-agrumes



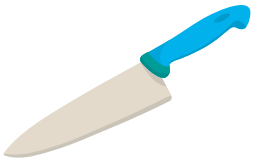
5 presse-ails

5 zesteurs

POUR L'ANIMATRICE OU L'ANIMATEUR

1 planche à découper

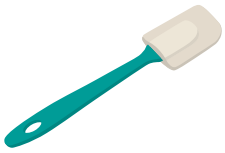
1 couteau d'office



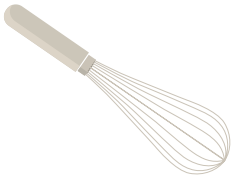
1 couteau du chef

1 ouvre-boîte

Contenants alimentaires

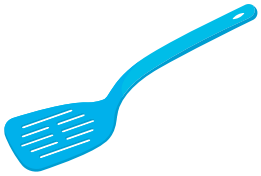


1 maryse



1 fouet

1 brosse à légumes



1 spatule

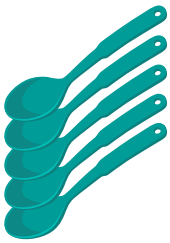
Trousse de premiers soins

POUR DISPOSER, CONSERVER OU SERVIR LES INGRÉDIENTS ET LES ALIMENTS

5 petits culs-de-poule

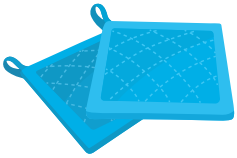
5 assiettes

5 petits bols



5 cuillères de service

POUR L'UTILISATION DU FOUR



Sous-plats

Mitaines de four

Équipement de cuisson

Astuces : tu peux utiliser des petits moules de silicone pour sauver du temps de lavage.

Papier parchemin

Trucs pratiques

Peu de temps ou d'équipement ? Opte pour une recette sans cuisson !

Cependant, les recettes avec cuisson sont intéressantes pour cuisiner des plats différents ou plus complexes. L'utilisation du four à micro-ondes, des fours grille-pain et des plaques de cuisson permet de réaliser plusieurs de ces recettes.

As-tu pensé à utiliser un système de gestion du matériel pour éviter de perdre l'équipement culinaire ?

— Prévoit le rangement dans un endroit sécurisé.

— Envisage un système de gestion de l'équipement culinaire (ex. : numérote les cuillères à mesurer d'un même ensemble ; crée une liste complète du matériel restant dans le bac culinaire).

2. PLANIFIE LA GESTION DE TON GROUPE

Pourquoi planifier ?

– Pour optimiser le temps passé avec les jeunes
– Pour favoriser un déroulement harmonieux des ateliers

A. DÉTERMINE LES COMPORTEMENTS ATTENDUS DANS LE LOCAL DE CUISINE

→ *Comportements attendus dans le local de cuisine*

AVANT L'ATELIER

- ✓ Retire tes bijoux.
- ✓ Remonte ou roule tes manches.
- ✓ Attache tes cheveux.

PENDANT L'ATELIER

- ✓ Regarde la planche à découper pendant la coupe d'un aliment.
- ✓ Emploie la bonne technique pour la coupe des aliments.
- ✓ Sers-toi du four en présence d'un animateur.
- ✓ Mets les mitaines de four pour sortir les aliments chauds.

PENDANT LA DÉGUSTATION

- ✓ Finis ta bouchée avant de parler.
- ✓ Mange la bouche fermée.
- ✓ Discute calmement et écoute les autres.
- ✓ Évite les commentaires qualifiant les aliments de mauvais (p.ex. : beurk).
- ✓ Privilégie l'affirmation de tes goûts (p.ex. : je n'aime pas ça).

APRÈS L'ATELIER

- ✓ Rince, puis lave la vaisselle avec de l'eau chaude et du savon.
- ✓ Nettoie et désinfecte les tables de travail.

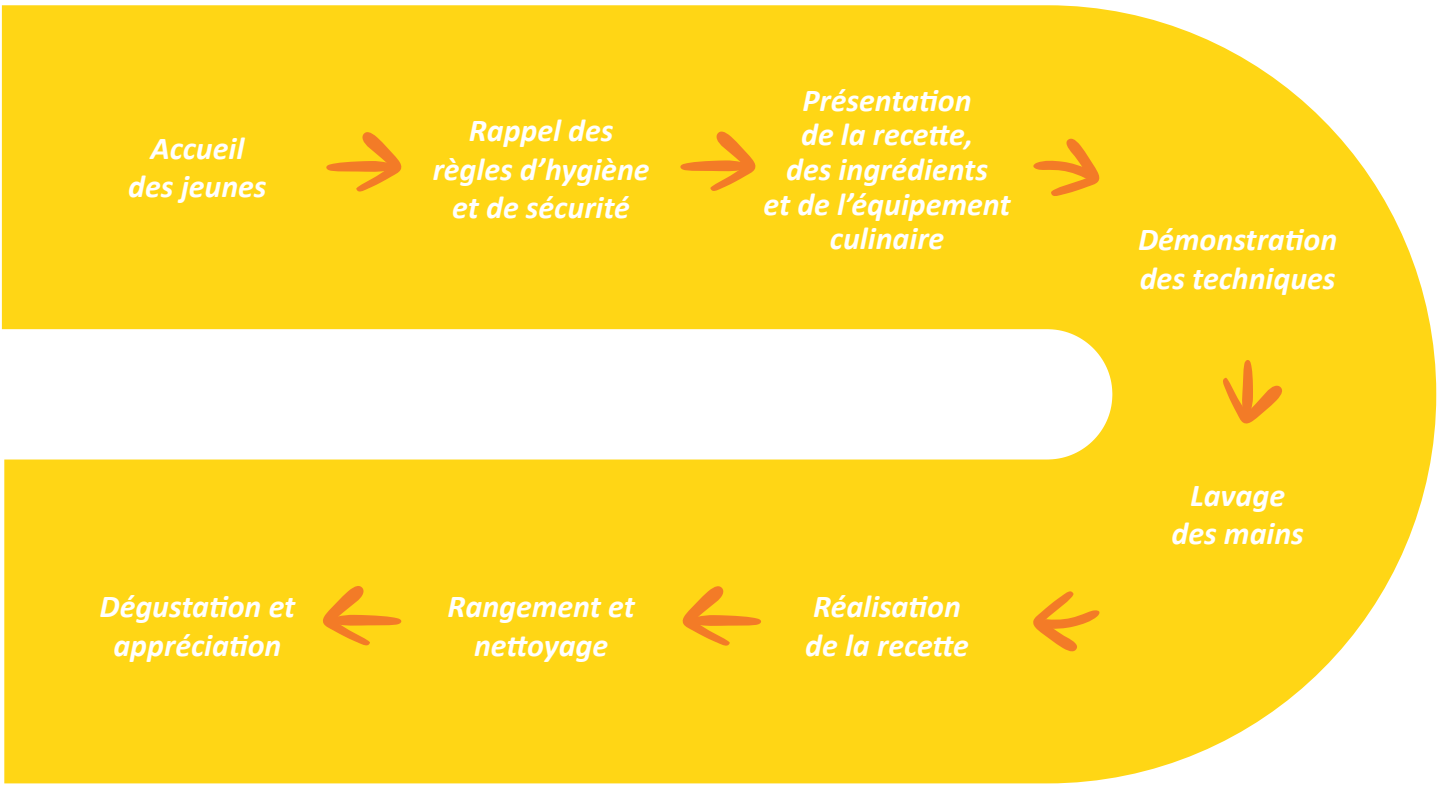
EN TOUT TEMPS

- ✓ Lave-toi les mains avant et après l'atelier et chaque fois que cela est nécessaire.
- ✓ Goûte la recette ou les ingrédients seulement lorsque ton animateur l'autorise.
- ✓ Ne mets pas les cuillères à mélanger ou de service dans ta bouche.
- ✓ Marche en tout temps lors des déplacements.
- ✓ Reste tourné vers la table lorsque tu as en main des instruments coupants.
- ✓ En cas de blessure, informe immédiatement un animateur.

FAIRE DÉCOUVRIR LES BONNES MANIÈRES À TABLE TOUT EN S'AMUSANT, C'EST POSSIBLE ?

B. ÉTABLIS LE DÉROULEMENT DE TES ATELIERS CULINAIRES

→ *Routine = jeunes autonomes = déroulement harmonieux = gestion facile des enfants*



À RETENIR

Ramassage et nettoyage

N'oublie pas le partage des tâches !

Ça permet de sauver du temps et de responsabiliser les jeunes. Assigne des tâches de nettoyage à quelques jeunes et fais une rotation à chaque atelier. Astuce : prévois un tableau affichant des tâches écrites ou sous forme de pictogrammes et inscris le nom des jeunes responsables pour chacune d'elles.

3. PLANIFIE TON ATELIER CULINAIRE

Bonne idée!

As-tu pensé impliquer le service alimentaire du camp dans la planification de tes ateliers? 17

A. CHOISIS LA[LES] RECETTE[S]

→ ***Critères à considérer pour faciliter la réalisation de tes ateliers culinaires :***

Durée de réalisation de moins de 30 minutes

Ingrédients à faible coût 4

Peu d'ingrédients et de matériel nécessaire

Absence d'allergènes principaux, ou possibilité de substitution 5

Techniques culinaires adaptées à l'âge et aux habiletés des jeunes

→ **As-tu pensé à regarder la liste d'allergies des jeunes qui participeront à l'atelier ? Pour t'aider, tu peux utiliser une liste de présences et noter les allergies alimentaires de chaque jeune.** F

Recettes facilement réalisables à la maison

Recettes variées et nutritives 6

Mode de réalisation désiré (voir explications p. 20)

Équipement disponible

Apprentissages souhaités, par exemple :

– techniques culinaires
– travail d'équipe
– motricité 1

QUE VEUX-TU QUE LES JEUNES APPRENNENT DANS TON ATELIER ?

→ Voici une liste d'apprentissages culinaires. Chaque point est important, à toi de choisir !

- ✓ **Connaissances** (p. ex. : sur les aliments, la salubrité et la conservation des aliments, la substitution des ingrédients).
- ✓ **Planification** (p. ex. : utilisation d'une liste d'épicerie).
- ✓ **Conceptualisation** (p. ex. : utilisation créative des restes).
- ✓ **Techniques mécaniques** (p. ex. : techniques de préparation des aliments indiquées dans les recettes comme couper, hacher, mesurer les ingrédients secs et liquides, peler, râper, mélanger, fouetter, faire cuire, se servir de différents équipements).
- ✓ **Perception des aliments et dégustation** (p. ex. : perception sensorielle de la texture et de la saveur lors de la dégustation des aliments).

B. REMPLIS L'OUTIL DE PRÉPARATION DE L'ATELIER CULINAIRE

Tu as choisi une recette qui n'est pas nécessairement adaptée au nombre de jeunes dans ton groupe ? Utilise l'outil suivant pour réécrire la recette afin de l'adapter, de la simplifier et de modifier les étapes de réalisation en fonction du nombre de jeunes, de leur âge, de l'équipement et des ingrédients disponibles.

→ Tu peux aussi utiliser le modèle de recette !

Psssst !

Certains jeunes seront plus fatigués à la fin de la journée et certains partiront pendant ton activité. As-tu pensé faire ton activité plus tôt dans la journée ?

CONSEILS PRATIQUES

Prévois le temps nécessaire pour exécuter la recette, ranger et déguster le plat. Des recettes plus courtes (de 15 à 45 minutes) sont recommandées pour les jeunes.

DIVISE L'ATELIER EN DEUX JOURS, OU FAIS CERTAINES ÉTAPES À L'AVANCE LORSQUE LA RECETTE EST PLUS LONGUE

Exemple : divise une recette de pizza en deux temps.

– Jour 1 : Mélanger, pétrir et former la pâte.

– Jour 2 : Couper et placer les garnitures, puis cuire au four.

DONNE DES CONSIGNES SIMPLES POUR AUGMENTER L'AUTONOMIE DES JEUNES

– Simplifie les étapes de préparation (p. ex. : remplacer « faire cuire les oignons coupés » par « couper les oignons et les faire cuire »).

– Explique le vocabulaire nécessaire à la compréhension de la recette par les jeunes.

– Utilise des pictogrammes pour indiquer les étapes (p. ex. : une pomme et un couteau à l'étape « couper la pomme »)

→ Utilise toujours les mêmes unités de mesure pour présenter les recettes aux jeunes.

BESOIN D'UNE TABLE DE CONVERSION ?

Ajuste la recette selon le fonctionnement de ton atelier et le nombre de jeunes. Si les quantités sont multipliées ou divisées, il pourrait être préférable de tester la recette au préalable.

DÉTERMINE LA SUPERVISION NÉCESSAIRE EN FONCTION DE LA TAILLE DU GROUPE.

- Si possible, prévoir l'aide d'un aide-animateur ou d'un autre animateur pour superviser les jeunes.
- Jumelle les plus jeunes avec des plus vieux.

IMPORTANT

EST-CE RECOMMANDÉ D'UTILISER DES COUTEAUX AVEC LES JEUNES ?

Il n'y a pas de contre-indication, c'est plutôt une question de jugement. Le matériel utilisé doit être adapté à l'âge et aux capacités des jeunes, et surtout, une surveillance adéquate devrait être faite par l'animateur responsable. Pour les plus jeunes, plusieurs légumes et fines herbes peuvent être coupés au couteau à beurre ou aux ciseaux.

CHOISIS LE MODE DE FONCTIONNEMENT POUR TON ATELIER

RECETTE INDIVIDUELLE (CHAQUE JEUNE CONCOCTE SA PROPRE PORTION)

Réalisation individuelle

Maximise les apprentissages techniques – chaque jeune réalise chaque étape.

Augmente le sentiment de fierté.

Diminue les risques de contamination.

Facilite l'adaptation des recettes en fonction des goûts individuels.

Permet d'acheter les ingrédients nécessaires, sans plus.

Réalisation en petites équipes

Maximise les apprentissages – chaque jeune réalise et observe de près chaque étape.

Permet aux jeunes de s'entraider (ex. : jumelage des plus vieux avec des plus jeunes).

Diminue les risques de contamination.

RECETTE COLLECTIVE (LES JEUNES CONCOCTENT ENSEMBLE PLUSIEURS PORTIONS)

Réalisation en petites équipes

Encourage les jeunes à s'entraider.

Facilite l'adaptation des recettes.

Favorise une réalisation plus rapide.

Permet de terminer la recette même si des jeunes doivent partir.

