



Dîners animés

Je goûte, j'apprends!

Recueil d'activités sur l'alimentation saine et écoresponsable



Par **Lucie Laurin Dt.p.**
Chargée de projet Je goûte, j'apprends!

Mars 2021



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE



Table des matières

| | |
|--|----|
| Introduction..... | 3 |
| À l'heure du dîner : je goûte et j'apprends! | 4 |
| Promouvoir la saine alimentation | 4 |
| Promouvoir l'alimentation écoresponsable | 5 |
| Pour une animation réussie | 6 |
| Temps disponible | 6 |
| Aménagement convivial du local | 7 |
| Matériel d'animation | 8 |
| Trucs d'animation | 9 |
| Légende pour le recueil d'activités | 11 |
| Légende pour les causeries et activités thématiques | 12 |
| Activités | 13 |
| Références | 75 |
| Conclusion | 76 |
| ANNEXE 1 : Lexique sur l'alimentation écoresponsable | 77 |
| ANNEXE 2 : Tableau de pointage des poissons pour la pêche miraculeuse | 80 |
| ANNEXE 3 : Consignes lors d'ateliers culinaires | 84 |
| ANNEXE 4 : Le parcours des sens | 86 |

Collaboration

Volet éducatif :
Natacha Guignard,
conseillère aux membres,
AQGS et Réjeanne Brodeur,
enseignante AEP en garde
scolaire et présidente AQGS

Volet alimentation
écoresponsable :
Maud Rousset Bosson et
Gaëlle Zwicky, Équiterre

Relecture :
Marie-Pierre Drolet,
nutritionniste au Centre de
services scolaire de Montréal

Design graphique : Alain Roy,
ROY branding & design



Les repas et les collations sont des opportunités pour parler des aliments et des pratiques écoresponsables avec les élèves.

Introduction

En 2002 et en 2004, l'Association québécoise de la garde scolaire (AQGS) a produit deux feuillets intitulés « Dîners animés ». Ces feuillets proposaient des jeux à animer durant la période du dîner. Depuis ces publications, on reconnaît encore davantage le rôle du personnel éducateur dans le développement des apprentissages des élèves. Également, la formation *Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux* a été créée et offerte auprès d'une majorité des membres du personnel en garde scolaire. En conséquence, l'AQGS a souhaité mettre à jour la **banque de jeux**, afin que celle-ci fasse davantage la **promotion de l'alimentation saine et écoresponsable**, tout en favorisant un climat harmonieux et invitant pour la période du dîner et de la collation. Les jeux et activités proposés seront tout autant dynamiques, simples et efficaces. Vous y trouverez probablement des jeux connus, mais aussi de nouvelles idées pour vous inspirer à faire découvrir la saine alimentation aux élèves de façon ludique. Vous gagnerez à mettre en action certains élèves et à conserver leur attention, alors que d'autres apprécieront davantage profiter de la période du dîner pour faire des jeux libres. Soyez à l'écoute, n'hésitez pas à vous adapter aux besoins des élèves et à varier vos animations.

- » Certains jeux sont rapides à préparer et à réaliser lors d'un dîner ou d'une collation. D'autres peuvent être réalisés sur plusieurs périodes ou même lors d'une journée pédagogique ou en fin de journée.
- » À chacun d'ajuster les activités proposées à son propre milieu, sa personnalité et ses intérêts.
- » Le groupe d'âge est inscrit à titre indicatif seulement, il en revient au jugement du personnel éducateur, selon la connaissance que ce dernier a de son groupe d'élèves, d'évaluer la pertinence d'une activité et de l'adapter aux capacités des élèves.

Il n'est pas gagnant de catégoriser les aliments comme étant bons ou mauvais pour la santé.

| LE PARCOURS DES SENS | | |
|--|--|---|
| SENS | DESCRIPTION | VOCABULAIRE |
|  LA VUE | Un aliment bien présenté nous met dans de bonnes dispositions. Nous nous préparons à découvrir le nourriture en bouche et nous sommes éveillés. Notre attention se porte sur ses caractéristiques. | Sent, rouge, bleu, jaune, orange, etc. Rouge, vert, orange, violet, etc. Pâle, foncé, clair, etc. Long, court, large, fin, épais, etc. |
|  LE TOUCHER TEXTURE | Lorsque l'on touche un aliment, on y touche avec les mains et on les sent dans la bouche. | Souple, rigide, dur, tendre, ferme, visqueux, collant, glissant, etc. |
|  TEMPÉRATURE | Longtemps que l'on sent l'aliment en bouche, on sent sa température, son poids, son humidité. | Chaud, froid, tiède, brûlant, glacé, etc. |
|  L'OÛIE | La température d'un aliment influence son goût. À concentration en sucre et en gras égales, un aliment froid paraît moins sucré et moins gras qu'un aliment tiède ou chaud. | Crissant, croquant, gras, glissant, etc. |
|  LE GOÛT SAVEURS DE BASE | C'est le sens par lequel on perçoit les saveurs. Les différences de perception gustative varient d'un individu à l'autre. | Aigre, salé, sucré, amer. |
|  AUTRES SENSATIONS | Il semble que notre langue soit pourvue de récepteurs de chaleur ou de froid. On peut se sentir plus ou moins chaud ou froid. | Chaud, froid, tiède, brûlant, glacé, etc. |
|  L'ODORAT LES AROMES | Les nez et la bouche communiquent et les odeurs influencent grandement le goût. Les aliments sont plus savoureux lorsqu'ils sont chauds. C'est pourquoi les aliments sont plus savoureux lorsqu'ils sont chauds. | Agro, sucré, salé, amer, etc. |
|  LES ODEURS | C'est par le nez que l'on sent les odeurs avant de les mettre en bouche. | Agro, sucré, salé, amer, etc. |

À L'HEURE DU DÎNER : JE GOÛTE ET J'APPRENDS!

Les repas et les collations sont des opportunités pour parler des aliments et des pratiques écoresponsables avec les élèves. Au-delà des animations planifiées, le personnel peut saisir les occasions et leur demander de **nommer leur fruit ou légume préféré**, d'expliquer les différentes variétés, **d'où ils viennent, comment on peut les apprêter**, etc. En se faisant, les élèves développent une familiarité avec les aliments, ce qui contribue à **développer leur ouverture pour de nouveaux aliments** et ainsi favoriser de saines habitudes alimentaires. De plus, le personnel éducateur encourage les **interactions sociales** et la conversation en échangeant avec les élèves sur leur boîte à lunch et en leur demandant, par exemple : *Qui prépare les lunches et les collations à la maison? Participes-tu au choix des repas? Vas-tu à l'épicerie ou au marché avec tes parents?* Le **langage** peut également être développé et exploré à travers des discussions entourant la description des sens tels que **le goût, la texture, l'apparence et l'odeur des aliments**. Lorsqu'un élève mentionne qu'il n'aime pas un aliment ou un mets, saisir l'occasion d'amener cet élève à explorer ces sens en lui demandant : *Qu'est-ce que tu n'aimes pas de cet aliment? Est-il trop mou, trop froid, trop amer ou trop difficile à manger?*

La période des repas est aussi une occasion de s'intéresser aux **différentes cultures alimentaires**. Se faisant, on sensibilise les élèves à la diversité culturelle et on en favorise son acceptation. On peut lancer une discussion sur les composantes et odeurs des lunches de différentes cultures : *est-ce qu'il y a des aliments ou des odeurs inconnus ou s'il y a des similitudes?* Demander de partager pourquoi ils aiment un aliment culturel en particulier. *Est-ce pour sa texture, son goût, son odeur, son apparence ou le souvenir qui y est associé? Est-ce parce que c'est un aliment de fête ou qui fait partie de la tradition familiale?* Vous pourriez vous-même apporter un aliment ou un met de votre propre culture pour le présenter aux élèves.

