

Activités éducatives

Semaine de la cuisine maison

Une belle idée d'activité avec votre groupe ou l'ensemble du service de garde, si le contexte socio-économique de votre milieu s'y prête, est d'organiser une « semaine de la cuisine maison » à l'occasion.

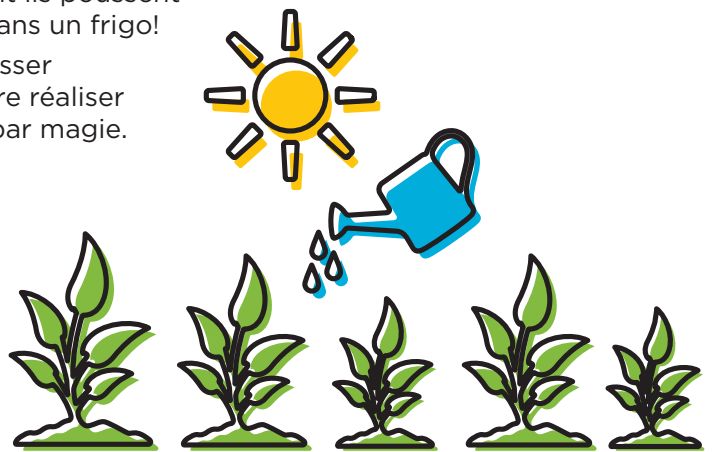
Et éventuellement chaque mois, pourquoi pas? Il pourrait par exemple y avoir des enfants qui présentent et expliquent une recette qu'ils ont faite, un partage de recettes, trouver ensemble une recette vedette que tout le monde pourrait cuisiner et manger ensemble le même jour, prendre des photos des plats que les enfants ont cuisiné à la maison, et autres activités que vous pouvez imaginer.



Faire d'une pierre deux coups

Profitez de l'heure du repas ou de la période après les classes pour:

- ▶ Parler de l'origine des aliments et de la façon dont ils poussent ou sont produits. Les carottes ne poussent pas dans un frigo!
- ▶ Organiser de petites activités comme faire repousser un cœur de laitue ou semer des haricots pour faire réaliser aux enfants que les aliments n'apparaissent pas par magie. Ça donne aussi de la valeur aux aliments.
- ▶ Valoriser les aliments en expliquant aux enfants que de nombreuses personnes ont travaillé fort pour que ces aliments arrivent dans notre assiette.
- ▶ Enseigner que certains aliments sont produits tout près de chez nous et que d'autres arrivent de très loin en avion ou en bateau.
- ▶ À l'aide de contenants que vous pouvez apporter (afin de ne pas viser des enfants en particulier), faire remarquer que certains aliments ont plus d'emballage que nécessaire et valoriser les contenants réutilisables (moins de déchets).
- ▶ Faire penser aux enfants qu'en participant à la préparation de leur lunch, ils peuvent aider leurs parents à mettre les quantités dont ils ont besoin dans leur repas. Il y a moins de gaspillage ainsi.



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

« Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux »
est une initiative de l'AQGS rendue possible
grâce au soutien financier de Québec en Forme.



Développé par

Extenso
Centre de référence sur la nutrition humaine