Permet de cuisiner de plus grandes quantités.

Réalisation à la chaîne

Encourage les jeunes à s'entraider.

Facilite l'adaptation des recettes.

Favorise une réalisation plus rapide.

Augmente le risque de désintéressement si la tâche est redondante.

Permet de cuisiner de plus grandes quantités.

ÉTAPE 2

la préparation

TREMPLIN SANTÉ

À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES · À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES ·

1. AVANT TON ATELIER

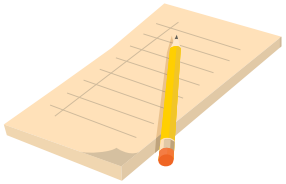
A. ÉQUIPEMENT CULINAIRE

Ton matériel est-il complet et en bon état ? Complète-le au besoin.

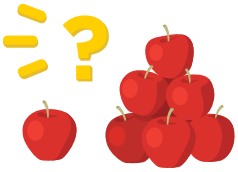
B. ESPACE NÉCESSAIRE

Vérifie que l'espace réfrigéré et non réfrigéré sont prêts et disponibles pour l'entreposage des ingrédients et des recettes concoctées.

C. INGRÉDIENTS



Fais une liste d'épicerie avec tous les ingrédients dont tu as besoin pour t'assurer de ne rien oublier.



Détermine les quantités à acheter en fonction de la recette et du nombre de jeunes.

Consulte les circulaires pour réduire les coûts. 4

D. RAPPEL AUX PARENTS

Informe-les de la tenue de l'atelier et des ingrédients de la recette (surtout en cas d'allergies).

2. LE JOUR DE TON ATELIER

A. LOCAL

– Organise le local en plaçant les chaises et les tables comme cela a été prévu dans ta planification.

– Nettoie les surfaces de travail.

B. ÉQUIPEMENT CULINAIRE ET INGRÉDIENTS

– Installe le matériel et les ingrédients au même endroit d'une fois à l'autre.

– Place les ingrédients ne nécessitant pas de réfrigération dans des bols de service (p. ex. : flocons d'avoine, farine, épices).

– Sors les ingrédients nécessitant une réfrigération au tout dernier moment. Au besoin, utilise une glacière.

– Décongèle, au besoin, certains ingrédients de façon appropriée. 8

– Réalise, au besoin, certaines étapes préparatoires pour les recettes plus longues (p. ex. : coupe certains légumes, râpe des légumes durs).

– Si possible, affiche la recette (p. ex. : tableau, affiche, feuilles imprimées).

C. NETTOYAGE ET RANGEMENT C

– Remplis le tableau des responsabilités.

Bonne idée !

Le tableau des responsabilités pour le nettoyage et le rangement peut être rempli avec les jeunes au début de l'atelier.

ÉTAPE 3

animation

TREMPLIN SANTÉ

À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES · À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES ·

1. ACCUEIL DES JEUNES

→ ***Savais-tu qu'un bon accueil permet de commencer l'atelier rapidement et de créer un lien de confiance avec les jeunes ?***

SALUE LES JEUNES INDIVIDUELLEMENT

- Prends les présences.
- Vérifie que les manches longues sont roulées.
- Vérifie que les cheveux longs sont attachés.

2. ANIMATION INTERACTIVE

→ ***Les jeunes aiment les activités dynamiques !***

A. DONNE LES CONSIGNES

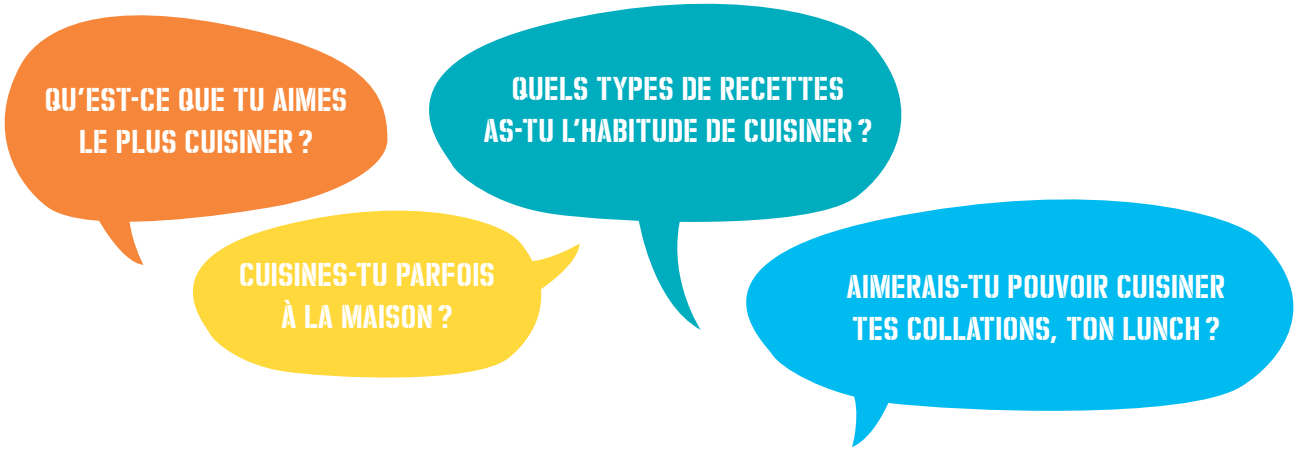
As-tu pensé à regrouper les jeunes pour donner tes consignes ?
Tu auras certainement davantage leur attention ! Plus tu es dynamique et rapide pour cette section, plus les jeunes seront motivés à t'écouter.

Profites-en pour donner un peu de place aux jeunes dans ton animation, tu te sentiras beaucoup moins seul !

Comment susciter l'intérêt chez mes jeunes ? Comment motiver les groupes plus vieux ?

B. STIMULE L'INTÉRÊT DES JEUNES

Questionne les jeunes sur leurs expériences en cuisine et sur le plaisir qu'ils prennent à cuisiner :



C. PRÉSENTE LA RECETTE !

AUJOURD'HUI, NOUS ALLONS CUISINER UN SMOOTHIE AUX FRUITS. SAIS-TU CE QU'EST UN SMOOTHIE ? D'APRÈS TOI, DE QUELS INGRÉDIENTS AURONS-NOUS BESOIN ?

NOUS ALLONS CUISINER UNE BARRE DE CÉRÉALES SANS CUISSON. CE SERAIT PRATIQUE POUR TES COLLATIONS, NON ? QU'EST-CE QUE TU AIMES COMME COLLATION ?

- ✓ Montre une photo du résultat final de la recette.
- ✓ Inscris un résumé des étapes de la recette au tableau, sur une feuille, ou sers-toi de pictogrammes pour illustrer les étapes et les ingrédients.
- ✓ Présente les différents ingrédients de la recette (glisse un mot sur leur provenance ou leur rôle dans la recette).
  - L'avoine est une céréale. Peux-tu nommer d'autres céréales que tu connais ?
  - Sais-tu que le lait qu'on boit ici est produit au Canada ?
  - À quoi servent le persil, le poivre et la poudre d'ail dans cette recette ? (p. ex. : à assaisonner le mélange, à donner du goût.)
  - Comment poussent les carottes et le chou-fleur selon toi ?
  - Tu ne connais pas l'aubergine ? C'est une belle occasion de la découvrir aujourd'hui ! Regarde comme elle est belle, violette et toute lisse !

L'ÉQUIPEMENT CULINAIRE !

- À quoi sert la râpe ? Que peut-on râper ? (p. ex. : fromage, carotte, courgette, betterave.)
- J'ai un fouet – toi, tu fouetteras avec une fourchette. Crois-tu que ça fera à peu près le même travail ?
- Ce couteau est bizarre, non ? C'est un couteau économe, qui sert à enlever la pelure de certains légumes ou fruits.

LES TECHNIQUES CULINAIRES !

→ **En regroupant les jeunes pour la démonstration des techniques culinaires, on évite qu'ils manipulent le matériel.**

- Donne les consignes et effectue les démonstrations nécessaires.
- Forme les équipes (au besoin).
- Guide les jeunes pour un lavage des mains adéquat.

- Demande aux jeunes de préparer les ingrédients et l'équipement culinaire dont ils ont besoin et de se placer à leur poste de travail.
- Fais réaliser la recette étape par étape (refais une démonstration au besoin). Cela te permettra d'avoir une meilleure gestion de groupe avec les plus jeunes. Lorsqu'ils sont plus vieux ou plus autonomes, laisse-les cuisiner à leur rythme.
- Circule dans le local pour pouvoir accompagner tous les jeunes pendant qu'ils cuisinent.

D. LA FIN

→ **As-tu pensé prévoir des activités ou tâches pour les jeunes qui terminent avant les autres ?**

- Aider d'autres jeunes sans faire les étapes à leur place.
- Faire l'étape suivante de la recette, particulièrement si elle nécessite un équipement culinaire à partager.
- Préparer les ingrédients d'un prochain atelier culinaire.
- Terminer la recette des jeunes qui ont quitté pendant l'atelier.
- Commencer le nettoyage (attention, les jeunes plus rapides ne devraient pas être les seuls à nettoyer).

Pssst !

Donne l'occasion aux jeunes d'essayer les différentes techniques dans les ateliers, ça diminuera le risque d'accident et augmentera graduellement la vitesse d'exécution.

3. DÉGUSTATION ET CONCLUSION

- ✓ Demande aux jeunes de nettoyer.
- ✓ Déguste avec ton groupe (toujours dans le plaisir et en étant respectueux) : sois un modèle pour les jeunes en dégustant avec enthousiasme tout en les encourageant à goûter sans les forcer.
  - As-tu aimé faire la recette ? Quelles étapes étaient les plus faciles ? Les plus difficiles ? La referas-tu à la maison ?
  - Si une amie ou un ami était allergique à cet ingrédient de la recette, par quoi pourrais-tu le remplacer ?
  - Comment trouves-tu la texture ? Est-ce croquant ? Tendre ? Liquide ? Doux ?
  - Qu'est-ce que ça goûte ? Est-ce sucré ? Salé ? Acide ? Amer ?
  - Aimes-tu l'odeur ? Est-ce qu'elle te fait penser à quelque chose ?
- ✓ Évalue l'appréciation des jeunes sous forme de jeu, en votant avec des émojis ou des jetons de couleur. On peut voter sur le résultat de la recette, mais également sur le déroulement de l'atelier.
- ✓ Transmets la recette aux parents (p. ex. : site Internet du camp, médias sociaux, journal hebdomadaire du camp, une copie dans la boîte à lunch). Pense à citer la source.
- ✓ Vérifie que l'équipement est en bon état afin de le remplacer, au besoin, avant le prochain atelier.

Bonne idée!

Remets un certificat de participation à chaque jeune. C'est une belle façon de souligner la réalisation de l'activité et d'engager la discussion à la maison.

AS-TU PENSÉ POURSUIVRE TON ATELIER AVEC UNE ACTIVITÉ OU UN JEU EN LIEN AVEC LA SAINE ALIMENTATION ? C'EST UNE BONNE FAÇON DE POURSUIVRE LA SENSIBILISATION DE TES JEUNES !

LES MUFFINS SONT BRÛLÉS ? LA VIGNAIGRETTE EST TROP SALÉE ? LES JEUNES ONT PARTICIPÉ ET ONT EU DU PLAISIR, C'EST CE QUI EST IMPORTANT !

ÉTAPE 4

le bilan

TREMPLIN SANTÉ

À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES · À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES ·

I. APRÈS CHAQUE ATELIER CULINAIRE

PLANIFICATION

- Est-ce que j'ai bien planifié le déroulement de l'atelier (routine et séquence des étapes à effectuer) ?
- Est-ce que j'ai bien expliqué aux jeunes, avant l'atelier, les comportements attendus dans le local ?
- Est-ce que j'ai bien planifié le partage des tâches entre les jeunes et la composition des équipes (au besoin) ?
- A-t-il été difficile de trouver ou de choisir une recette ? Si oui, y a-t-il des ressources qui pourraient m'aider lors de ma prochaine recherche ?
- Est-ce que j'ai bien adapté la recette au groupe (p. ex. : temps de réalisation, vocabulaire, nombre de jeunes)?

PRÉPARATION

- Est-ce que j'ai acheté tous les ingrédients nécessaires pour la recette en quantité suffisante et selon le budget disponible ?
- Est-ce que l'espace était suffisant pour entreposer les ingrédients ?
- Est-ce que l'équipement culinaire était complet, en bon état et sécuritaire ?
- Est-ce que j'ai bien configuré le local avant l'arrivée des jeunes ?
- Est-ce que j'ai bien installé le matériel et les ingrédients non réfrigérés ?

Bonne idée!

Il est important de garder des notes de ta réflexion dans l'outil de préparation de l'atelier culinaire ou ailleurs pour le prochain atelier. La recette pourra ensuite être modifiée pour la prochaine fois en fonction de l'expérience vécue.

ANIMATION

- Est-ce que l'accueil des jeunes s'est bien déroulé ?
- Est-ce que les jeunes étaient attentifs lors de ma présentation de l'atelier culinaire ?
- Est-ce que mes consignes étaient claires ?
- Est-ce que les jeunes se sont bien comportés, de façon respectueuse et sécuritaire, et en appliquant les règles d'hygiène et de salubrité ?
- Est-ce que les jeunes ont aimé la recette (p. ex. : goût, apparence) ?
- Est-ce que les jeunes ont eu de la facilité à cuisiner la recette ?
- Est-ce que les jeunes ont bien accompli leurs tâches ?

2. À LA FIN DE L'ÉTÉ

- ✓ Quels éléments ont facilité la mise en place des ateliers culinaires cette année ? Comment puis-je m'assurer de conserver ces éléments ?
- ✓ Quels obstacles ai-je rencontrés ? Comment les ai-je surmontés, et comment pourrais-je mieux faire la prochaine fois ?
- ✓ Est-ce que le local était adéquat ? Est-ce qu'un nouvel endroit devrait être envisagé ?
- ✓ Est-ce qu'il y a de l'équipement culinaire à renouveler ou à ajouter ?
- ✓ Est-ce que le budget disponible était suffisant ? Y a-t-il des demandes financières à faire au gestionnaire du camp ?
- ✓ La fréquence des ateliers était-elle suffisante ? Peut-on l'augmenter ?
- ✓ Est-ce que les recettes étaient assez variées ? Est-ce que d'autres thématiques pourraient être ajoutées au calendrier des ateliers ?