Par l'instauration de **petits rituels** et **d'animations** (chansons, comptines, etc.) ainsi que par l'établissement d'une **atmosphère exempte d'anxiété** et de hâte, le personnel éducateur contribue à faire des repas un moment de convivialité, propice à l'établissement de liens entre l'élève et lui et entre les élèves eux-mêmes, ainsi qu'au développement d'un sentiment d'appartenance au groupe. Comme dans le cadre du repas en famille, c'est une opportunité pour chacun de s'exprimer et de se sentir écouté, ce qui crée un environnement agréable de repas et une prédisposition à bien se nourrir.

PROMOUVOIR LA SAINE ALIMENTATION

Selon la vision de la saine alimentation (MSSS 2010), une alimentation saine est constituée d'une variété d'aliments qui se situent sur un continuum, de peu nutritifs à très nutritifs. Les aliments de valeur nutritive élevée (ceux que l'on retrouve dans l'assiette pour bien manger du Guide alimentaire canadien : fruits et légumes, aliments à grains entiers, aliments protéinés) doivent y occuper une place importante tant sur le plan de la fréquence que de la quantité. Également, dans le Guide alimentaire canadien, l'eau est la boisson à privilégier. L'alimentation comporte des dimensions sociales, culturelles, économiques et environnementales à considérer.

Pour promouvoir la saine alimentation, il faut mettre l'accent sur le plaisir de manger des aliments nutritifs. **Il n'est pas gagnant de catégoriser les aliments comme étant bons ou mauvais pour la santé.** On sait aussi qu'il est **contre-productif d'interdire des aliments** moins nutritifs comme le chocolat, les bonbons et les boissons sucrées dans la boîte à lunch. On évite ainsi que la gestion du contenu de la boîte à lunch par le personnel éducateur devienne une source de conflits avec les élèves et leurs parents. Sachant que ces aliments sont moins nutritifs, mais très savoureux et appréciés, il s'agit plutôt d'encourager à en manger en petite quantité et moins souvent. En parlant de façon positive et répétée des aliments

Afin de vous familiariser avec les notions liées à l'alimentation écoresponsable, n'hésitez pas à consulter l'annexe 1 ou à vous y référer lorsque vous organisez une activité.



Tout au long du recueil d'activités, je vous propose des conseils SUPER-ENVIRO !



nutritifs à privilégier, de même qu'en valorisant ces aliments à travers des activités ludiques, on évite les tensions et on obtient de meilleurs résultats.

En résumé, que ce soit durant les repas ou lors des activités, l'information à transmettre aux élèves communique le plaisir d'avoir une alimentation équilibrée, variée et écoresponsable. C'est aussi un bon moment pour souligner l'importance d'écouter leurs signaux de faim et de manger des aliments nourrissants qui donnent de l'énergie pour jouer, sauter, courir, etc.

PROMOUVOIR L'ALIMENTATION ÉCORESPONSABLE

Voici quelques gestes pour réaliser les activités dans le respect de l'environnement et sensibiliser les élèves à l'alimentation écoresponsable. Bien évidemment, cela n'est pas toujours possible, mais les activités de ce recueil sont une bonne occasion, dès qu'une activité nécessitant des aliments se présente, de montrer l'exemple en proposant un choix écoresponsable aux élèves.

Privilégier les aliments locaux et de saison

L'achat d'aliments du Québec permet de diminuer les impacts négatifs du transport et d'encourager les producteurs d'ici.

- » Pour connaître quels sont les fruits et légumes du Québec ainsi que la saison à laquelle ils sont disponibles, aidez-vous de la section 6 du [guide pratique - Je goûte, j'apprends](#) qui inclut la liste d'utilisation d'aliments locaux selon les saisons (p. 22).
- » Durant la saison froide, vous pouvez opter pour les fruits et légumes surgelés du Québec.

Privilégier les recettes à base de protéines végétales

Les aliments protéinés d'origine végétale comme les légumineuses, le tofu et les graines gagnent à être intégrés aux activités. Ces aliments sont souvent produit au Québec, nutritifs, d'usages simples, peu périssables et économiques. Ils sont appréciés des élèves lorsqu'ils sont apprêtés et présentés de façon attrayante.

Veiller à réduire les déchets et le gaspillage alimentaire.

Saviez-vous que 63 % de la nourriture finit à la poubelle et que 14 % de ce gaspillage provient des consommateurs? Ce gaspillage alimentaire a des impacts économiques, sociaux et environnementaux pour notre planète. Pour toutes les activités qui contiennent des aliments, avoir le souci de rentabiliser leur utilisation.

- » Quelques astuces : Bien planifier les activités pour acheter les bonnes quantités. Acheter en vrac et en gros format et adapter les portions selon les élèves. Prioriser les fruits et les légumes frais, qui sont naturellement sans emballage. Conserver adéquatement les aliments afin de les utiliser au bon moment. Voir les [trucs de conservation](#) pour garder ses légumes plus longtemps. Cuisiner les restes et les offrir aux élèves et aux familles. Pour en savoir davantage, cliquer [ici](#) et consulter la fiche d'activité 26, la chasse au trésor alimentaire.
- » Lorsque vous animez une dégustation, utilisez des ustensiles, assiettes et bols lavables. S'il n'y en a pas dans l'école, vous pourriez planifier une collecte « bon débarras » afin d'en obtenir gratuitement.

Référez-vous au lexique en annexe.

Afin de vous familiariser avec les notions liées à l'alimentation écoresponsable, n'hésitez pas à consulter l'annexe 1 ou à vous y référer lorsque vous organisez une activité.

Afin de bien encadrer les élèves et d'utiliser efficacement le précieux temps qui est alloué pour la courte période du dîner, on a avantage à être bien organisé et préparé.

POUR UNE ANIMATION RÉUSSIE

Temps disponible

Le temps disponible pour faire une animation sur l'heure du dîner varie grandement d'une école à l'autre. Dans certaines écoles, où il y a souvent plusieurs périodes de dîner successives, les élèves doivent dîner rapidement afin de laisser la place aux suivants. Dans d'autres écoles, les élèves peuvent avoir jusqu'à 1h30 pour dîner, se divertir et bouger.

Selon la politique-cadre, le temps minimum requis assis pour manger est d'au moins 20 minutes. Ce temps permet aux élèves de manger et de socialiser dans une atmosphère agréable. Sachant que les élèves ne mangent pas tous au même rythme, jusqu'à 30 minutes sont nécessaires pour certains. De plus, manger lentement et bien mastiquer aide à savourer les aliments, à être plus satisfait de son repas et à mieux respecter sa faim. Une période de dîner suffisamment longue bénéficie aussi au personnel éducateur, qui pourra encadrer les élèves de façon plus détendue et efficace. Il est possible de faire occasionnellement des animations lorsque les élèves mangent. Prévoir une animation qui ne requiert pas de matériel comme des devinettes, des jeux de mots ou faire découvrir un nouvel aliment à déguster. Ne succombez pas à la tentation de faire jouer un film ou une émission de télévision, sachant que le nombre d'heures passées devant les écrans est déjà à réduire. Avoir en tête toutefois que la période du dîner représente un moment de partage où les élèves en profitent pour discuter calmement entre eux.

