

LA RECETTE DES RECETTES

Document préparé par : Magali Lampron, éducatrice en service de garde scolaire, École Notre-Dame, C.S. des Navigateurs
et Agathe Beaumont, Dt.P., nutritionniste, CISSS de Chaudières-Appalaches

Évaluation ★★★★★

Préparation : Tout le temps et l'amour souhaités
Cuisson : À mijoter pendant plusieurs années
Rendement : Plus qu'efficace

INGRÉDIENTS

- Aliments de haute valeur nutritive
- Ingrédients locaux et accessibles
- Occasions pour des apprentissages
- Origine des aliments
- Plaisir
- Exemplarité
- Variété
- Couleurs, textures, saveurs

Pour la promotion
de la saine alimentation
en milieu scolaire

PRÉPARATION

- Découvrir
- Déguster
- Sentir
- Laisser manipuler
- Explorer
- Partager
- Laisser libre expression aux goûts et envies
- Favoriser les discussions
- Respecter le niveau de faim de chacun
- Profiter du bon moment
- Créer une ambiance conviviale
- Valoriser la personne pour ce qu'elle est et ce qu'elle fait, plutôt que par son apparence physique
- Miser sur l'énergie et le bien-être plutôt que sur la gestion du poids
- Choisir des récompenses non alimentaires pour renforcer les comportements sains
- Éviter de qualifier négativement les aliments (cochonnerie, malbouffe)
- Laisser aller l'imagination

TRUCS ET ASTUCES

- En cuisine, on gagne à suivre la recette
- En saine alimentation, c'est l'approche qui fera toute la différence
- Assurez-vous de bien combiner ces éléments

COMMENTAIRES

 La Supertechnicienne	« Mes élèves ont de plus en plus de plaisir à refaire cette recette avec mon équipe. »
 L'ÉduCuisine	« Plus je l'expérimente, meilleur c'est! »
 LaDirection#101	« Le service de garde contribue à la réussite éducative de nos jeunes en expérimentant cette recette régulièrement. »
 Toutpetit5-8	« Je découvre, je goûte, j'apprends et j'aime vraiment cela! »
 Trèsgrand6-13	« Je suis valorisé pour ce que je suis et ce que je réalise. »

OUTILS UTILES À LA RÉALISATION

Marcelle Simon, Technicienne en service de garde
Responsable des services de garde
Services éducatifs
Commission scolaire des Navigateurs
30 rue Champagnat, Lévis, Québec
G6V 2A5
418-838-8300, poste 52040
marcelle.simon@csnavigateurs.qc.ca

« La boîte à outils » Lévis en forme
Le Filon, volet Chaudronnée
101-1201 Charles Rodrigue, Lévis, Québec
G6W 0N1
418-603-3915
info@chaudronnee.org

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers
du Canada
www.EducationNutrition.ca
education@dfc-plc.ca
418-657-7678, poste 213

Agathe Beaumont, Dt.P., nutritionniste
Agente de promotion des saines habitudes de vie
Centre intégré de santé et de services sociaux de
Chaudière-Appalaches
1205, boul. Guillaume-Couture, bureau 200
Lévis, Québec
G6W 0J6
418-380-8992, poste 182559
agathebeaumont@ssss.gouv.qc.ca

« Les ateliers culinaires, service de garde
scolaire »
Lotbinière en forme
Roselyne Normand
Agente de promotion des saines habitudes de vie
Centre intégré de santé et de services sociaux
de Chaudière-Appalaches
135, rue de la Station, Laurier-Station, Québec
G0S 1N0
418-728-3435, poste 181262