Étés futurs

Sers-toi du bilan que tu viens de faire pour apporter des ajustements pour les étés à venir et pour renouveler les « bons coups » réalisés. Assure-toi de laisser des traces.

Ton expérience

Prévois un moment d'échange avec tes collègues animateurs pour transmettre les « bons coups » et les apprentissages réalisés (p. ex. : recettes et astuces d'animation).

CONCLUSION

TREMPLIN SANTÉ

À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES · À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES ·

→ *En mettant en place des ateliers culinaires avec tes jeunes, tu peux avoir un impact à plusieurs niveaux*

— Développement d'habiletés sociales (p. ex. : le travail d'équipe).

— Acquisition de compétences culinaires utiles à long terme.

— Création d'expériences positives répétées avec des aliments.

— Développement du goût.

— Stimulation de la curiosité et de l'intérêt envers les aliments.

— Développement de l'estime de soi.

— Renforcement du sentiment d'appartenance au camp.

— Développement de la motricité fine.

Les plus grands avantages sont sans aucun doute le plaisir de cuisiner et d'apprendre à le faire, et toute la fierté qui y est associée. Les ateliers culinaires sont un excellent moyen pour parler de saine alimentation au camp par l'expérimentation et la découverte. C'est aussi un bon moyen d'amener tes jeunes à avoir un rapport sain et positif avec la nourriture !

EN TANT QU'ANIMATEUR D'ATELIERS CULINAIRES, MERCI POUR TON IMPLICATION ! BONNE CUISINE !

Pssst !

Réfère-toi à ce guide aussi souvent que tu en as besoin, il n'aime pas la poussière !

1. RÉFÉRENCES

LISTE DE RÉFÉRENCES AYANT SERVI À LA RÉDACTION DE CE GUIDE.

Allergies Québec
http://allergies-alimentaires.org

Association québécoise de la garde scolaire
Ensemble pour des contextes de repas conviviaux (vidéos et fiches)
https://www.gardescolaire.org/formations/ensemble-pour-des-contextes-de-repas-plus-conviviaux/

Équiterre
L'alimentation et l'agriculture locale biologique
http://equiterre.org/projet/approvisionnement-local

Fondation Tremplin Santé

Recettes
https://tremplinsante.ca/recettes/

Activité Expert dégustateur
www.tremplinsante.ca

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec

Aide-mémoire pour éviter le gaspillage alimentaire
https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/gaspillage/Pages/gaspillagealimentaire.aspx

Allergies alimentaires
https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/allergiesalimentaires/Pages/allergiesalimentaires.aspx

Meilleure avant, bon après
https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Meilleuravant_Bonapres.pdf

Lavage des mains
https://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Transformation/Qualitedesaliments/securitealiments/lavagemains/Pages/lavagemains.aspx

Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires
https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf

Ministry of Health and Long-term Care
Food safety: A Guide for Ontario's Food Handlers
http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/enviro/docs/training_manual.pdf

Recettes du Québec : substitutions des aliments
http://www.recettes.qc.ca/outils/page/substitutions

Santé publique Ottawa
J'aime cuisiner et jouer – Manuel du programme 2016

Université de Montréal
Viens manger ! Trucs et recettes rusés
http://cscp.umontreal.ca/nutrition/documents/viens_manger.pdf

CE DOCUMENT EST OFFERT EN TÉLÉCHARGEMENT SUR LE SITE DE LA FONDATION TREMPLIN SANTÉ : WWW.TREMPLINSANTE.CA

FICHES INFORMATIVES

TREMPLIN SANTÉ

À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES · À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES ·

FICHE 1

→ *Voici quelques arguments pour te démontrer que tu peux avoir un impact sur les jeunes par l'animation d'ateliers culinaires.*

MES ATELIERS CULINAIRES PERMETTENT DE DÉVELOPPER...

– La logique
– La créativité
– Les connaissances
– La compréhension de l'environnement
– Le vocabulaire

– La motricité fine
– La dextérité

– L'empathie
– Les relations harmonieuses avec ses coéquipiers et son animateur

– La confiance en soi
– L'autonomie
– La reconnaissance des besoins et des sentiments

Légende

= COMPRÉHENSION ET LANGAGE

= DÉVELOPPEMENT MOTEUR

= DÉVELOPPEMENT SOCIAL

= DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

FICHE 2

→ *Savais-tu que c'est par l'accumulation de petits gestes concrets que tu peux aider à préserver notre environnement ? Tu peux même le faire tout en animant tes ateliers culinaires !*

DES ATELIERS CULINAIRES RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT

QUÉBEC

LES ALIMENTS LOCAUX

Un aliment « local » est un aliment produit près de chez nous, idéalement au Québec.

POURQUOI LES PRIVILÉGIER ?

- ✓ Pour découvrir tous les aliments qui poussent autour de nous.
- ✓ Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- ✓ Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- ✓ Pour réduire la distance que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport sur l'environnement.
- ✓ Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.

COMMENT LES REPÉRER ?

Grâce aux étiquettes, il est de plus en plus facile d'identifier les aliments du Québec.

- ✓ Le logo « Aliments du Québec », certification mise en place et reconnue par l'industrie agroalimentaire, apparaît sur l'emballage du produit ou sur l'étiquette du prix.
- ✓ Plusieurs régions du Québec ont créé leur propre campagne et logo pour promouvoir leurs produits.
- ✓ Le code PLU, petite étiquette contenant 4 ou 5 chiffres, sert à identifier le produit à la caisse. Le pays d'origine y est souvent indiqué.

QUELQUES ASTUCES POUR MANGER DES ALIMENTS LOCAUX

- ✓ Opte pour des fruits et légumes frais en saison : le Québec produit une grande quantité et variété de fruits et légumes.
- ✓ Opte pour des fruits et légumes surgelés du Québec si tu ne trouves pas ce que tu cherches parmi les aliments frais : les fruits et légumes du commerce sont cueillis à maturité et surgelés immédiatement après la récolte.

LES ALIMENTS BIO

Un aliment « biologique » a été cultivé ou produit de façon plus respectueuse de l'environnement.

POURQUOI LES PRIVILÉGIER ?

- ✓ Pour réduire l'exposition aux résidus de pesticides.
- ✓ Pour soutenir les producteurs biologiques.
- ✓ Pour atténuer les changements climatiques.
- ✓ Pour préserver la fertilité des sols et la biodiversité de la planète.

TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?
VISITE LE SITE WWW.EQUITERRE.ORG

2 DES ATELIERS CULINAIRES RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT [SUITE]

QUÉBEC

COMMENT REPÉRER LES ALIMENTS BIO ?

Cherche la mention « biologique » (ou autres adjectifs de la même famille, par exemple « organique », « biodynamique » et « bio »).

QUELQUES ASTUCES POUR MANGER DES ALIMENTS BIOLOGIQUES

- ✓ Fais pousser des fruits, légumes et fines herbes sans faire usage de pesticides ou d'engrais de synthèse.
- ✓ Fais affaire avec des producteurs de ta région qui offrent des paniers bio.
- ✓ Procure-toi des aliments biologiques chez les producteurs et dans les marchés publics.

DÉCOUVRE LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Elle sont simples, économiques et ne nécessitent pas toujours une cuisson.

P. ex. :

- LÉGUMINEUSES
- TOFU
- GRAINES

RECYCLE, COMPOSTE ET ÉVITE LE GASPILLAGE

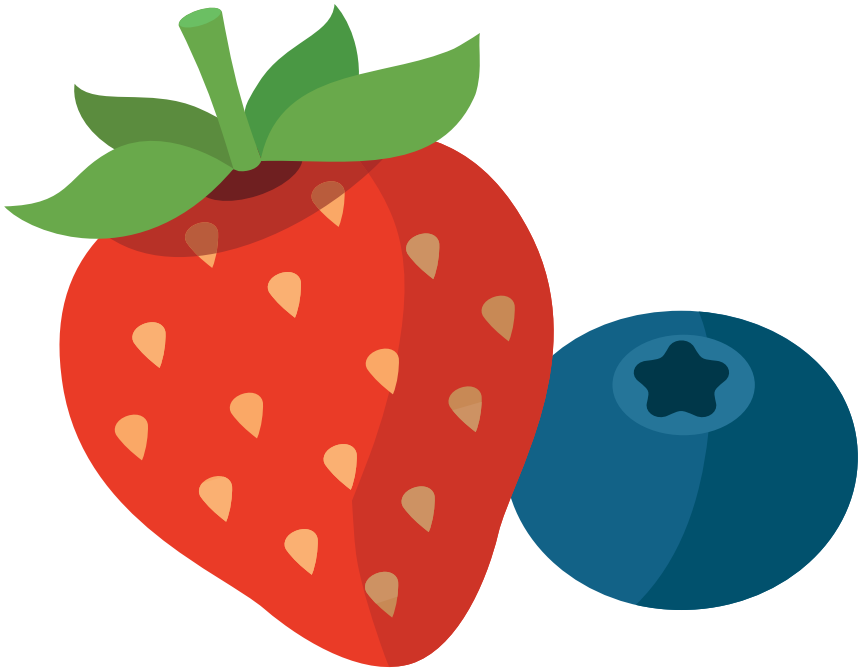
→ *Connais-tu le principe des 3R-V ?*

Réduire
P. ex. : achète des ingrédients moins emballés et dans les bonnes quantités.

Réemployer
P. ex. : utilise les ingrédients restants.

Recycler
P. ex. : mets en place une station de recyclage.

Valoriser
P. ex. : composte.



FICHE 2

→ *Savais-tu que c'est par l'accumulation de petits gestes concrets que tu peux aider à préserver notre environnement ? Tu peux même le faire tout en animant tes ateliers culinaires !*

DES ATELIERS CULINAIRES RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT

ONTARIO

LES ALIMENTS LOCAUX

Un aliment « local » est un aliment produit près de chez nous, idéalement en Ontario.

POURQUOI LES PRIVILÉGIER ?

- ✓ Pour découvrir tous les aliments qui poussent autour de nous.
- ✓ Pour encourager les producteurs ontariens et soutenir notre économie locale.
- ✓ Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- ✓ Pour réduire la distance que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport sur l'environnement.
- ✓ Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.

COMMENT LES REPÉRER ?

Grâce aux étiquettes, il est de plus en plus facile d'identifier les aliments de l'Ontario.

- ✓ Le logo Ontario, terre nourricière ou « Foodland » est une certification mise en place et reconnue par l'industrie agroalimentaire. Celui-ci apparaît sur l'emballage du produit.
- ✓ Plusieurs autres logos, comme Ontario Berries, peuvent t'aider dans ta recherche de produits locaux.
- ✓ Le code PLU, petite étiquette contenant 4 ou 5 chiffres, sert à identifier le produit à la caisse. Le pays d'origine y est souvent indiqué.

QUELQUES ASTUCES POUR MANGER DES ALIMENTS LOCAUX

- ✓ Opte pour des fruits et légumes frais en saison : l'Ontario produit une grande quantité et variété de fruits et légumes.
- ✓ Opte pour des fruits et légumes surgelés de l'Ontario si tu ne trouves pas ce que tu cherches parmi les aliments frais : les fruits et légumes du commerce sont cueillis à maturité et surgelés immédiatement après la récolte.

LES ALIMENTS BIO

Un aliment « biologique » a été cultivé ou produit de façon plus respectueuse de l'environnement.

POURQUOI LES PRIVILÉGIER ?

- ✓ Pour réduire l'exposition aux résidus de pesticides.
- ✓ Pour soutenir les producteurs biologiques.
- ✓ Pour atténuer les changements climatiques.
- ✓ Pour préserver la fertilité des sols et la biodiversité de la planète.

TU VEUX EN SAVOIR PLUS ? VISITE LE SITE WWW.ONTARIO.CA/FR/TERRE-NOURRICIERE/ONTARIO-TERRE-NOURRICIERE

ONTARIO

COMMENT REPÉRER LES ALIMENTS BIO ?

Cherche la mention « biologique » (ou autres adjectifs de la même famille, par exemple « organique », « biodynamique » et « bio »).

QUELQUES ASTUCES POUR MANGER DES ALIMENTS BIOLOGIQUES

- ✓ Fais pousser des fruits, légumes et fines herbes sans faire usage de pesticides ou d'engrais de synthèse.
- ✓ Fais affaire avec des producteurs de ta région qui offrent des paniers bio.
- ✓ Procure-toi des aliments biologiques chez les producteurs et dans les marchés publics.

DÉCOUVRE LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Elle sont simples, économiques et ne nécessitent pas toujours une cuisson.

P. ex. :

- LÉGUMINEUSES
- TOFU
- GRAINES

RECYCLE, COMPOSTE ET ÉVITE LE GASPILLAGE

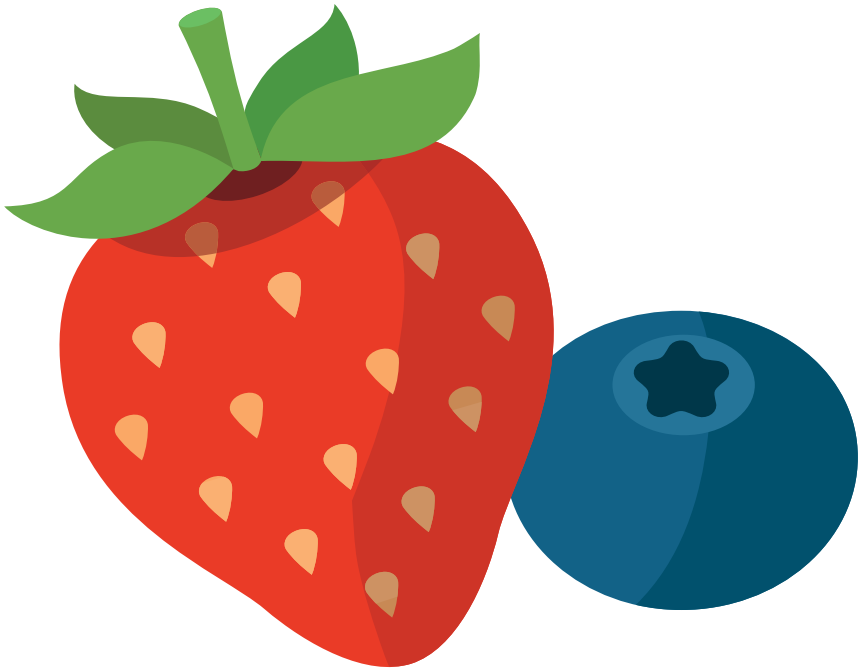
→ Connais-tu le principe des 3R-V ?