À part le temps dont dispose l'école pour la période de dîner, plusieurs facteurs influencent le temps alloué aux élèves pour manger, et celui dont vous disposerez pour faire une animation. Si les conditions s'y prêtent, analyser les éléments ayant une influence sur la période du dîner et vérifier s'il est possible d'en modifier certains afin de récupérer du précieux temps.

Voici les éléments à prendre en compte pour évaluer la pause du dîner :

| FACTEURS INFLUENÇANT LE TEMPS ALLOUÉ AU REPAS | RÉPONSES |
|---|----------|
| Nombre de périodes et temps alloué pour chaque période. | |
| Nombre total d'élèves qui mangent sur place, par période du dîner. | |
| Ratio d'élèves par personnel éducateur, par salle à manger. | |
| Nombre d'élèves qui sortent en même temps de leurs locaux de classe et temps de déplacement : <i>Un léger intervalle par cycle peut permettre d'accélérer le service des repas si tous les enfants n'arrivent pas en même temps.</i> | |
| Grandeur et nombre de lieux de repas où les élèves mangent : <i>Avoir plusieurs lieux de repas peut s'avérer une option intéressante. Des locaux plus petits permettent aux enfants, surtout les plus jeunes, de se retrouver ensemble dans un milieu où ils se sentent en sécurité avec leur groupe d'amis. Le niveau de bruit est moins élevé et l'ambiance plus intime. Quelques inconvénients : les besoins de personnel peuvent être accrus et la manutention des plateaux plus compliquée.</i> | |
| Temps nécessaire à l'utilisation du four à micro-ondes. | |
| Organisation et nombre d'éducateurs.trices requis pour l'utilisation des fours à micro-ondes. | |

| FACTEURS INFLUENÇANT LE TEMPS ALLOUÉ AU REPAS | RÉPONSES |
|---|----------|
| <p>Nombre d'élèves qui utilisent les fours à micro-ondes et temps d'attente :</p> <p><i>Certaines écoles ont limité ou retiré les fours et apprécient le fait de ne plus avoir à gérer les files d'attente de même que la réduction des enfants qui circulent et perdent du temps à attendre leur plat.</i></p> | |
| <p>Temps nécessaire au service alimentaire pour servir tous les élèves qui achètent un repas.</p> | |
| <p>Temps dont dispose l'élève servi à la cafétéria ou au traiteur pour manger :</p> <p><i>Les cartes repas ou coupons accélèrent le paiement et évitent la manipulation d'argent. Une ligne de service bien pensée évite les croisements et les dégâts tout en accélérant le service.</i></p> | |
| <p>Temps de rangement :</p> <p><i>Le rangement des boîtes à lunch et des plateaux de service fait de façon efficace peut éliminer des pertes de temps. Les bacs de recyclage et de compostage doivent être facilement accessibles.</i></p> | |

Aménagement convivial du local

Afin de bien encadrer les élèves et d'utiliser efficacement le précieux temps qui est alloué pour la courte période du dîner, on a avantage à être bien organisé et préparé. On vivra ainsi des moments agréables avec eux, autant lorsqu'ils mangent que lors d'une animation. La première étape consistera à évaluer si l'aménagement de votre local est propice aux échanges et à la détente. Vous pouvez utiliser la **grille des éléments clés qui influencent l'ambiance des repas** qui est dans la boîte à outils de l'AQGS.

Selon la grandeur du local et les espaces disponibles, il est pertinent d'aménager un ou plusieurs coins pouvant être utiles à combler différents besoins pouvant survenir durant la période du dîner ou lors de l'animation effectuée après le repas. Penser à rappeler aux élèves la consigne de se laver les mains avant d'aller toucher aux livres et autres objets partagés.

Table à manger tranquille

Créer une petite table « privilège » où deux élèves peuvent s'asseoir pour partager un moment intime durant le dîner. Certains élèves apprécieront et profiteront de manger tranquille avec un camarade ou leur frère (ou leur sœur).

Coin harmonie

Le coin « harmonie » peut être situé sur une table inutilisée, sur le tapis du local ou dans un coin à la vue du personnel éducateur. Souvent, il suffit de quelques minutes pour se retirer du groupe et retrouver son calme! Que ce soit pour les plus rapides, les plus agités, celui ou celle qui a du chagrin ou pour combler le besoin de solitude de certains, tout le monde peut y trouver son compte. Et pendant ce temps, les dîners animés ne sont pas chamboulés!

Créer un coin harmonie accueillant un seul élève à la fois.

Dans un bac, déposer des objets à manipuler qui favorisent la détente, le calme et l'intériorisation. Exemples : livre d'histoires, belles images, balle thérapeutique, petits personnages au mouvement continu, papiers et crayons, sablier, livre-jeux, etc.

Prévoir un bac de matériel partageable entre le personnel éducateur, par exemple, d'images d'aliments, des dessins à numéros d'aliments, d'affiches, de matériel culinaire, etc.

Coin observation

Il s'agit de prévoir un endroit facilement accessible et non encombrant pour y accueillir du matériel à observer, par exemple la poussée de fleurs ou de fines herbes, un poisson rouge qui nage dans son aquarium, une collection d'un ami, les derniers bricolages des grands, etc.

Coin lecture ou jeux libres

Rien de tel que la lecture pour bien digérer! Ceux qui ont terminé leur repas trouveront plaisir à regarder un livre d'histoires ou à faire de petits châteaux de cartes, tout en respectant le rythme des petits escargots de la cuillère.

Poste d'écoute

Dans le même esprit que le coin « harmonie », il peut être agréable de créer un coin « poste d'écoute » accueillant un enfant à la fois. Mettre à leur disposition des écouteurs et une liste de lecture contenant de la musique douce, des bruits de nature, des comptines, des histoires à suivre avec un livre, etc.

Matériel d'animation

Nécessaire aux repas comme pour les petites activités, le matériel utilisé doit être facilement accessible sans être encombrant.

À avoir en tête :

- » Respecter les règles d'hygiène et de salubrité : lavage de mains, des surfaces et du matériel utilisé AVANT et APRÈS chaque activité.
- » Prendre garde aux allergies et intolérances alimentaires.
- » Être sécuritaire : choisir le matériel approprié à l'âge ET au niveau de développement des élèves de votre groupe.

Le budget

Il est pertinent de prévoir un budget d'animation pour l'ensemble des activités de promotion de la saine alimentation à réaliser par le service de garde. Il est possible d'utiliser une partie du soutien financier provenant de la mesure 15012 pour acheter les aliments et de l'équipement culinaire nécessaires à la réalisation des activités. Pour connaître les sources de financement possibles et vous aider à planifier le budget, consulter la section 1 du [guide pratique pour du soutien alimentaire – je goûte, j'apprends!](#)

Le tableau

Utile pour écrire, le tableau est un atout indispensable sur l'heure du dîner. On l'utilise régulièrement pour faire nos activités puisqu'en plus d'être grand et facilement repérable par les élèves, on peut y écrire ou dessiner et effacer en un temps record. Il est aussi utile pour accrocher des images, des dessins, des photos, des affiches-jeux tout autant que pour y inscrire de petits mots doux avant l'arrivée des petits gourmands! Si possible, installez les tables de manière à ce que tous les élèves voient facilement le tableau où se déroulent la plupart des activités.