Réduire
P. ex. : achète des ingrédients moins emballés et dans les bonnes quantités.

Réemployer
P. ex. : utilise les ingrédients restants.

Recycler
P. ex. : mets en place une station de recyclage.

Valoriser
P. ex. : composte.

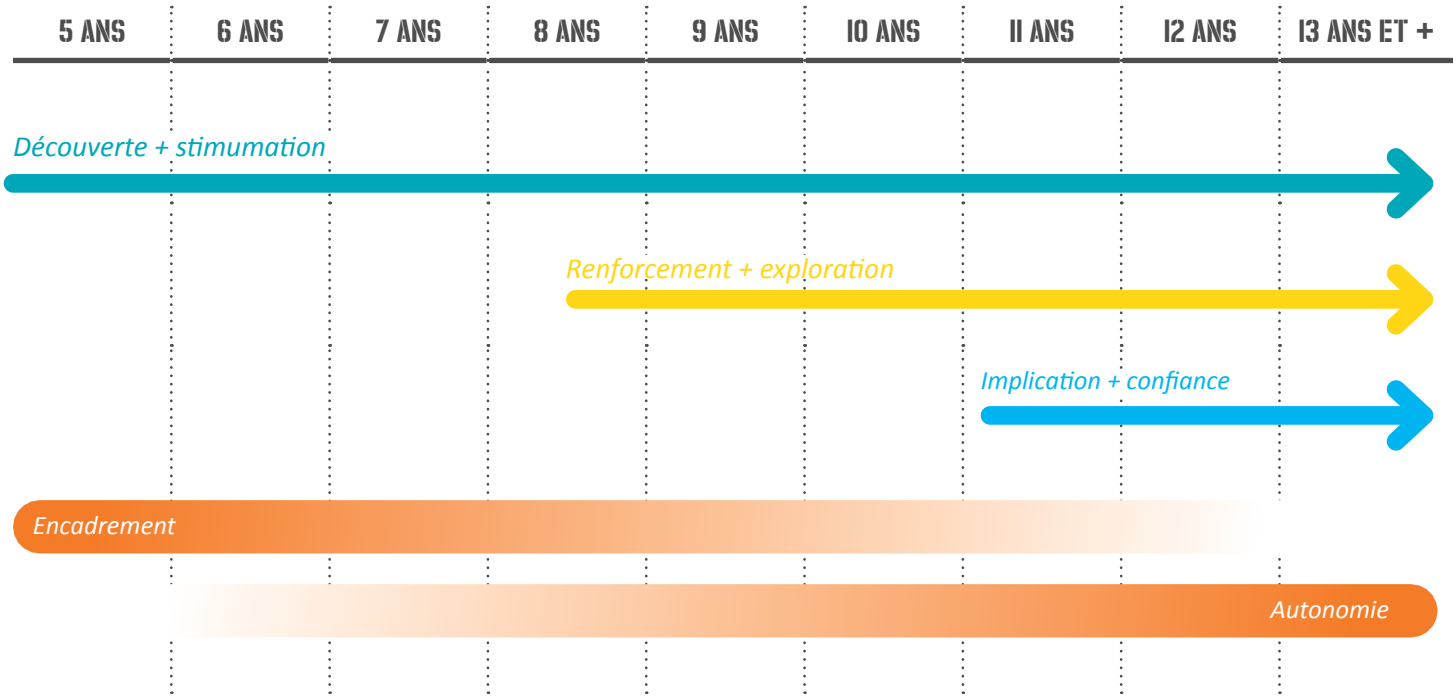


FICHE 3

→ ***Voici un petit résumé pour t'aider à mieux encadrer les jeunes lors de tes ateliers culinaires, selon leur âge !***

ADAPTATION SELON L'ÂGE

Connais-tu bien tes jeunes, leurs caractéristiques et leurs habiletés en fonction de leur âge ? Il se peut que certains jeunes aient déjà plus d'expérience et de connaissances que d'autres au niveau de la cuisine. Voici tout de même quelques idées pour t'inspirer et t'aider pour ton animation !



DÉCOUVERTE

Profite de l'occasion pour faire découvrir plusieurs aliments.

STIMULATION DES CINQ SENS

Pense à présenter la variété de textures, de couleurs et de saveurs des aliments.

RENFORCEMENT

Encourage les jeunes à partager leurs acquis et profites-en pour réajuster au besoin.

EXPLORATION

Aide tes jeunes à développer de nouvelles connaissances et habiletés.

IMPLICATION

Donne des responsabilités et des tâches aux jeunes.

CONFIANCE

Souligne les connaissances, les compétences et les bons coups des jeunes, fais-les rayonner.

FICHE 3

4-6 ans

ADAPTATION SELON L'ÂGE [SUITE]

QUI SONT-ILS ?

ILS…

– apprennent beaucoup en **IMITANT** les autres !

– adorent aider dans la cuisine.

– découvrent au moyen des cinq sens.

– démontrent une certaine autonomie.

– préfèrent les activités de courte durée.

– ont une capacité d'attention courte.

QU'EST-CE QUE JE PEUX LEUR APPRENDRE ?

– Combiner des aliments, mélanger des ingrédients.
P. ex. : préparer un mélange pour des muffins, préparer un smoothie aux fruits.

– Couper des aliments avec un couteau en plastique, un couteau à beurre ou des ciseaux.
P. ex. : couper des légumes légèrement cuits, comme une carotte.

– Distinguer leur niveau de faim avant et après un repas ou une collation. P. ex. : comment te sens-tu lorsque tu as faim ?

– Découvrir des aliments avec les cinq sens.
P. ex. : quel son ça fait quand tu croques une pomme ? Qu'est-ce que ça sent ? Lorsque tu la touches, est-ce qu'elle est lisse ou rugueuse ?

COMMENT RENDRE MON ANIMATION AMUSANTE ?

– **JOUER AUX DEVINETTES**
P. ex. : Qui suis-je ? Je suis un fruit rouge ou vert, je pousse dans les arbres et j'ai un goût sucré.

– **CHANTER DES COMPTINES**

– **ÊTRE DYNAMIQUE**

– **DANSER**

– **FAIRE DES IMITATIONS**

P. ex. : mimer un fruit ou un légume et faire deviner l'imitation aux autres jeunes du groupe.

7-9 ans

ADAPTATION SELON L'ÂGE [SUITE]

QUI SONT-ILS ?

ILS...

– apprennent par **L'EXPÉRIMENTATION**.

– commencent à aimer travailler en équipe.

– commencent à retenir plus de détails.

– ont une capacité d'attention courte.

QU'EST-CE QUE JE PEUX LEUR APPRENDRE ?

– Réaliser une recette simple une étape à la fois.
P. ex. : rouleaux de printemps, tortillas, salades.

– Partager du matériel.
P. ex. : faire une recette en groupe.

– Aider au choix des recettes.
P. ex. : leur laisser le choix entre 2 ou 3 recettes.

– Utiliser certains outils de cuisine avec la supervision d'un animateur.
P. ex. : se servir d'un économe, d'un couteau d'office, ou d'une râpe.

– Mesurer des ingrédients.
P. ex. : utiliser des cuillères et tasses à mesurer.

– Catégoriser chaque aliment.
P. ex. : le tofu et les légumineuses font partie des fruits et légumes, des aliments protéinés ou des aliments à grains entiers ?

– Participer au nettoyage à la fin.
P. ex. : laver les surfaces de travail, essuyer et ranger la vaisselle.

– Lire des recettes simples, ils peuvent suivre certaines étapes eux-même.
P. ex. : utiliser des dessins ou des pictogrammes.

COMMENT RENDRE MON ANIMATION AMUSANTE ?

– **DEVINETTES**

– **DÉCOUVERTES SCIENTIFIQUES**
P. ex. : mettre du céleri dans de l'eau colorée, faire tremper un œuf dans du vinaigre pour retirer sa coquille.

– **DÉGUSTATION**

FICHE 3

10-12 ans

ADAPTATION SELON L'ÂGE [SUITE]

QUI SONT-ILS ?

ILS...

– apprennent par la **RÉFLEXION**.

– ont une meilleure coordination.

– sont plus alertes aux dangers potentiels.

– peuvent utiliser des appareils plus complexes sous supervision.

– peuvent gérer plusieurs tâches à la fois.

QU'EST-CE QUE JE PEUX LEUR APPRENDRE ?

– Réaliser seul les étapes d'une recette simple.
P. ex. : faire une pizza, une salade, de A à Z.

– Utiliser un couteau d'office pour des aliments tendres.
P. ex. : couper de la viande cuite, du fromage, du pain, un ananas dont la pelure a été retirée.

– Choisir les aliments à mettre au menu pour créer un repas équilibré.
P. ex. : un repas dans lequel se trouve toutes les catégories d'aliments (fruits et légumes, produits céréaliers à grains entiers, aliments protéinés).

– Identifier les ingrédients d'une recette après l'avoir dégustée.
P. ex. : deviner l'épice mystère qui a été intégrée à la recette (P. ex. : cannelle, coriandre, basilic).

– Utiliser la majorité des instruments de cuisine.
P. ex. : râpe, grille-pain, mélangeur, batteur électrique, pied-mélangeur, ouvre-boîte, etc.

– Utiliser la cuisinière sous supervision.
P. ex. : sandwich grillé, omelette, crêpe, soupe, etc.

– Effectuer seul le nettoyage.
P. ex. : nettoyer et ranger la vaisselle.

COMMENT RENDRE MON ANIMATION AMUSANTE ?

– **CHARADES**
P. ex. : Mon premier est le contraire de froid. Mon deuxième, ce sont les deux premières lettres du mot collation. Mon troisième est une note de musique. Mon tout est une friandise sucrée. (chaud-co-la = chocolat)

– **JEU QUESTIONNAIRE**

– **DÉBATS**
P. ex. : Autocueillette de fraises ou de pommes, laquelle préfères-tu?

ADAPTATION SELON L'ÂGE [SUITE]

QUI SONT-ILS ?

ILS...

– sont plus sensibles à l'influence des autres (norme sociale).

– veulent acquérir de l'autonomie.

– apprécient les défis.

– peuvent mettre à profit leur créativité.

– veulent de la liberté lors de l'atelier culinaire.

QU'EST-CE QUE JE PEUX LEUR APPRENDRE ?

– Relever des défis.

– Faire preuve d'autonomie.

– Travailler en équipe.

– Apprendre les différentes techniques de coupe. P. ex. : couper des aliments en juliennes, en cubes, émincer, hacher.

– Découvrir la diversité alimentaire et culturelle. P. ex. : préparer un mets typique d'une autre culture. P. ex. : cari de tofu, soupe thaïe, chili mexicain.

– Apprendre l'importance d'une alimentation saine. P. ex. : réaliser des recettes nutritives qui s'apportent bien dans la boîte à lunch.

– Comprendre l'importance de l'hygiène et de la salubrité. P. ex. : il y a plus de bactéries sur un cellulaire que sur un siège de toilette.

– Manger sainement, c'est bon !

COMMENT RENDRE MON ANIMATION AMUSANTE ?

CRÉATIVITÉ

P. ex. : montage artistique de fruits et légumes.

COMBAT DES CHEFS

P. ex. : quelle équipe fait le meilleur smoothie?

DÉVELOPPEMENT D'UNE RECETTE

P. ex. : création de ta propre pizza.

FICHE 4

ASTUCES POUR RÉDUIRE LE COÛT D'UNE RECETTE

- ✓ Évite le gaspillage :
  - – Organise et range les ingrédients de base pour éviter d'acheter en double.
  - – Utilise les ingrédients frais ou périssables en premier. As-tu pensé à écrire ce que tu as en stock ?
- ✓ Privilégie les produits de marques maison.
- ✓ Privilégie les marchés publics ou fermiers en saison.
- ✓ Utilise les circulaires :
  - – Choisis les recettes en fonction des rabais.
  - – Informe-toi sur les politiques du plus bas prix garanti.
- ✓ Commande les aliments chez des fournisseurs privilégiés du camp. Les coûts sont souvent réduits et les aliments seront livrés au camp.
- ✓ Use de créativité pour remplacer des ingrédients et choisir des aliments plus faciles à trouver ou plus abordables.
- ✓ Choisis des fruits et légumes frais en saison, car ils sont souvent plus abordables. Au besoin, si tu ne trouves pas ce que tu veux parmi les aliments frais, privilégie les fruits et légumes surgelés.
- ✓ Pour des petites quantités d'un ingrédient, pense à acheter en vrac. Tu pourras ainsi acheter seulement la quantité requise pour la recette.

Certains commerces égalisent les prix affichés par la concurrence, ce qui réduit les déplacements en permettant l'achat de tous les ingrédients au même endroit et au meilleur prix.

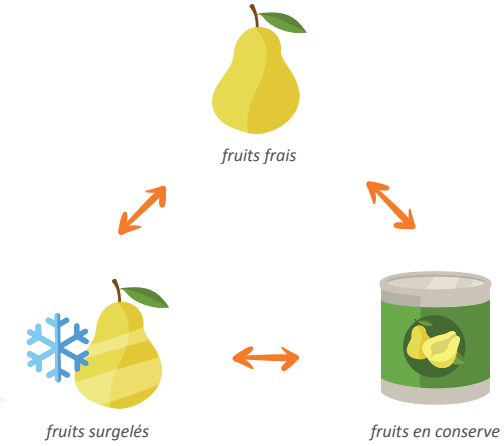
COMMENT ÉVALUER LES COÛTS D'UN ATELIER CULINAIRE ?

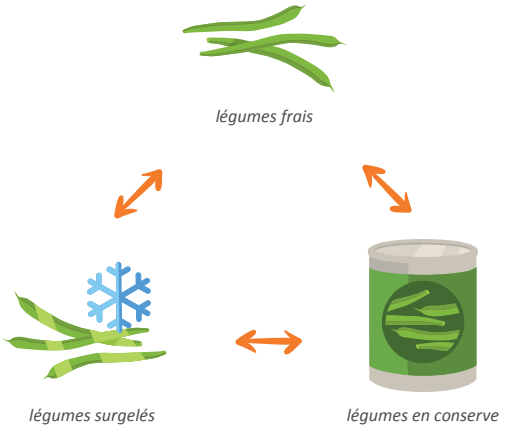
1. Planifie la liste d'achats en fonction du nombre de jeunes et de la recette (p. ex. : s'il faut doubler la recette).
2. Prévois le matériel non alimentaire (p. ex. : papier d'aluminium, cure-dents).
3. Prévois des quantités légèrement plus grandes, en cas de dégâts ou d'ajouts imprévus de participants.
4. Vérifie si certains ingrédients sont déjà disponibles.
5. Utilise le site Internet d'une épicerie, qui affiche ses prix en ligne, pour déterminer le prix moyen des ingrédients et vérifier ce qui est à prix réduit.
6. Calcule les coûts en tenant compte des prix unitaires (p. ex. : si la recette demande 2,4 litres de lait, il faudra acheter 3 litres).

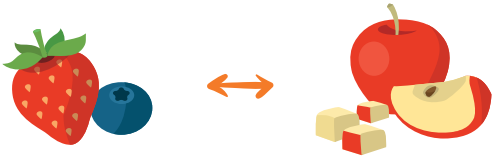
4 ASTUCES POUR RÉDUIRE LE COÛT D'UNE RECETTE [SUITE]

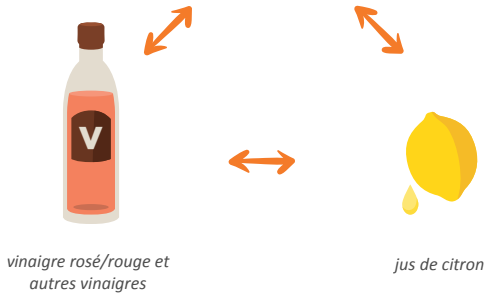
SUBSTITUTION ALIMENTAIRE

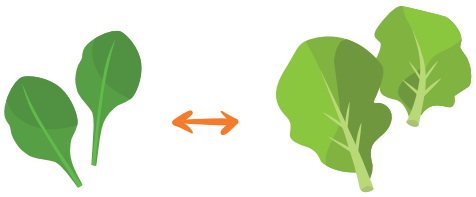
Voici des exemples d'aliments ou d'ingrédients que l'on peut remplacer par d'autres, semblables, s'ils ne sont pas disponibles ou si leur coût est trop élevé.

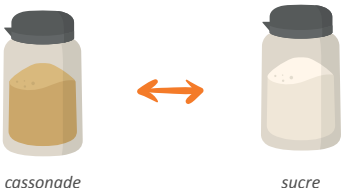


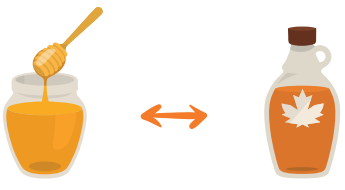




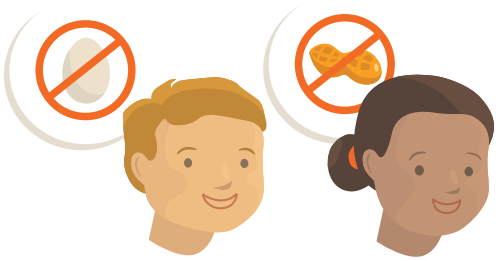








FICHE 5



ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

L'ALLERGIE ALIMENTAIRE

→ Qu'est-ce que c'est ?
Une réaction exagérée du système immunitaire.

→ Comment survient-elle ?

1. Contact avec un aliment normalement inoffensif.
2. Le corps perçoit l'aliment comme un danger.
3. Il bâtit donc un système de défense : les symptômes d'une réaction allergique.
4. La réaction allergique a le potentiel de mettre la vie d'une personne en danger.

L'INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE

→ Qu'est-ce que c'est ?
Une réaction du corps qui n'implique pas le système immunitaire.

Les symptômes peuvent être graves, mais ils ne mettent généralement pas la vie en danger.

ASTUCES

- Assure-toi de connaître les jeunes allergiques dans ton groupe, les aliments qui les font réagir et les symptômes possibles.
- Informe-toi sur les jeunes qui ont un auto-injecteur ; il est important que tu le saches et qu'il soit à portée de main.
- Choisis des recettes qui ne contiennent pas d'ingrédients auxquels des jeunes du groupe pourraient être allergiques.
- Remplace dans les recettes les ingrédients qui pourraient causer une allergie.
- Choisis le plus possible des aliments de base, peu ou non transformés.
- Consulte les parents des jeunes allergiques ; ils pourront peut-être même suggérer des recettes.
- Suis bien les règles d'hygiène et de salubrité.
- Consulte la liste des ingrédients pour t'assurer qu'il n'y a pas d'allergènes.

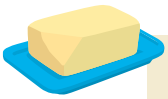
5 ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES [SUITE]

SUBSTITUTION ALIMENTAIRE

Remplacer les ingrédients illustrés par ceux suggérés dans les encadrés.

BEURRE D'ARACHIDE
(sauces, barres de céréales ou boules d'énergie sans cuisson)

- *Beurre de soya*
- *Beurre de tournesol*
- *Beurre de pois*



BEURRE

- *Margarine sans produits laitiers (avec ou sans soya)*
- *Huile d'olive*
- *Huile de canola*

LAIT

- *Selon les recettes, choisir les ingrédients suivants :*
- *Boisson de soya enrichie nature*
- *Boisson de riz enrichie*
- *Lait de coco*
- *Bouillon*

ŒUFS

- *De 3 c. à soupe à 1/4 tasse (45 à 60 ml) de yogourt nature pour 1 œuf*
- *2 c. à soupe (30 ml) d'eau et 1/2 c. à thé (2 ml) de levure chimique (poudre à pâte) pour 1 œuf*
- *1 c. à soupe (15 ml) d'eau bouillante et 1/2 c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude pour 1 oeuf*
- *Purée de légumes ou de fruits : pommes, poires, bananes, patates douces, courge ou citrouille. 1/4 tasse (60 ml) = 1 œuf*
- *1 c. à soupe de graines de lin moulues (15 ml) mélangées à 2 c. à soupe d'eau (30 ml) = 1 oeuf*

ARACHIDES
(à croquer)

- *Graines de tournesol*
- *Graines de citrouille rôties*
- *Fèves de soya grillées*
- *Pois chiches assaisonnés et cuits au four*

CRÈME

- *Préparation crémeuse de soya*
- *Crème de coco*
- *Tofu soyeux réduit au mélangeur, auquel on ajoute de l'eau, au besoin*

MOUTARDE

- *Raifort*
- *Mélange à parts égales de gingembre frais, de zeste de lime et de curcuma*

BLÉ
(pâtes)

- *Pâtes sans gluten, de riz, de quinoa, de maïs, de seigle et de sarrasin*
- *Spirales de courgette*
- *Courge spaghetti*

BLÉ
(farine)

- *Mélange de farines sans blé (ex. : farine de riz, de quinoa, de chia, d'amarante, de pois chiches, de chanvre, etc.)*
- *Note : Un mélange de plusieurs farines donne généralement un meilleur résultat.*

YOGOURT

- *Tofu soyeux*
- *Purée de pommes, poires, bananes, patates douces, courge ou citrouille*

SAUCE SOYA

- *Fouetter 2 c. à thé (10 ml) de mélasse, 1 c. à thé d'eau tiède (5 ml) et 1/4 c. à thé (1 ml) de sel pour 1 c. à soupe (15 ml) de sauce soya*

IMPORTANT : les jeunes peuvent aussi être allergiques aux ingrédients substituts, assure-toi de vérifier auprès des parents !

FICHE 6

DES RECETTES VARIÉES ET NUTRITIVES

- Mise sur **LE PLAISIR DE MANGER ET DE CUISINER DES ALIMENTS NUTRITIFS**, sans mettre l'emphase sur ce qu'ils contiennent comme éléments nutritifs. (ex. : vitamines)
- Planifie une variété de recettes qui pourront être reproduites à la maison pour le déjeuner, les collations, le dîner, le souper et les desserts.
- Choisis des recettes composées d'**ALIMENTS DE BASE** : légumes, fruits, farines et céréales de grains entiers, légumineuses, produits laitiers.
- Opte pour des fruits et légumes frais de saison ou surgelés.
- Préfère des recettes composées de farines et de céréales de blé entier ou remplace jusqu'à la moitié de la farine blanche par de la farine de grains entiers (blé entier ou autre).
- Prends plaisir à découvrir les substituts de la viande, comme les légumineuses et le tofu.
- Privilégie l'huile végétale (de canola ou d'olive) comme ingrédient gras (si possible).
- Explore les herbes et les épices pour donner plus de goût à tes recettes.

Cuisiner les légumineuses c'est... Facile, nutritif, économique et bénéfique pour l'environnement !

FICHE 7

DU VOCABULAIRE UTILE

Assiettes et bol à soupe

Brosse à légumes

Casserole

Poêle et couvercle

Cuillères à mesurer

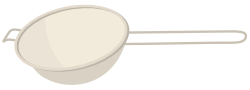
Fouet

Tasses à mesurer pour les ingrédients secs

Louche pour servir la soupe et les sauces

Mélangeur à main

Ouvre-boîte

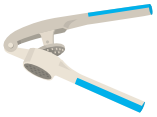


Passoire

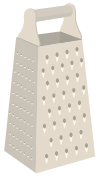
Planche à découper

Plaque de cuisson

Presse-agrumes



Presse-ail



Râpe

Maryse

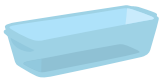
Tasse à mesurer pour les liquides

Couteau d'office

Couteau de chef

Mélangeur sur pied

Moule à muffins



Plat en verre allant au four et au four à micro-ondes

Ustensiles (couteau de table, cuillère, fourchette)

Zesteur

Ciseaux

7

VOCABULAIRE CULINAIRE

A

- **Abaisser :** étendre une pâte avec un rouleau à pâtisserie afin d'obtenir une fine couche, une abaisse.
- **Assaisonner :** ajouter des épices, par exemple le sel et le poivre.
- **Badigeonner :** ajouter un liquide sur les aliments à l'aide d'un pinceau de cuisine.
- **Bain-marie :** contenant qui est placé au-dessus d'un autre contenant dans lequel de l'eau bout. La chaleur de l'eau bouillante permet de faire fondre ou de cuire les aliments qui sont placés dans le contenant du dessus.

B

- **Battre :** brasser un mélange pour le ramollir, y faire entrer de l'air ou pour faciliter son utilisation.
- **Beurrer** : étendre du beurre sur les surfaces intérieures d'un plat.
- **Blanchir :** plonger dans l'eau bouillante peu de temps.

C

- **Ciseler :** à l'aide de ciseaux, couper un aliment en lanières fines.
- **Colorer** : faire brunir une pièce de viande dans du beurre ou de l'huile.
- **Couper en juliennes :** couper en petits bâtonnets très minces. On fait d'abord de fines tranches, que l'on coupe ensuite sur la longueur.
- **Couper en lanières :** couper en bâtonnets.
- **Couper en petits dés :** couper un aliment en petits cubes.
- **Couper en petits fleurons :** séparer en bouquets les légumes à tête frisée, comme le brocoli ou le chou-fleur.
- **Couper en rondelles :** faire des tranches minces d'un aliment, par exemple une carotte ou une courgette.
- **Crémer :** ramollir le beurre en le brassant à l'aide d'une cuillère à mélanger ou d'un fouet.
- **Cuisson « al dente » :** l'aliment est cuit, mais encore légèrement croquant sous la dent (p. ex. : pâtes alimentaires).

D

- **Déglacer :** ajouter un liquide dans une casserole ou une poêle chaude afin de faire décoller les résidus des aliments (sucs) pour en faire une sauce.
- **Dégraisser :** enlever le surplus de gras.
- **Désosser :** retirer les os.
- **Déguster :** goûter, savourer, manger, en prêtant attention aux textures, aux différents goûts, aux couleurs d'un plat.

E

- **Ébullition :** formation de bulles lorsqu'un liquide bout.
- **Écumer :** retirer la mousse à la surface d'un liquide.
- **Égoutter :** retirer le liquide d'un mélange.
- **Émincer :** couper un aliment en tranches ou en rondelles fines.
- **Émulsionner :** battre énergiquement un mélange pour qu'il devienne uniforme.
- **Enfourner :** mettre au four.
- **Enrober :** recouvrir complètement un aliment d'un mélange.
- **Éplucher :** enlever la pelure.
- **Évider :** retirer la partie intérieure d'un aliment. (p. ex. : cantaloup).

F

- **Faire revenir :** faire dorer un aliment dans une poêle à feu moyen.
- **Fariner :** mettre de la farine sur les surfaces intérieures d'un plat pour empêcher les aliments de coller.
- **Fouetter :** bien mélanger à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette.
- **Faire frémir :** chauffer un liquide jusqu'à voir un peu de mouvement.

G

- **Griller :** cuire un aliment sur une grille.

H

- **Hacher :** couper en très petits morceaux à l'aide d'un couteau de chef.

I

- **Incorporer :** ajouter un ingrédient à un mélange.

M

- **Mariner :** laisser tremper un aliment dans un mélange pour lui donner du goût avant la cuisson.
- **Mélange homogène :** mélange lisse qui semble être fait d'un seul ingrédient.
- **Mijoter :** cuire un liquide doucement, bouillir à feu doux ou à petit bouillon.
- **Mouiller :** ajouter du liquide à un mélange.

N

- **Napper :** couvrir d'une couche de sauce.

P

- **Parer :** préparer un aliment pour le cuisiner.
- **Peler :** enlever la pelure des aliments.
- **Pétrir :** presser fortement, à la main ou mécaniquement, un mélange de farine et d'eau pour former une pâte.
- **Pocher :** faire cuire un aliment dans un liquide chaud (p. ex. : œuf).
- **Portionner :** diviser une préparation ou un mets dans des plats individuels pour cuire ou servir.
- **Préchauffer le four :** allumer le four pour qu'il atteigne la température désirée, avant l'enfournement.

R

- **Râper :** couper les aliments en très petits morceaux à l'aide d'une râpe.
- **Réserver :** conserver un ingrédient afin de l'utiliser plus tard dans la recette.
- **Réduire :** faire évaporer un liquide.
- **Roux :** mélange de beurre et de farine.

S

- **Sauter :** faire dorer un aliment dans une poêle, à feu élevé et rapidement.

T

- **Tamiser :** faire passer un aliment (p. ex. : farine) dans une passoire ou un tamis.