Le tableau numérique interactif (TBI), si vous y avez accès, pourra évidemment vous simplifier la tâche. Résister toutefois à la tentation de l'utiliser pour faire jouer des films ou des émissions, sachant que le temps d'écran est à limiter.

L'entreposage

Prévoir des bacs transportables ou des armoires fermées pour entreposer le matériel de base.

Exemples : feuilles de papier, cartons, crayons à mine, crayons de couleur, craies, effaces, ciseaux, colle, gommette, dés, etc.

Inclure les équipements pour faire des dégustations comme des plats de présentation et un couteau de chef pour couper les aliments.

Favoriser l'utilisation du matériel recyclé. Les boîtes à lunch débordent de petites trouvailles : boîtes de jus, pots de yogourt, conserves de salade de fruits, etc.

Régulièrement, faire l'inventaire pour s'assurer qu'il ne manque rien pour la prochaine activité.

Le travail d'équipe

Lorsque vous planifiez une activité qui requiert du matériel, vérifier si d'autres collègues voudraient aussi la réaliser avec leur groupe. Vous pourrez ainsi vous partager la préparation et faire en sorte que l'activité soit réalisable rapidement par les autres collègues. Prévoir un bac de matériel partageable entre le personnel éducateur, par exemple, d'images d'aliments, des dessins à numéros d'aliments, d'affiches, de matériel culinaire, etc. S'assurer de faire un horaire d'utilisation de ce matériel pour qu'il soit disponible pour tous au bon moment. Inviter les plus vieux (9-12 ans) à donner un coup de pouce pour le découpage, le collage, le nettoyage, etc.

Échelonner l'activité

Afin d'éviter d'être essoufflé ou bousculé par le temps, diviser clairement les étapes et étaler les projets sur plusieurs midis. Par exemple, on peut faire choisir le matériel aux élèves un midi et commencer l'activité le lendemain. Ils auront hâte au prochain dîner!

Pour certains projets plus longs, pourquoi ne pas utiliser les autres périodes de la journée avec les élèves? Proposer une mission à accomplir au cours de la journée ou de la semaine. Par la suite, les inviter à partager leurs trouvailles et leurs projets avec les autres élèves tout en dégustant leur dîner.

Trucs d'animation

Ouvrir l'œil

Autant lors des repas qu'aux activités, on veut que les élèves se sentent bien encadrés. Donc, des **déplacements** s'imposent.

- » Le fait de circuler entre les tables vous permettra de mieux encadrer les élèves.
- » S'approcher d'un élève qui semble triste, poser la main sur l'épaule de celui qui parle un peu fort, poser une question « à distance » à l'élève trouble-fête pour qu'il comprenne que son geste a été vu.
- » Lors des déplacements, demander au dernier dans le rang d'exécuter une tâche particulière. Les élèves croient alors que vous avez des yeux tout le tour de la tête!

Remarquer les élèves timides

Repérer les élèves qui parlent peu, ceux que l'on a tendance à oublier au profit des verbaux moteurs.

Les toucher régulièrement, une main sur l'épaule, leur faire un clin d'œil, leur chuchoter à l'oreille. Avec cette approche, ils se sentent respectés.

Déléguer les tâches

Permettre à chacun de sentir qu'il a une place au sein du groupe et qu'il est utile. Il y aura toujours de bons petits soldats, au garde-à-vous, prêts à tout pour rendre service! Mais certains ne s'offrent pas simplement parce qu'ils ne se sentent pas compétents.

Changer régulièrement d'élèves pour effectuer des tâches

Faire d'une pierre deux coups en suggérant aux élèves de se rendre service mutuellement. C'est très valorisant et de votre côté, vous pouvez vaquer à d'autres besognes!

Changer le timbre de voix

Chuchoter, parler fort, rapidement, en chantant ou en passant par toute la gamme des émotions, rien de tel pour attirer l'attention! Cela suscite l'intérêt et met du piquant dans l'animation.

Utiliser le corps

Utiliser la gestuelle pour se faire comprendre est tout aussi efficace que de parler. De plus, l'expression du visage en dit parfois très long sans besoin d'ouvrir la bouche! Ainsi on repose la voix et ça évite un bruit de fond continu.

Faire de la prévention

Déjouer les élèves en leur donnant des tâches où ils apprendront des habiletés.

Exemples :

- » Mettre responsable de l'entreposage des lunchs : celui qui égare souvent ses choses.
- » Nommer maître du temps : l'escargot du groupe.
- » Désigner l'ange gardien des tout-petits : celui qui joue au dur.
- » Distribuer les repas : le turbulent du groupe.
- » Faire le jeu « code de vie pour bien manger » afin de mettre en place les consignes à respecter durant la période du dîner.

Choisir des volontaires

Au lieu de toujours faire appel à des volontaires, varier la façon de désigner les enfants.

Exemples : par la date d'anniversaire, la couleur des cheveux, la première lettre du prénom, le nom de l'enseignant(e), ceux qui ont un chat à la maison, etc.

Créer l'euphorie en plaçant des collants sous quelques chaises.

Varier la routine

Tout en respectant la routine nécessaire des dîners, agrémenter celle-ci en variant des éléments.

Exemples : faire une mini pause exercices ou de détente, manger de la main contraire, manger debout, avec les yeux fermés (en ayant pris soin de préparer son mets et ses ustensiles au préalable), se laver les mains sur un pied, débiter le repas par le dessert, etc.

Légende pour le recueil d'activités

| ACTIVITÉS | JEUX ACTIFS | JEUX DE MOTRICITÉ FINE | JEUX DE MOTS | JEUX DE CHIFFRES | ARTS PLAS-TIQUES | SCIENCES OBSER-VATION | ÉVEIL DES SENS CULI-NAIRES | ÉCOLO |
|--------------------------------------|-------------|------------------------|--------------|------------------|------------------|-----------------------|----------------------------|-------|
| 1. Code de vie | | | X | | | | | |
| 2. Le petit train | X | | | | | | X | |
| 3. La balloune parlante | X | | | | | | X | |
| 4. La table sonore | | | | | | X | X | |
| 5. Des sons dans la bouche | | | | | | | X | |
| 6. Course et récupère | X | | | | | | X | X |
| 7. Croissant/décroissant | | | | X | | X | | |
| 8. Les mots qui commencent par ... | | | X | | | | | |
| 9. À quelle catégorie d'aliments | | | X | | | | | |
| 10. L'attraction alimentaire | | | | | | | | X |
| 11. Enchaîne la recette | | | | | | | X | X |
| 12. Madame grenouille | | | | | | X | X | |
| 13. Mots croisés géants | | | X | | | | | |
| 14. Charivari imagé | | | X | | | | | |
| 15. Le jeu de mémoire | | | | | | X | X | |
| 16. La pêche miraculeuse | | X | X | | X | | | X |
| 17. Dessins à numéros | | X | X | X | X | | | |
| 18. Tous au marché | X | | | | | | | X |
| 19. Méli-mélo des saveurs | | | X | | | | | |
| 20. Coin-coin de l'alimentation | | X | X | | | | | |
| 21. Image...ination | | | X | | | | | X |
| 22. La boîte à outils de cuisine | | | | | | | X | |
| 23. Les mots tabous | | | X | | | | | |
| 24. Plus petit et plus grand que ... | | | X | X | | | | |
| 25. Alimentquestion? | | | X | | | | | X |
| 26. Le mot qui les unit | | | X | | | | | X |
| 27. La chasse au trésor alimentaire | | | X | | | | X | X |
| 28. Le pouce vert | X | X | | | | X | | X |
| 29. Les sachets de semences | | | X | | | | | X |
| 30. Le vermicompostage | | | | | | X | | X |
| 31. L'électricité | | | | | | X | | |
| 32. Maïs en folie | | | | | | X | | |
| 33. Le papier qui ne se coupe pas | | X | | | | X | | |