VOCABULAIRE POUR DÉCRIRE LES CARACTÉRISTIQUES SENSORIELLES

Ouïe

bruit :

craquant, croustillant, pétillant, cassant, aucun bruit

intensité :

forte, faible

L'odorat

odeur florale :
rose, lavande

odeur fruitée :
zeste d'orange, pommes cuites, melons

odeur torréfiée :
caramel, grillades, fumée

odeur végétale :
bois, ail, épices (cannelle, anis, poivre), herbes (basilic, thym)

inodore

intensité :
forte, douce

Vue

forme :
ronde, cubique, longue, régulière, irrégulière

aspect :
fondu, liquide, fibreux, gélatineux, sec, mouillé, feuilleté, spongieux, juteux, huileux, poudreux, floconneux, rugueux, poilu, lisse, translucide

couleur :
verte, rouge, jaune, brune, noire, blanche, incolore

grosseur :
petite, grosse, grande

Toucher

texture :

collante, gluante, farineuse, pâteuse, gélatineuse, cristallisée, fibreuse, rugueuse, moelleuse, élastique, caoutchouteuse, lisse, sableuse, grumeleuse,sèche, humide, juteuse, mouillée

dureté :

molle, ferme, dure

température :

froide, chaude, tiède

Goût

goût :

sucré, salé, amère, acide, umami, aucun goût

arôme :

floral, boisé, d'herbes, d'épices, fruité, de noix, de terre, de champignons, d'ail, de levure, grillé, de fumée, de caramel

intensité :

fade, délicate, douce, forte, piquante

FICHE 8

LES BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE ET DE SALUBRITÉ

→ Connais-tu les règles de base en hygiène et salubrité ?

ENTREPOSAGE DES ALIMENTS ET INGRÉDIENTS

– Évite le plus possible de laisser les aliments périssables à l'extérieur du réfrigérateur, cela peut entraîner une reproduction plus rapide des bactéries.

– Range dès que possible les aliments à l'endroit approprié.

– Les ingrédients secs doivent être rangés dans un endroit bien aéré, frais et sec. Il ne faut pas les laisser au sol ni dans un lieu humide.

– Les aliments périssables doivent être conservés au réfrigérateur à 4 °C. et au congélateur à -18 °C. Vérifie régulièrement la température des réfrigérateurs et des congélateurs.

– Ne surcharge pas le réfrigérateur, car cela empêche l'air froid de circuler et de refroidir les aliments.

– Utilise les tablettes du réfrigérateur comme suit pour éviter la contamination :

Haut du réfrigérateur

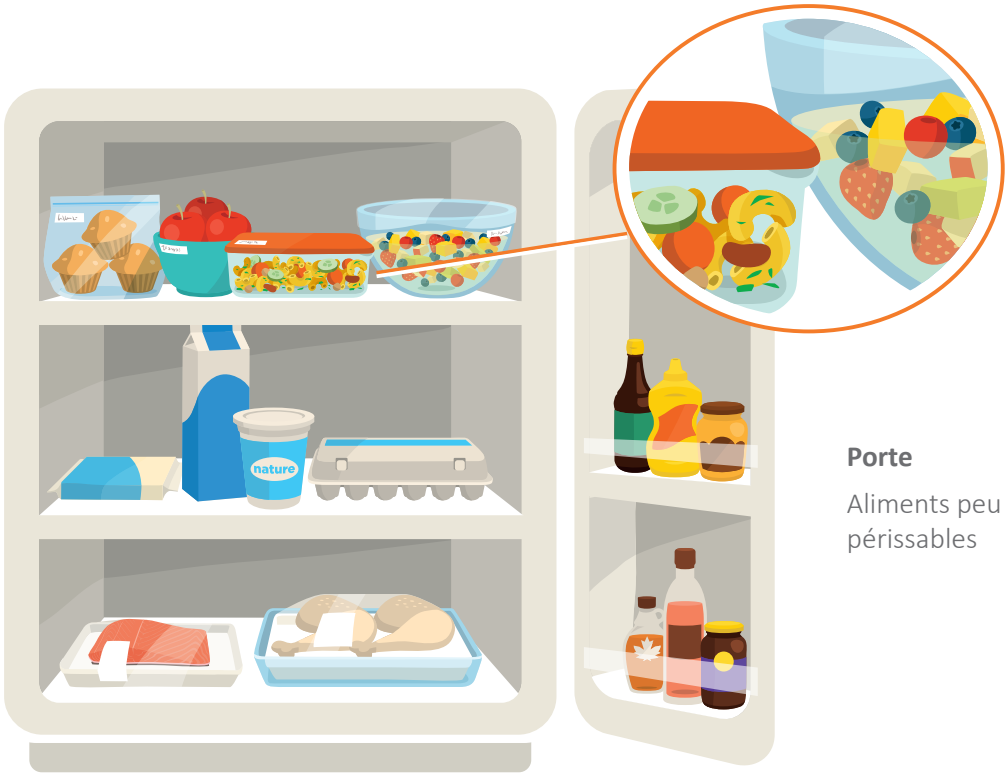
Aliments prêts à manger ou à réchauffer

Milieu du réfrigérateur

Œufs et produits laitiers

Bas du réfrigérateur

Viandes, volailles, poissons crus



Porte

Aliments peu périssables

8 LES BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE ET DE SALUBRITÉ [SUITE]

ATTENTION :

Tu peux te fier à la date « Meilleur avant » sur les produits lorsque leur emballage n'est pas encore ouvert. Le contenant est ouvert ? Ne te fie plus à la date. Sers-toi du tableau suivant pour évaluer si tu peux ou non consommer l'aliment.

Aliments conservés au **réfrigérateur** qui **doivent** être consommés **avant** la date « Meilleur avant ».	Aliments conservés au **réfrigérateur** qui **peuvent** être consommés **après** la date « Meilleur avant » s'ils ne sont pas altérés.	Aliments conservés dans le **garde-manger** qui **peuvent** être consommés **après** la date « Meilleur avant » s'ils ne sont pas altérés. On les appelle **les aliments non-périssables**.	Aliments conservés au **congélateur** qui peuvent être consommés **après** la date « Meilleur avant » s'ils ne sont pas altérés.
Exemples : – viandes fraîches – poissons/fruits de mer – charcuteries, pâtés – hummus – lait, crème – fromage à pâte molle (p. ex. : brie) – mets préparés (p. ex. : salade de pâtes) – tofu *Une fois ouvert :* Consomme l'aliment le plus tôt possible, regarde s'il y a des indications pour la conservation sur l'emballage. *Exemple* : Le tofu doit être recouvert d'eau et conservé au réfrigérateur dans un contenant fermé. Change l'eau tous les jours.	*Exemples :* – fruits/légumes frais entiers – jus de fruits – vinaigrettes/marinades – yogourt, kéfir – fromage à pâte ferme (p. ex. : cheddar, suisse) – beurre/margarine – oeufs – produits de boulangerie *Une fois ouvert :* Ne consomme pas un aliment si tu as un doute au niveau de son apparence.	*Exemples :* – céréales (p. ex. : flocons d'avoine, farine tout-usage, riz) – pâtes alimentaires – céréales à déjeuner – boîtes de conserve – confitures* – sauces* – olives* – condiments* *Une fois ouvert :* Transvide le contenu des conserves ouvertes dans des contenants hermétiques et mets-les au réfrigérateur. Place également au réfrigérateur les aliments contenant la mention « Réfrigérer après ouverture » sur leur emballage.*	*Exemples :* – viandes et aliments congelés *Une fois ouvert :* Consomme-le le plus rapidement possible après l'avoir fait décongeler.

Pssst !

Tu veux savoir quel aliment se conserve où (frigo, garde-manger, congélateur) et combien de temps ?

→ *https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Meilleuravant_Bonapres.pdf*

LES BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE ET DE SALUBRITÉ [SUITE]

AVANT LES ATELIERS CULINAIRES

✓ Nettoie les surfaces de travail.

✓ Vérifie l'état des ingrédients et leur date limite de consommation.

✓ Décongèle les ingrédients de façon appropriée (au besoin).

- Mets l'aliment au réfrigérateur assez longtemps à l'avance.
- Place le contenant dans de l'eau froide en veillant à ce qu'il soit complètement submergé et en changeant l'eau toutes les 30 minutes.

✓ Lave-toi les mains chaque fois que cela est nécessaire avec de l'eau chaude et du savon – par exemple, avant et après l'atelier, après être allé à la salle de bain ou s'être mouché, etc.

✓ Attache-toi les cheveux et, idéalement, porte un filet.

PENDANT LES ATELIERS CULINAIRES

✓ Sors les ingrédients du réfrigérateur uniquement au moment où ils sont nécessaires (p. ex. : sortir les oeufs à la fin de l'atelier s'ils ne sont utilisés qu'en fin de préparation).

✓ Lave les fruits et les légumes avec de l'eau potable et sers-toi d'une brosse lorsque cela est nécessaire.

✓ Retire les parties endommagées et nettoie le couteau pour éviter de contaminer le reste du fruit ou du légume.

✓ Emballe, marque (nom du produit, date, nom du jeune) et range les aliments préparés et les restes dans un endroit approprié dès que possible.

- Pour favoriser le refroidissement, s'il y a lieu, transfère la nourriture dans de petits contenants et à demi couverts au réfrigérateur. Quand ils sont bien refroidis, referme les contenants.
- Ne laisse pas refroidir les aliments cuits à température ambiante.

✓ Change ou nettoie les instruments utilisés pour préparer les différents aliments.

APRÈS L'ATELIER CULINAIRE

✓ Nettoie et assainis les surfaces de travail.

- Sers-toi d'un produit désinfectant antimicrobien respectueux de l'environnement (si possible).

✓ Nettoie l'équipement de cuisine, les ustensiles, la vaisselle et les planches à découper.

- Utilise de l'eau chaude et du savon à vaisselle.
- Rince.
- Sèche à l'aide d'un linge propre utilisé uniquement à cette fin.

✓ Nettoie les linges à vaisselle et les chiffons après chaque atelier.

COMMENT GOÛTER UN ALIMENT ?

✓ Prends les aliments avec une cuillère et dépose-les dans un contenant.

✓ Prends une nouvelle cuillère et goûte à partir de ce nouveau contenant.

FICHE 9

SUSCITER L'INTÉRÊT DES JEUNES

Crée-toi un univers !

Utilise des costumes, donne des noms originaux à tes recettes ou à ton atelier, invente un personnage...

Implique tes jeunes !

Demande-leur d'amener leurs recettes préférées pour les faire découvrir aux autres, fais-les voter pour le choix des recettes, demande-leur d'animer une petite partie de ton atelier...

Varie ton animation !

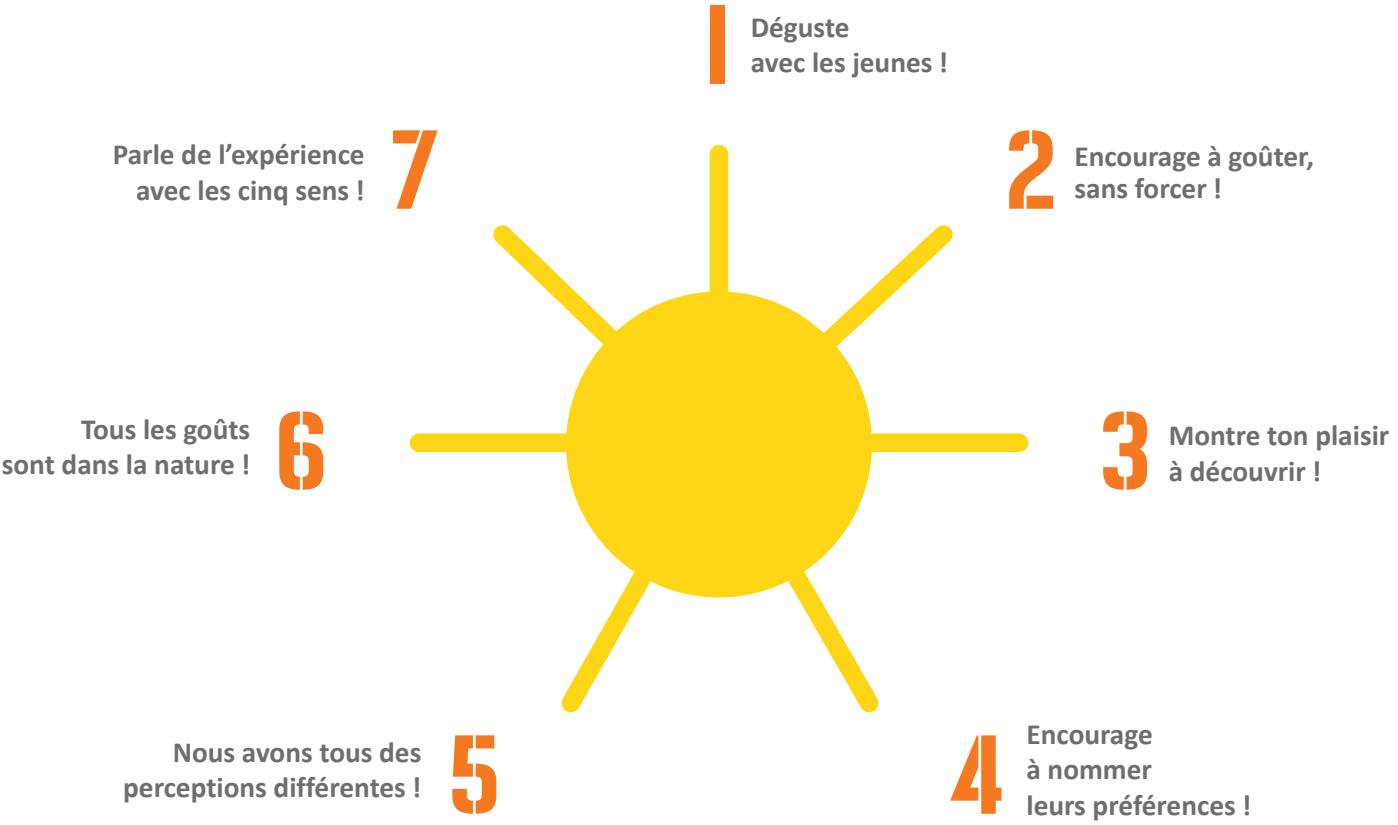
Fais vivre les ateliers culinaires de différentes façons : fais animer les plus vieux auprès des plus jeunes, propose un combat des chefs, interpelle un invité spécial, ajoute des jeux sur la saine alimentation à travers ton atelier si tu as des temps d'attente.

Cuisine pour une bonne cause !

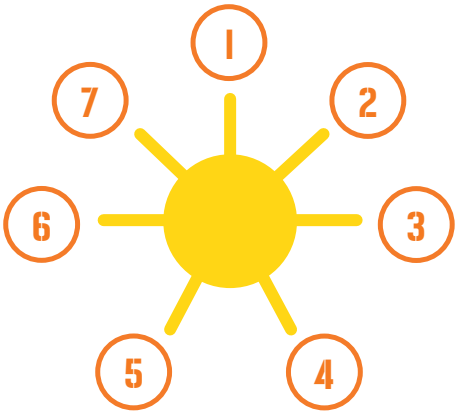
Propose vos services au service alimentaire du camp, cuisine en grande quantité et distribue une collation pour tous les jeunes du camp... attention à l'hygiène et aux allergènes !

FICHE 10

ACTIVITÉ DE DÉGUSTATION



10



ACTIVITÉ DE DÉGUSTATION [SUITE]

1

– Tu peux déguster en même temps que les jeunes pour les mettre en confiance.

– Exprime ton plaisir de manger.

– Si tu n'aimes pas un aliment, exprime-le tout en montrant une ouverture à le découvrir sans le mettre en bouche : « Je n'aime pas cet aliment, mais je vais le sentir pour le goûter avec mon nez ! »

2

– Goûter ne veut pas nécessairement dire mettre en bouche.

– On goûte avec la langue, mais on découvre tout autant avec les yeux, avec le nez, avec les doigts et même parfois les oreilles ! (p. ex. : craquement de la pomme sous la dent).

– L'important, c'est de s'aventurer pour explorer avec le ou les sens de son choix.

– Respecte le rythme de chaque jeune : par exemple, l'un voudra spontanément goûter alors que pour un autre, toucher l'aliment avec les doigts sera déjà un défi.

– La réussite de l'atelier n'est pas que chaque jeune aime absolument, ni qu'il ait goûté à tous les aliments, mais qu'il prenne du plaisir dans la découverte.

3

– Découvrir un aliment dans le plaisir favorisera l'envie du jeune à en manger à nouveau.

– Instaure une atmosphère calme et chaleureuse. Assure-toi d'être souriant et bienveillant.

– Favorise les échanges dans le groupe pour que chacun puisse s'exprimer.

– Choisis un moment où il y a suffisamment de temps pour déguster calmement et où les jeunes sont attentifs.

– Si les jeunes ont de la difficulté à respecter les consignes, mieux vaut interrompre l'activité et la reprendre un autre jour quand l'ambiance sera plus favorable.

4

– Invite les jeunes à nommer leurs préférences quand ils dégustent.

– Nommer permet au jeune de mieux se connaître dans ses préférences, et de dépasser le « j'aime/je n'aime pas » en essayant d'en expliquer la raison : « Je n'aime pas le citron, car c'est trop acide à mon goût. »

« Les mots, l'attitude et les gestes aux repas, aux collations et lors des activités culinaires ont une influence sur les jeunes. »

ACTIVITÉ DE DÉGUSTATION [SUITE]

5

– Il est bien connu que nous sommes uniques dans nos préférences… mais dans nos perceptions aussi !

– Nous sommes tous des goûteurs uniques !

– Un aliment peut être très sucré pour l'un, très peu sucré pour l'autre ou avoir une odeur très forte, ou bien ne rien sentir.

– Ce que tu as pu toi-même ressentir en faisant la dégustation n'est peut-être pas la même chose pour tout le monde. Laisse les jeunes expérimenter sans les influencer dans leurs réponses.

– Ce n'est pas grave si le jeune ne trouve pas des mots directement en lien avec le sens mis à l'honneur dans chaque activité. Le goût d'un aliment est une expérience qui fait appel à tous les sens ! Il peut être difficile pour un jeune de faire la distinction sens par sens, et les commentaires peuvent venir spontanément.

– Tu peux ensuite inviter le jeune à porter attention et nommer ce qu'il ressent en lien avec un des cinq sens.

6

– Accueillir sans juger le fait qu'un jeune n'aime pas un aliment, c'est ouvrir une porte pour qu'il l'aime peut-être un jour. Cela favorise le respect de la différence et l'ouverture.

– Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse !

– Tous les goûts sont dans la nature, c'est personnel.

– On peut aimer un peu, beaucoup, pas du tout…

– Laisse le jeune se faire sa propre opinion de l'aliment. Il est préférable de ne pas imposer tes propres préférences, ni de qualifier les aliments de bons ou mauvais.

– Valorise la participation de chaque jeune et veille à ce que les goûts de chacun soient respectés, quels qu'ils soient.

7

– Encourage les jeunes à porter attention à leur corps et à nommer ce qu'ils ressentent grâce à leurs cinq sens « c'est ovale… c'est sucré… ça sent la rose… c'est dur… c'est croquant », et non pas ce qu'ils connaissent en matière de nutrition.

– Attention de ne pas favoriser les commentaires directement liés à la santé (p. ex. : « goûte, c'est bon pour ta santé »).

– La valeur nutritive des aliments influence peu ou pas leurs préférences et leurs choix alimentaires.

FICHE 11

IDÉES DE THÉMATIQUES

- LES LÉGUMES-RACINES
- LES VINAIGRETTES MAISON
- LES TREMPETTES MAISON
- LES LÉGUMINEUSES
- LES ÉPICES ET FINES HERBES
- LES FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX
- LES FRUITS ET LÉGUMES CONGELÉS
- LES SMOOTHIES
- LES FROMAGES DU QUÉBEC
- LES DÉJEUNERS PRATIQUES
- LES FÊTES DU CALENDRIER
- LES SAISONS
- LE TOUR DU MONDE
- LES DESSERTS
- « JARDINE TON REPAS »
- LES PIQUE-NIQUES
- LES CLASSIQUES REVISITÉS
  (pâté chinois aux lentilles et patates douces, sauce à spaghetti végétarienne)
- LA CUISINE ARTISTIQUE/PLEIN LES YEUX
  (créer des visages, voitures, animaux, etc. avec les aliments)

FICHE 12

GASPILLAGE ALIMENTAIRE

→ Tu cherches une solution au gaspillage alimentaire lors de tes ateliers ? Avais-tu pensé à…

✓ CUISINER LES ALIMENTS DÉFRAICHIS

La salade fanée, le céléri mou, la pomme brûnie, tu connais ? Ces aliments ne sont peut-être plus appétissants, mais ils sont toujours aussi nutritifs ! Pense à les ajouter dans tes recettes pour en faire des compotes, potages, muffins, biscuits, pizzas, etc.

✓ CUISINER LES OUBLIÉS

Tu surveilles tes dates de péremption « meilleur avant » et tu te rends compte que la date approche ? Dépêche-toi d'intégrer ces aliments dans tes recettes. C'est trop tard ? Voici quelques trucs :

– pain sec : croûtons
– fond de boîte de céréales : granola

✓ CUISINER TOUT CE QUI RESTE (TOUSKI)

Fais de toi un maître du touski et crée ta propre recette à l'aide des aliments que tu as sous la main.

– Un pain pita + restant de sauce tomate + poivrons défraichis + morceaux de poulet de la veille = pizza !

Connais-tu les fruits et légumes moches ?

On peut les retrouver en épicerie, ils portent ce nom dû à leur apparence imparfaite. Ils sont souvent beaucoup moins chers. Pourtant, ils ne sont pas moins nutritifs !

FICHE 13

TOUS À TABLE !

Voici quelques trucs pratiques à transmettre aux jeunes. Tu peux intégrer une capsule « trucs de pros » pendant les temps d'attente de ta recette, lorsque celle-ci est en train de cuire au four, par exemple.

Truc de pro

Table bien dressée pour un souper *chic*, de quoi épater la galerie !

***Les serviettes de table*

– Tu peux user de ton imagination pour la serviette de table. Elle peut être placée à côté de la fourchette, sous la fourchette ou même dans l'assiette.
– Tu peux également la plier de manière originale.

Truc de pro

Joue le jeu pendant l'heure du repas !

Tu as préparé un repas japonais, français ou mexicain et tu désires vivre l'expérience à fond en adoptant leurs traditions à table ? À toi de jouer !

JAPON

– Mange avec des baguettes. Les fourchettes et les cuillères sont rarement offertes. Si tu manges de la soupe ou un repas qui contient du liquide, tu peux boire directement à partir du bol ! MAIS, ne lèche pas tes baguettes, ce n'est pas poli.
– Mange accroupi au sol, assis en tailleur ou agenouillé sur un coussin.

CHINE

– Mange avec des baguettes, mais ne les positionne pas à la verticale dans ta nourriture et n'embroche pas les aliments pour les manger, ce n'est pas poli.
– Place-toi accroupi au sol, soit à une table basse ou sur un tapis, pour manger.

INDE

– Désolé pour les gauchers, mais en Inde tout comme dans plusieurs pays d'Afrique, les gens mangent seulement avec leur main droite. Il est en effet très mal vu de manger avec la main gauche.
– Mange accroupi au sol.

FRANCE

– Mange avec tes deux mains : une qui tient la fourchette, et l'autre le couteau.
– Tu peux remplacer le couteau par un morceau de pain dans l'une de tes mains pour ramasser la sauce ou bien pousser les aliments dans ta fourchette.
– Pour manger du pain, c'est plus poli de déchirer un morceau avec tes mains que de croquer directement dedans.

MEXIQUE

– Si tu manges un bon taco à Mexico, ne t'avise pas d'utiliser des ustensiles. Tu dois le manger avec tes mains, même si ça coule !

Truc de pro
Twist ta langue !

Pourquoi pas apprendre quelques mots utilisés à table dans différentes langues, histoire d'intégrer les différentes cultures en mangeant ton repas ? Amuse-toi à essayer de prononcer les mots du mieux que tu peux !

– « Bon appétit » en japonais : « itadakimasu »
  À la fin du repas, tu peux dire : « gochisosama deshita »
  (« c'était un vrai festin »).
– « Bon appétit » en chinois : « wèikǒu hǎo ».
– « Bon appétit » en espagnol : « buen provecho ».
– « Bon appétit » en italien : « buon appetito ».
– « Bon appétit » en anglais : « bon appetit ».
– « Bon appétit » en allemand : « guten apetite »

FICHE 14

DÉMYSTIFIER L'ÉTIQUETTE NUTRITIONNELLE

Besoin d'aide pour faire ton épicerie ? Voici quelques conseils pratiques qui peuvent t'aider lors de l'achat des ingrédients pour ta recette.

LIS BIEN LA LISTE D'INGRÉDIENTS

Essaie de choisir des produits qui contiennent une courte liste d'ingrédients et dont tu comprends tous les mots.

NE REGARDE PAS LES CALORIES

Le but de l'atelier est de faire découvrir des aliments et des saveurs aux jeunes, et non pas d'explorer la valeur nutritive détaillée des aliments. Mise plutôt sur une recette savoureuse et attrayante.

CHOISIS LES PRODUITS RÉGULIERS, ET NON ALLÉGÉS

Souvent, les aliments allégés portant la mention « Léger », « Faible en gras », « Sans sucre ajouté », etc. ne sont pas réellement avantageux.

FICHE 15

TABLE DE CONVERSION

ONCE – GRAMME

– 1 once = 28,35 g

LIVRE – KILOGRAMME

– 2,2 livres = 1 kg

TASSE – ML

– ¼ tasse = 60 ml
– ½ tasse = 125 ml
– ¾ tasse = 180 ml
– 1 tasse = 250 ml
– 1 ½ tasse = 375 ml
– 2 tasses = 500 ml

CUILLÈRE – ML

– 1 cuillère à thé = 5 ml
– 1 cuillère à table = 15 ml

TASSE – ONCE

– ⅛ tasse = 35 ml = 1 once
– ¼ tasse = 65 ml = 2 onces
– ½ tasse = 125 ml = 4 onces
– 1 tasse = 250 ml = 8 onces

FICHE 16

Souviens-toi qu'un bon lavage des mains dure au moins 20 secondes !

LAVAGE DES MAINS

1. Se mouiller les mains
2. Savonner
3. Frotter les ongles, les mains et les poignets
4. Rincer
5. Sécher

FICHE 17

IMPLIQUER LE SERVICE ALIMENTAIRE

AVANTAGES DE CUISINER AVEC L'ÉQUIPE DU SERVICE ALIMENTAIRE

- ✓ Augmenter l'estime de soi et la fierté des participants (P. ex. : création d'un plat).
- ✓ Sensibiliser à l'importance du métier de cuisinier.
- ✓ Apprendre à créer une routine (lavage, hygiène, planification, préparation, rangement).
- ✓ Apprendre à vivre en communauté et à collaborer.
- ✓ Augmenter le sentiment de reconnaissance envers les cuisiniers (moins prendre pour acquis le travail fait).
- ✓ Apprendre le code de vie en cuisine.

TRUCS DE BASE POUR LES ATELIERS DANS LA CUISINE

- ✓ Avoir des filets pour les cheveux en quantité suffisante pour le nombre de participants.
- ✓ Avoir des tabliers (un atout).
- ✓ Déléguer des rôles et responsabilités aux jeunes (P. ex. : sortir les aliments de la chambre froide, couper les aliments, mélanger, effectuer le service, écrire le menu, être le gardien du temps, faire la vaisselle).
- ✓ S'assurer que les instruments de cuisine dangereux soient hors de la portée des jeunes avant le début de l'activité.
- ✓ Poser des questions ouvertes pour encourager la discussion avec les jeunes.
- ✓ Présenter les ingrédients au début de la recette.
- ✓ Préparer des sujets de conversations pour combler les temps d'attente pendant l'atelier (P. ex. : lorsque le plat est dans le four).
- ✓ Laisser l'animateur manipuler les aliments chauds ou dangereux.
- ✓ Avoir des marchepieds pour les jeunes qui sont plus petits.
- ✓ Augmenter la difficulté des recettes au fil de la semaine.
- ✓ Considérer le niveau de compétences des jeunes lors du choix de la recette.
- ✓ Impliquer les jeunes dans le choix de la recette.
- ✓ Accueillir un invité spécial (P. ex. : producteur local de l'aliment cuisiné).
- ✓ Prévoir des ressources et un espace adaptés à la taille du groupe (recommandation : ratio de 8 jeunes par cuisinier).

RÔLES DE L'ÉQUIPE DU SERVICE ALIMENTAIRE DANS L'ANIMATION D'ATELIERS CULINAIRES

- ✓ S'assurer que les normes du MAPAQ soient respectées.
- ✓ Prendre en considération les allergies, intolérances et besoins particuliers des jeunes.
- ✓ Offrir un menu varié.
- ✓ Faire découvrir de nouveaux aliments.
- ✓ S'assurer que les portions soient suffisantes.
- ✓ S'assurer que l'horaire des repas soit respecté.
- ✓ Valoriser une présentation appétissante.