Légende pour le recueil d'activités

| ACTIVITÉS | JEUX ACTIFS | JEUX DE MOTRICITÉ FINE | JEUX DE MOTS | JEUX DE CHIFFRES | ARTS PLAS-TIQUES | SCIENCES OBSERVA-TION | ÉVEIL DES SENS CULI-NAIRES | ÉCOLO |
|--|-------------|------------------------|--------------|------------------|------------------|-----------------------|----------------------------|-------|
| 34. L'eau dans les boulettes | X | | X | | | | X | |
| 35. Faire du beurre à l'ancienne | | | | | | X | X | |
| 36. Œufs 101 | | | | X | | X | X | |
| 37. Sauve ta bouffe | | | | | | X | | |
| 38. Moisi moi aussi | | | | | | X | | X |
| 39. Chapeaux de fête | | | | | X | | X | |
| 40. Napperons « le plaisir de manger » | | | | | X | | X | |
| 41. La communauté du potager | | X | | | X | | | X |
| 42. Croque-collier | | X | | | X | | | |
| 43. Courrier du cœur | | | X | | | | | |
| 44. Boîtes de conserve créatives | | | | | X | | | X |
| 45. Poupée de feuilles de maïs | | | | | X | | | X |
| 46. Livre-jeux | | | X | X | | | | |
| 47. Expo Légo | X | | | | | | | |
| 48. Le reporter | | | X | | | | | |
| 49. Les foodies | | | | | | | X | |
| 50. Chante-la ta chanson | | | X | | | | | |
| 51. Chef-d'œuvre dans mon assiette | | X | | | X | | X | |
| 52. Boules d'énergie | | X | | | | | X | |
| 53. Citrouille et compagnie | | | | | | | X | X |
| 54. Salade communautaire | | X | | | | | X | |

Légende pour les causeries et activités thématiques

| |
|---|
| 1. L'énergie des aliments |
| 2. Le parcours des sens |
| 3. La richesse des différentes cultures alimentaires |
| 4. L'alimentation écoresponsable |
| 5. Les règles de sécurité, de d'hygiène et de salubrité et les premiers soins |
| 6. Les Jeux olympiques |
| 7. Les siècles...au fil du temps |
| 8. Les animaux |

1. Code de vie

DÉMARCHE

Sous forme de remue-ménages, demander aux élèves de nommer les comportements à avoir sur l'heure du dîner permettant à tous de bien manger, dans une ambiance agréable.

Inscrire les suggestions sur le tableau, puis faire voter pour sélectionner les consignes à respecter qui seront adoptées dans le groupe.

Suggestion de consignes : Je me lave les mains avant et après le repas, je mange avec attention et me pose des questions sur ma faim, je découvre des nouveaux aliments, je respecte le personnel qui m'accompagne au dîner et mes camarades, je parle à voix basse, je mets mes déchets à la poubelle ou dans le bac de recyclage et de compostage, je mange assis à ma place convenablement et proprement, je garde mes aliments et mes ustensiles pour moi, je nettoie ma place après chaque repas, j'évite les commentaires désagréables sur le lunch ou l'apparence physique des autres.

VARIANTES

Inscrire les consignes sur une affiche.

Demander aux élèves de dessiner des napperons où sont inscrites les consignes. Napperons que l'on pourra plastifier pour être réutilisés.

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Tableau

Cartons rigides (pour faire une affiche ou des napperons)



INTENTIONS ÉDUCATIVES

Augmentation de l'estime de soi

Discuter et choisir tous ensemble les règles du groupe, où chacun est libre de donner ses idées et opinions.

Vie en société

Participer collectivement aux règles du mieux-vivre ensemble afin d'en faciliter l'adhésion de tous.

Saines habitudes de vie

Sensibiliser à l'importance d'une ambiance agréable lors des périodes de repas.

RÉFÉRENCES

Code de vie pour bien manger du guide d'accompagnement en suivi à la formation sur les contextes de repas, cliquez [ici](#)





2. Le petit train

DÉMARCHE

Expliquer aux élèves le mouvement à faire selon les différentes saveurs, par exemple :

| Saveur | Mouvement |
|------------------|-----------------|
| Sucrée | Avancer |
| Salée | Reculer |
| Amère ou piquant | Un pas à droite |
| Acide | Un pas à gauche |

Pour faciliter l'activité pour les élèves à besoins particuliers, les petits et ceux qui n'ont pas acquis la notion de gauche-droite, on peut ajouter 4 pictogrammes :

| Saveur | Mouvement |
|---------------|---|
| Aliment sucré | un carré de sucre avec une flèche vers l'avant  |
| Aliment salé | une salière avec une flèche vers l'arrière  |
| Aliment amer | un carré de chocolat avec une flèche vers la droite  |
| Aliment acide | un citron avec une flèche vers la gauche  |

Demander aux élèves de former un petit train. À tour de rôle, nommer plusieurs aliments à saveurs différentes.

Pour l'aliment sucré, les élèves doivent avancer

Pour l'aliment salé, les élèves doivent donc reculer

Pour l'aliment amer, les élèves se déplacent à droite

Pour l'aliment acide, les élèves se déplacent à gauche

VARIANTES

Faire cette activité en marchant en rang, en attendant une autre activité ou en dînant (on demande alors aux élèves de faire d'autres mouvements : lever une main, lever deux mains, se mettre debout).

Désigner un élève pour signaler la direction.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Stimulation du développement des fonctions cognitives

Apareiller mentalement les aliments selon leur type de goût et les jumeler à une action à accomplir.

Renforcement de la motricité globale

Bouger adéquatement le corps en fonction du lien établi entre l'aliment entendu et le type de goût qui lui est associé.

RÉFÉRENCES

Banque d'activités en alimentation, m'activer un jeu d'enfant. Bien manger, bien bouger en Estrie

3. La balloune parlante

DÉMARCHÉ

Avant de commencer l'activité, prendre soin de **donner les explications** suivantes :

S'écouter manger participe au plaisir de manger. Lorsque l'on croque et mastique nos aliments, selon la texture de l'aliment, on peut entendre différents sons. Les sons peuvent être :

Croquant comme une pomme. (Le terme croquant est associé à une petite force à donner pour que l'aliment se brise : pomme, cornichon, poire, arachide, etc.).

Craquant comme une carotte. (Le terme craquant est associé à une force moyenne : carotte, concombre, céleri, radis, amandes, céréales style Corn Flakes, morceau de chocolat, etc.).

Croustillant comme une croûte de pain baguette. (Le terme croustillant est associé à une force élevée : croûte de pain baguette, biscotte, croustilles, biscuits sec, peau de poulet grillé, pain grillé, etc.).

Pétillant comme une eau gazeuse. (Le terme pétillant est associé à une boisson gazeuse ou certaines céréales dans le lait (Cric, crac, croc).

Demander aux élèves de former des groupes de 4 à 6. Remettre une balloune par groupe. Expliquer aux élèves que lorsqu'ils vont attraper la balloune, ils auront à se mettre debout (ou faire un autre mouvement) et à nommer un aliment qui a le même bruit en bouche que celui que vous aurez identifié au début du jeu.