ACTIVITÉS FACILES À RÉALISER QUI INCLUS L'ÉQUIPE DU SERVICE ALIMENTAIRE

- ✓ Eau aromatisée
- ✓ Tire sur la glace concassée
- ✓ Créer un centre de table comestible (fleurs comestibles, bacs à fines herbes, montage de fruits)
- ✓ Préparation du bar à salades (trempette, crudités)
- ✓ Créer des canapés
- ✓ Faire des montages de fruits et légumes (brochettes, sculpture)
- ✓ Préparer les aliments pour les expéditions

Avec la collaboration spéciale de:

Johanne Robitaille, Responsable du service alimentaire, Base de Plein Air Jean-Jeune
Anick Bribosia, Directrice générale, Base de Plein Air Jean-Jeune
François Vincent, Adjoint à la direction, Base de Plein Air Jean-Jeune

FICHE 18

RESSOURCES

QUÉBEC

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE

– Ensemble pour des contextes de repas conviviaux
https://www.gardescolaire.org/formations/ensemble-pour-des-contextes-de-repas-plus-conviviaux/

– Messages à communiquer aux enfants
http://www.gardescolaire.org/outils/messages-a-communiquer-aux-enfants/

– Pratiques alimentaires et attitudes à privilégier auprès des enfants
https://www.gardescolaire.org/outils/pratiques-alimentaires-et-attitudes-a-privilegier-aupres-des-enfants/

ATELIERS CINQ ÉPICES
https://cinqepices.org/

COOKING FOR AUTONOMY
https://sites.google.com/a/lbpearson.ca/health_nutrition/cooking-for-autonomy-recipes

CROQUARIUM
https://www.croquarium.ca/

CUISINEZ !
https://cuisinez.telequebec.tv/

CUISINONS EN FAMILLE
http://www.cuisinonsenfamille.ca

ÉCOLES ENRACINÉES
http://www.equiterre.org/fiches-recettes

EXTENSO – CENTRE DE RÉFÉRENCE SUR LA NUTRITION DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL
http://www.extenso.org

FONDATION OLO
http://fondationolo.ca/blogue/categorie/recettes

FONDATION TREMPLIN SANTÉ
www.tremplinsante.ca

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN
https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/

J'AIME LES FRUITS ET LÉGUMES
https://www.jaimefruitsetlegumes.ca/fr/

LA TABLÉE DES CHEFS
https://www.tableedeschefs.org/fr/

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION DU QUÉBEC (MAPAQ)
http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/gaspillage/Pages/gaspillagealimentaire.aspx

NAÎTRE ET GRANDIR
https://naitreetgrandir.com/fr/Recette-Familiale/Index.aspx

NOS PETITS MANGEURS
http://www.nospetitsmangeurs.org/

SAVOURER
https://savourer.ca/

SOS CUISINE
https://www.soscuisine.com/recette/recherche/?lang=fr

FICHE 18

RESSOURCES [SUITE]

ONTARIO

BLACK CREEK COMMUNITY FARM
https://www.blackcreekfarm.ca/about-us/

CANADA'S FOOD GUIDE - GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN
https://food-guide.canada.ca/en/
https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/

COMMUNITY FOOD CENTRES CANADA
https://cfccanada.ca/en/Home
https://cfccanada.ca/fr/Home

DIETITIANS OF CANADA – DIÉTÉTISTES DU CANADA
https://www.unlockfood.ca/en/default.aspx
https://www.unlockfood.ca/fr/default

FARM TO CAFETERIA CANADA – DE LA FERME À LA CAFÉTÉRIA CANADA
http://www.farmtocafeteriacanada.ca/
http://www.farmtocafeteriacanada.ca/fr/

FOODSHARE
https://foodshare.net/

GOVERNMENT OF ONTARIO – GOUVERNEMENT DE L'ONTARIO
https://www.ontario.ca/page/healthy-choices
https://www.ontario.ca/fr/page/choix-sante

ONTARIO DIETITIAN IN PUBLIC HEALTH – DIÉTÉTISTES EN SANTÉ PUBLIQUE DE L'ONTARIO
https://www.odph.ca/

OPHEA
https://teachingtools.ophea.net/activities/level-up/program-guide/healthy-eating

https://carrefourpedagogique.ophea.net/activit%C3%A9s/savoir-sante/guide-du-programme/saine-alimentation

OTTAWA PUBLIC HEALTH, I LOVE TO COOK AND PLAY PROGRAM - SANTÉ PUBLIQUE VILLE D'OTTAWA, PROGRAMME J'AIME CUISINER ET JOUER
https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/resources/Documents/i_love_cook_play_en.pdf

https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/resources/Documents/i_love_cook_play_fr.pdf

SECOND HARVEST
https://secondharvest.ca/what-we-do/feeding-our-future/

SUSTAIN ONTARIO
https://sustainontario.com/greenhouse

THE HELDERLEIGH FOUNDATION
https://www.thehelderleighfoundation.org/about-us

YOU'RE THE CHEF
https://www.swpublichealth.ca/your-health/nutrition-eating-well/youre-chef

À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES
TREMPLIN
SANTÉ
À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES

OUTILS PRATIQUES

TREMPLIN SANTÉ

À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES · À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES ·

OUTIL PRATIQUE A

→ Voici deux exemples de lettres destinées aux parents pour les informer de la tenue de tes ateliers culinaires.

Chers parents,

Nous souhaitons vous informer que votre enfant participera à des ateliers culinaires aux dates inscrites ci-dessous. Afin que votre enfant puisse déguster le fruit de ses efforts, nous vous invitons à venir le chercher à partir de _____ lors de ces journées.

Dates : _____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Merci de votre collaboration !

_____

Chers parents,

Nous souhaitons vous informer que votre enfant participera à des ateliers culinaires tous les _____ . Afin que votre enfant puisse déguster le fruit de ses efforts, nous vous invitons à venir le chercher à partir de _____lors de ces journées.

Merci de votre collaboration !

_____

OUTIL PRATIQUE A

→ Voici une lettre de rappel pour la tenue d'un atelier culinaire spécifique, à envoyer quelques jours à l'avance.

Chers parents,

Le _____ _____, votre enfant cuisinera _____ (nom de la recette). En venant le chercher à partir de _____, vous lui permettrez de terminer sa recette et de la déguster ou de la rapporter pour le souper ou son lunch du lendemain.

Les ingrédients de la recette sont : _____

_____

_____

_____

_____

_____

Merci de votre collaboration !

_____

Ces modèles ne te conviennent pas ?
À toi de créer ta propre lettre !

OUTIL PRATIQUE B

→ Calendrier de planification estivale

/	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Thème				
Recette				
Objectif				
/	**SEMAINE 5**	**SEMAINE 6**	**SEMAINE 7**	**SEMAINE 8**
Thème				
Recette				
Objectif				

Objectif : choisis ce que tu veux que tes jeunes apprennent ou développent.

OUTIL PRATIQUE C

→ Tableau des responsabilités

Date :

TÂCHES	NOM DES JEUNES RESPONSABLES
Laver la vaisselle	1. 2.
Essuyer la vaisselle	1. 2.
Ranger la vaisselle et l'équipement culinaire	1. 2.
Passer le balai	1. 2.
Nettoyer les tables de travail	1. 2.
	☐ Chaque équipe nettoie son espace de travail
Ranger les ingrédients	1. 2.
	1. 2.
	1. 2.
	1. 2.

OUTIL PRATIQUE D

→ Outil de préparation de l'atelier culinaire

TITRE DE LA RECETTE :

Référence/source :

Groupe d'âge :

Durée :

Nombre de jeunes

OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ :

☐ Recette individuelle
- ☐ Individuelle
- ☐ Petites équipes

☐ Recette collective
- ☐ Petites équipes
- ☐ À la chaîne

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

ACHATS

(matériel manquant et ingrédients) :

PRÉPARATION AVANT L'ACTIVITÉ :

QUESTIONS À POSER AUX JEUNES EN DÉBUT D'ATELIER :

OUTIL PRATIQUE D

→ Outil de préparation de l'atelier culinaire

TITRE DE LA RECETTE :

BOULES D'ÉNERGIE SANS ALLERGÈNE

Référence/source :

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada – educationnutrition.ca

Groupe d'âge : **5 — 7 ans**

Durée :
40 minutes

- **Présentation : 5 minutes**
- **Préparation : 15 minutes**
- **Nettoyage : 10 minutes**
- **Dégustation : 10 minutes**

Nombre d'enfants :
20

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ :

(voir la fiche 1)

- **Développer son autonomie (recette individuelle)**
- **Découvrir ses goûts (préférences)**
- **Mesurer des ingrédients solides**

MODE D'ORGANISATION :

(voir p. 24 du Guide)

☐ Recette individuelle
- ☐ Individuelle
- ☐ Petites équipes

☐ Recette collective
- ☐ Petites équipes
- ☐ À la chaîne

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Pour présenter les ingrédients :
- **Bols (5 + 1 si ingrédient facultatif différent)**

Pour le groupe
- **Cuillères à mesurer (3 × 15 ml + 1 si ingrédient facultatif différent)**
- **Cuillère à mesurer (1 × 5 ml)**
- **Couteaux de table (5) pour égaliser les ingrédients secs dans les cuillères à mesurer**
- **Petites cuillères (2) pour déloger le sirop et le beurre de la cuillère à mesurer**

Pour chaque enfant et l'animateur
- **Planches à découper (21)**
- **Couteaux de table ou ciseaux (21)**
- **Petites cuillères (21)**
- **Petits bols pour mélanger (21)**
- **Petites assiettes pour la dégustation (21)**

ACHATS (matériel manquant et ingrédients) :

- **Dattes entières dénoyautées (20 grosses ou 40 petites)**
- **Beurre de pois dorés* (600 ml / environ 2 1⁄2 tasses)**
- **Sirop d'érable ou miel (100 ml / environ 1⁄2 tasse)**
- **Flocons d'avoine à cuisson rapide (300 ml / environ 1 1⁄4 tasse)**
- **Céréales de riz de grains entiers (de type Rice Krispies de grains entiers) (300 ml / environ 1 1⁄4 tasse)**

Facultatif (pour recouvrir les boules) :
- **Céréales de riz de grains entiers (de type Rice Krispies de grains entiers) OU noix de coco râpée non sucrée OU cacao (300 ml / environ 1 1⁄4 tasse)**

*** Selon les allergies présentes dans le groupe, d'autres beurres peuvent également être utilisés (p. ex. de soya, de tournesol)**

PRÉPARATION AVANT L'ACTIVITÉ :

1. **Acheter les ingrédients.**
2. **Prévoir et placer le matériel.**
3. **Mettre les différents ingrédients dans des bols où les enfants pourront aller mesurer et se servir.**
4. **Placer les postes de travail.**

QUESTIONS À POSER AUX JEUNES EN DÉBUT D'ATELIER :

1. **As-tu déjà goûté à des dattes ?**
2. **Sais-tu de quel pays provient le sirop d'érable ?**
3. **As-tu déjà cuisiné des boules d'énergie ? Si oui, quels étaient les ingrédients ?**

OUTIL PRATIQUE E

→ Modèle de recettes

TITRE DE LA RECETTE :	RENDEMENT :
TEMPS DE PRÉPARATION :	TEMPS DE CUISSON :

INGRÉDIENTS :

CONSIGNES PARTICULIÈRES / DÉMONSTRATIONS :

PRÉPARATION :

NOTES :	APPRÉCIATION ☆☆☆☆☆

OUTIL PRATIQUE E

Recette de l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada - EducationNutrition.ca

→ Modèle de recettes

TITRE DE LA RECETTE :

BOULES D'ÉNERGIE SANS ALLERGÈNES

RENDEMENT :

1 PORTION DE 3 BOULES

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON :

AUCUN

INGRÉDIENTS :

- 1 ou 2 dattes entières dénoyautées (selon leur grosseur)
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre de soya
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable ou de miel liquide
- 15 ml (1 c. à soupe) de flocons d'avoine à cuisson rapide (non cuits)
- 15 ml (1 c. à soupe) de céréales de riz de grains entiers
- Facultatif (pour recouvrir les boules) : 15 ml (1 c. à soupe) de noix de coco râpée non sucrée, de cacao ou de céréales de riz de grains entiers

CONSIGNES PARTICULIÈRES / DÉMONSTRATIONS :

- Montrer comment mesurer les ingrédients secs.
- Montrer comment mesurer les ingrédients liquides et, comme ils sont collants, comment déloger les restes dans la cuillère à mesurer à l'aide d'une autre cuillère.
- Montrer comment couper les dattes de façon sécuritaire, au couteau ou avec les ciseaux.
- Montrer comment façonner les boules.
- Montrer comment rouler les boules dans l'ingrédient facultatif, s'il y a lieu.

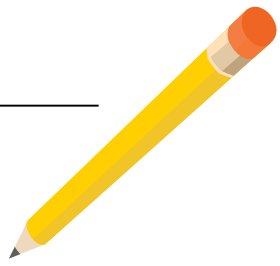
PRÉPARATION :

1. Couper les dattes en petits morceaux (peut se faire avec des ciseaux).
2. Mesurer tous les ingrédients, sauf l'ingrédient facultatif, et les placer dans un petit bol avec les dattes coupées.
3. Mesurer l'ingrédient facultatif, s'il y a lieu, et le déposer dans une assiette.
4. Façonner 3 boules avec le mélange.
5. Rouler les boules dans l'ingrédient facultatif, si désiré.

NOTES :

Le beurre de soya peut être remplacé par un autre type de beurre, comme le beurre d'amande, s'il n'y a pas d'allergies dans le groupe.

APPRÉCIATION



OUTIL PRATIQUE F

LISTE DE PRÉSENCES ET D'ALLERGIES ALIMENTAIRES

Nom du jeune	Allergies	Intolérances	Restrictions alimentaires autres	Auto-injecteur *(où le trouver au besoin ?)*	Médication

OUTIL PRATIQUE G

FÉLICITATIONS !

_____

(nom du jeune)

VOICI TON CERTIFICAT DE PARTICIPATION À L'ATELIER CULINAIRE DU CAMP :

_____

Tu peux être fier de ce que tu as accompli.
Maintenant, à tes chaudrons, c'est à toi de jouer !

DATE DE L'ATELIER

_____

SIGNATURE DU RESPONSABLE DES ATELIERS CULINAIRES :

_____