Exemple :

nommer le son croquant, et demander aux élèves de dire un aliment qui fait ce son : pomme, cornichon, poire, etc.

VARIANTES

Peut se faire sans matériel. L'activité est alors faite à l'oral avec tout le groupe, sous forme de remue-ménages.

Peut aussi se faire avec un aki où les élèves nommeront un aliment lorsqu'ils toucheront au aki.

Pour aller plus loin, amusez-vous à faire trouver les expressions associées au sens de l'ouïe : ventre affamé n'a point d'oreilles, tendre l'oreille, dire quelque chose dans le creux de l'oreille, ce n'est pas tombé dans l'oreille d'un sourd, rentrer par l'oreille et ressortir par l'autre, le bouche-à-oreille, être tout ouïe, faire la sourde oreille, mettre la puce à l'oreille, se faire tirer les oreilles, ne pas l'entendre de cette oreille, chauffer les oreilles de quelqu'un...

GROUPE D'ÂGE

8 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

1 balloune (ou un ballon en mousse) par groupe de 4 à 6 élèves ou pour tout le groupe.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Éveil des sens

Associer le son d'un aliment croqué (connu) à sa propre expérience gustative de ce même aliment afin de l'identifier.

Stimulation des fonctions cognitives

Faire des liens entre les sons entendus et possibles qui peuvent être associés à la mastication des aliments.

RÉFÉRENCES

Consulter [l'aventure sensorielle](#) dans l'alimentation pour avoir d'autres activités sur l'éveil des sens.

4. La table sonore

DÉMARCHE

Ne pas annoncer l'objectif de l'activité pour laisser place à l'effet de surprise. Vous pouvez faire cette activité après avoir fait la balloune parlante.

Servir un verre d'eau pétillante à chacun. Spécifier aux élèves qu'ils devront boire en même temps que nous. Attirer l'attention des élèves en démarrant la musique ou le film. Veillez à mettre le son assez fort pour que les élèves n'arrivent pas à s'entendre.

Vous prenez une gorgée avec les élèves pendant l'écoute de la musique ou du film.

Arrêter la musique ou le film et reprendre une autre gorgée d'eau pétillante dans le silence.

Échanger avec les élèves sur leur ressenti.

Les élèves auront l'impression que l'eau pétille plus lors de la dégustation dans le silence que lorsque leur attention était occupée à autre chose. Cet exercice illustre l'impact du manque d'attention que l'on peut porter à notre repas ou tout simplement du bruit, premier facteur perturbateur du repas. Il est important malgré tout de mettre en avant la place de la convivialité pour le plaisir de se retrouver autour de la table.



GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Un système de son ou une télévision pour faire jouer une comptine ou un film pour enfant (selon l'âge des élèves).

1 bouteille d'eau pétillante et 1 verre par élève.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Éveil des sens

Prendre conscience de l'ampleur des conséquences qu'a l'ambiance sonore dans l'appréciation du repas (attention au goût moindre puisque l'ouïe est sur stimulée).

Saines habitudes de vie

Prendre conscience des bienfaits d'une ambiance calme lors de la période des repas.

Vie en société

Respecter le besoin de calme des autres lors de la prise de repas; chacun peut ainsi déguster ses aliments et être à l'écoute des signaux que son corps lui envoie (faim, satiété...).

RÉFÉRENCES

Aventure sensorielle

5. Des sons dans ta bouche

DÉMARCHE

Faire les 3 étapes proposées dans la [fiche thématique Écollation sur la carotte](#).

Étape 1 écoute ce qui croque

Étape 2 Cric, craque, sqwik

Étape 3 des sons dans ta bouche

VARIANTES

Tous les sens peuvent aussi être mis à contribution en variant les aliments et en tentant de percevoir s'ils démontrent de grandes différences lorsqu'ils sont crus VS cuits :

Écouter leurs sons,

Sentir leurs odeurs,

Observer leur apparence,

Goûter leurs saveurs,

Ressentir leurs textures...

Carottes, brocolis, oignons, asperges, fèves mauves...

Faire la recette de trempette au yogourt suggérée dans la fiche (à la grecque ou à l'indienne) pour faire déguster des bâtonnets de carottes trempés. Donner la recette aux élèves afin qu'ils la reproduisent à la maison.

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Aucun



INTENTIONS ÉDUCATIVES

Éveil des sens

Associer le son d'un aliment croqué (connu) à sa propre expérience gustative de ce même aliment afin de l'identifier.

Stimulation des fonctions cognitives

Faire des liens entre les sons entendus et possibles aliments qui peuvent être associés à ce type de son.

RÉFÉRENCES

Voir les autres [activités Écollation](#) pour des idées supplémentaires.

6. Course et récupère

PRÉPARATION

Attacher les bâtons à une extrémité des ficelles et les contenants à récupérer à l'autre extrémité.
Disposer les chaises les unes à côté des autres.

DÉMARCHE

Désigner deux à cinq élèves pour faire la course. Chacun s'assoit sur une chaise. Ils tiennent chacun un bâton avec leurs mains. Au signal, ils doivent rouler la ficelle. Le gagnant est celui qui a roulé le plus rapidement sa ficelle pour récupérer son contenant.

Lorsque les élèves connaissent le jeu, il peut être mis à la disposition des élèves pour qu'ils puissent le faire à leur guise, par exemple lorsqu'ils ont terminé leur repas et sont en attente d'aller à l'extérieur.

VARIANTES

Pour faire l'activité avec les plus vieux :

Avec votre groupe, compter le nombre de contenants mis dans le bac de recyclage pendant la période du dîner, sur une journée ou sur une semaine. Donner ensuite le défi de réduire ces contenants de moitié en discutant de différents moyens comme :

- » laisser tomber le Ziploc pour des sacs ou des contenants lavables,
- » amener des fruits frais, des collations et des desserts faits maison plutôt que ceux du commerce qui sont dans un emballage jetable,
- » acheter le yogourt et la compote en gros format (plutôt qu'individuel) et le mettre dans un contenant lavable,
- » apporter une gourde d'eau plutôt que les jus en boîte avec paille jetable,
- » apporter des mets (par exemple les restants du souper) plutôt que les prêts-à-manger du commerce,
- » etc.

Demander aux élèves de montrer le **contenant réutilisable préféré** qu'ils utilisent pour leur boîte à lunch et dire pourquoi.

GROUPE D'ÂGE

4 à 8 ans
et plus selon la variante

MATÉRIEL REQUIS

Cinq ficelles de trois mètres chacune
Cinq goujons de 20 cm
Cinq contenants que l'on mettrait au recyclage
Cinq chaises

Pour la variante : aucun

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Renforcement de la motricité fine

Manipuler différemment un petit objet pour en récupérer un autre.

Respect des règles sociales

Respecter les règles du jeu pour que tout le monde puisse s'amuser.

Développement de pratiques écoresponsables

Réutiliser des matériaux provenant de la consommation alimentaire afin de leur donner une seconde vie.

C'est bien de recycler les contenants, c'est encore mieux de ne pas en acheter et de réutiliser des sacs ou des contenants lavables pour transporter nos aliments. Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas !



7. Croissant/décroissant

PRÉPARATION

Utiliser des crayons de couleur déjà entamés.

Mettre un nombre égal de crayons dans chacune des enveloppes.

Exemple : 12 grandeurs différentes

DÉMARCHE

Remettre une enveloppe à chaque équipe (2 à 3 élèves). Au signal, chaque équipe doit tenter d'aligner les crayons en ordre croissant. Quand une équipe a terminé, les joueurs doivent lever la main pour que l'on puisse vérifier si l'ordre est parfait. Les gagnants sont ceux qui ont complété la série le plus rapidement et sans erreur.

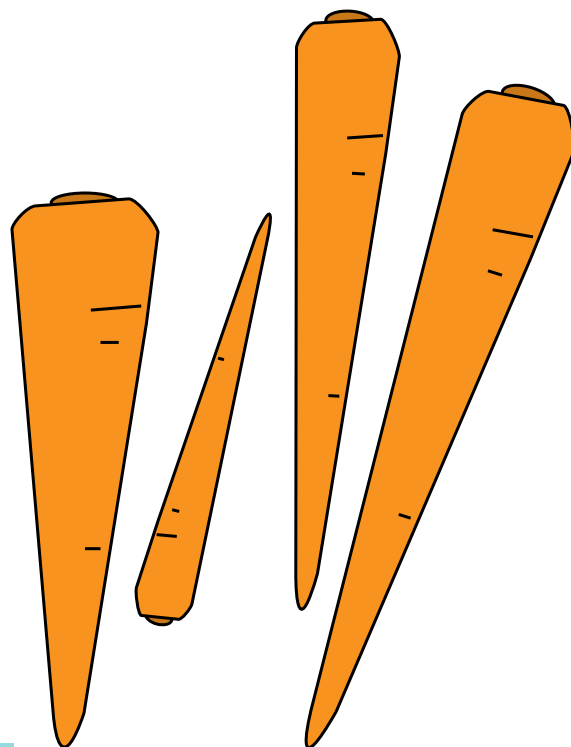
VARIANTES

Faire l'activité individuellement, par exemple, l'offrir aux élèves qui ont terminé leur repas comme une activité pour s'occuper en attendant que les autres aient terminé.

Utiliser des carottes de différentes grandeurs, que vous mettrez dans un sac.

Faire des séries en ordre décroissant.

Parmi les morceaux, trouver rapidement les cinq plus petits ou le plus petit et le plus grand.



INTENTIONS ÉDUCATIVES

Sérialisation d'éléments en fonction de certains critères

Ordonner les éléments selon les critères mentionnés.

Concept de nombre

Comprendre « plus grand / petit que »

Relation avec les autres

Prendre le temps d'écouter les autres et de coopérer.

8. Les mots qui commencent par

PRÉPARATION

Recherche d'images d'aliments variés (frais ou cuisinés).

1 Feuille de papier blanc et un crayon par équipe

DÉMARCHE

Nommer une lettre de l'alphabet. Chaque équipe doit trouver le plus d'aliments qui sont sur l'affiche et qui commencent par cette lettre. On donne un temps limite.

Exemples : F = fraise, framboise, fenouil, fève, figue, etc.

Pour s'inspirer, faire une recherche Google avec les mots : aliments par ordre alphabétique.

VARIANTES

Pour les plus jeunes

Au lieu d'écrire, demandez-leur de nommer les aliments, ou de pointer l'image sur l'affiche.

Pour les plus vieux

Demander de nommer des aliments locaux qui commencent par la même lettre. Pour vous aider, vous pouvez aller voir la liste de [MangezQuébec](#) qui est très complète et organisée par ordre alphabétique, de [Fraîcheur Québec](#) ou le [calendrier des disponibilités des fruits et légumes du Québec d'Équiterre](#). Laissez la possibilité aux élèves de nommer les fruits et légumes de variétés différentes (exemple : à la lettre C, tous les types de chou sont acceptés de même que toutes les couleurs de carotte).

Projeter le tableau de disponibilité des fruits et légumes d'Équiterre ou imprimez-le et distribuez-le aux différentes équipes. Demander de nommer une série de fruits et légumes qui commencent par la même lettre et qui sont disponibles au Québec à un mois précis. Vous pouvez choisir de laisser le calendrier aux élèves ou de les laisser le consulter quelques minutes avant de stopper la projection ou de leur demander de retourner la feuille sur leur table avant de poser les questions.

équiterre Calendrier des disponibilités des fruits et légumes

| | Janv. | Févr. | Mars | Avril | Mai | Juin | Juillet | Août | Sept. | Oct. | Nov. | Déc. |
|-----------------|-------|-------|------|-------|-----|------|---------|------|-------|------|------|------|
| Ail | | | | | | | | | | | | |
| Asperge | | | | | | | | | | | | |
| Aubergine | | | | | | | | | | | | |
| Bette à carde | | | | | | | | | | | | |
| Bette-rave | | | | | | | | | | | | |
| Bleuet | | | | | | | | | | | | |
| Brocoli | | | | | | | | | | | | |
| Canneberge | | | | | | | | | | | | |
| Cantaloup | | | | | | | | | | | | |
| Carotte | | | | | | | | | | | | |
| Céleri | | | | | | | | | | | | |
| Céleri-rave | | | | | | | | | | | | |
| Cerise de terre | | | | | | | | | | | | |
| Champignon | | | | | | | | | | | | |
| Chou | | | | | | | | | | | | |
| Chou kale | | | | | | | | | | | | |
| Chou fleur | | | | | | | | | | | | |
| Citrouille | | | | | | | | | | | | |
| Concombre | | | | | | | | | | | | |
| Courge | | | | | | | | | | | | |
| Courgette | | | | | | | | | | | | |
| Endive | | | | | | | | | | | | |
| Épinard | | | | | | | | | | | | |
| Fenouil | | | | | | | | | | | | |
| Fines herbes | | | | | | | | | | | | |
| Fraise | | | | | | | | | | | | |
| Framboise | | | | | | | | | | | | |
| Haricot | | | | | | | | | | | | |
| Laitue | | | | | | | | | | | | |
| Maïs | | | | | | | | | | | | |

* Cette liste n'est pas exhaustive. Les disponibilités varient selon les régions et les facteurs climatiques.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Augmentation de l'estime de soi en favorisant le sentiment d'appartenance au groupe

Participer à une compétition amicale en équipe.

Développement des fonctions cognitives

Identifier des aliments selon la 1^{re} lettre qui compose leurs noms.

Développement de pratiques écoresponsables

Être conscientisé sur la provenance des aliments afin de faire des choix écoresponsables.

9. À quelle catégorie d'aliments appartiens-tu?

DÉMARCHE

Distribuer une [feuille de l'assiette pour bien manger](#) et un crayon par équipe ou par élève. Présenter une catégorie d'aliments (exemple : aliments à grains entiers) à partir de l'affiche. Au signal, chaque équipe (ou élève) doit trouver des aliments qui sont dans cette catégorie. Donner un temps limite. Par la suite, dévoiler les réponses trouvées par chaque équipe (ou élève) : un point est attribué pour chaque bonne réponse. Pour les élèves de 3^e cycle, le point s'annule si des équipes (ou élèves) ont la même réponse. Soyez originaux!

VARIANTES

Pour les plus vieux

- 1- On cache les images et on leur demande d'inscrire les aliments dans la bonne catégorie.
- 2- Demander de nommer des aliments d'une même catégorie de l'assiette, qui sont mangés lors de la collation à l'école. Compléter en donnant des suggestions de collations intéressantes qui n'auraient pas été nommées par les élèves.

| Pour connaître tous les aliments de chacune des catégories | Messages clés à transmettre |
|--|--|
| Légumes et fruits | <p>Préférez-vous les fruits et légumes frais, en conserve ou congelés? Peu importe, ils sont tout autant nourrissants. Congeler ou mettre en conserve les fruits et légumes frais te permet de manger des aliments locaux toute l'année, même s'ils ne sont plus de saison.</p> <p>Ils sont si bons, que l'on veut en manger tout au long de la journée, à tous les repas et les collations.</p> <p>Mettez dans la boîte à lunch des légumes et fruits de différentes couleurs, textures et apparence, car on mange aussi avec les 5 sens.</p> |
| Aliments à grains entiers | <p>Les aliments à grains entiers vous donnent de l'énergie et sont comme des balais qui nettoient vos intestins. Quels sont les aliments à grains entiers que tu aimes?</p> |
| Aliments protéinés | <p>Un aliment protéiné est un aliment qui contient des protéines. Les protéines te donnent de l'énergie sur une plus longue période et empêchent donc que tu aies trop faim avant que la collation ou le prochain repas arrive. Quels sont les aliments protéinés que tu aimes?</p> |
| Idées de collation dans les écoles | <p>La collation permet de diminuer la faim entre deux repas, sans couper l'appétit pour le prochain.</p> <p>Elle permet de refaire le plein d'énergie pour mieux se concentrer en classe, et te donner les éléments nutritifs tout au long de la journée.</p> |

GROUPE D'ÂGE

7 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Affiche de l'assiette pour bien manger du

Guide alimentaire canadien 2019

Feuille imprimée de l'assiette pour bien manger

- Avec les images pour les 7 et 8 ans
- Sans les images d'aliments pour les 9 à 12 ans

Crayons

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Développement de connaissances alimentaires pour développer de saines habitudes de vie

Découvrir et explorer le Guide alimentaire canadien via une activité amicale et ludique.

Classification d'aliments selon un critère précis

Rechercher et regrouper des aliments, via des images ou mentalement, en fonction de leur catégorie de référence.



10. L'attraction alimentaire

PRÉPARATION

Bien préparer cette causerie en consultant les références mentionnées. Le message doit demeurer positif et non culpabilisant. Avoir en tête d'éviter de classer les aliments comme bons ou mauvais. De plus, étant donné que les enfants sont très influençables, il faut éviter de mettre l'accent sur les exemples d'aliments ultra-transformés, car cela risquerait, sans qu'on le veuille, d'en faire la publicité.

DÉMARCHE

En premier lieu, animer une causerie sur l'influence qu'ont les emballages attrayants sur leurs préférences pour ces aliments.

Pour les élèves de 6 à 9 ans :

Amener la discussion suivante en montrant un exemple d'un aliment (dans un emballage coloré et amusant) souvent consommé par les élèves de votre groupe :

- » *Pourquoi pensez-vous qu'il y a des personnages amusants sur certains emballages d'aliments comme celui-ci vendus à l'épicerie?* (les élèves vont sûrement mentionner que ce sont des aliments pour enfant)
- » *Pensez-vous qu'il y a des aliments pour enfant et d'autres pour adulte?*
Expliquer que les aliments sont pour tout le monde, mais que certains sont plus attirants pour les enfants en raison de leur apparence amusante. Par exemple, un biscuit emballé avec un personnage d'ours sera plus attirant que celui fait maison présenté sans emballage. Il en va de même pour une carotte en forme de fleur, un œuf en forme de souris ou une sandwich en forme de bateau. Ces aliments usuels seront plus attirants que s'ils sont offerts sans présentation ludique. Mais pourtant, ils nous nourrissent tout autant.

Pour les élèves de 10 à 12 ans :

Amener la discussion suivante en montrant un exemple d'un aliment (dans un emballage coloré et amusant) souvent consommé par les élèves de votre groupe.

- » *Pourquoi pensez-vous qu'il y a des personnages amusants sur certains emballages d'aliments comme celui-ci vendus à l'épicerie?*
- » Discuter de l'importance d'être vigilant dans leur choix alimentaire :
Les géants de l'industrie alimentaire utilisent le marketing dans le seul but de vendre et de faire du profit, parfois aux dépens de notre santé et du respect de l'environnement. Tous les aliments ont leur place dans une saine alimentation : c'est une question de fréquence et de quantité. Les aliments ultra-transformés sont ceux qui font l'objet d'un plus grand marketing, alors qu'on devrait les consommer le moins souvent possible. Il faut donc rester vigilant, car l'industrie tentera toujours d'influencer nos choix.
- » Discuter qu'il est possible de rendre attrayant des aliments de bonne valeur nutritive à l'aide d'une présentation attrayante.
- » *Pouvez-vous me donner des exemples de collations ou de desserts (à base de fruits, de légumes ou faits maison) que vous aimez, car la présentation est amusante.* Exemples : brochettes de fruits, fraises trempées dans le chocolat, crudités en forme de fleur, sushis banane, bouteille et contenants lavables avec personnages, etc.

En deuxième lieu, proposer une activité culinaire créative qui démontre que l'on peut rendre les aliments de bonne valeur nutritive attrayants et sans l'emballage que l'on doit mettre à la poubelle ou au recyclage.

- » Pour vous inspirer, utiliser l'activité 51-Un chef d'œuvre dans mon assiette

GROUPE D'ÂGE

6 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Aliments et matériel pour animer l'activité culinaire choisie.

10. L'attraction alimentaire (suite)

VARIANTES

Pour aller plus loin avec les élèves de 10 à 12 ans :

Discuter des stratégies publicitaires de l'industrie alimentaire.

» Avez-vous remarqué que ces aliments colorés sont à la hauteur des yeux des enfants à l'épicerie? Ce qui risque de vous influencer à vouloir en acheter. La prochaine fois que vous irez à l'épicerie, je vous invite à vérifier ce fait.

Leur demander de noter les publicités alimentaires qu'ils voient (télévision, Internet, épicerie) et l'aliment en vedette. Par la suite, planifier une causerie sur le sujet. Demander aux élèves d'échanger sur ce qu'ils ont découvert à propos de la publicité sur les aliments. Leur faire prendre conscience que la majorité de la publicité alimentaire fait la promotion d'aliments ultra-transformés. On est donc tenté d'en acheter et d'en manger souvent, alors que ces aliments devraient plutôt être mangés occasionnellement et en petite quantité.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Développement de saines habitudes alimentaires

Prendre conscience de l'influence du marketing alimentaire sur leurs choix alimentaires.

Développement de pratiques écoresponsables

Consommer de façon réfléchie afin d'éviter les aliments ultra-transformés et suremballés.

RÉFÉRENCES

Consulter la fiche [déjouer le marketing alimentaire](#) et partagez-la avec les parents.

[Portrait de la situation du marketing agroalimentaire.](#)

Émission [l'Épicerie](#) sur le marketing auprès des enfants

11. Enchaîne la recette

PRÉPARATION

Recueillir quelques ingrédients pouvant faire partie de recettes à élaborer.

Exemples : farine, bleuets, œufs, lait, graines de citrouille... ou encore fromage, épinard, poivron, huile.

Afin de sensibiliser à la lutte contre le gaspillage alimentaire, ne choisissez pas que des ingrédients, mais aussi des restes de plats (exemples : restants de riz à la tomate, de pois chiches, etc.).

DÉMARCHE

Mettre tous les ingrédients sur une table ou présenter les images sur un tableau

Demander à un élève, ou aux équipes de 2 à 4 élèves, de piger quelques ingrédients et de décrire une recette qu'il ferait avec les ingrédients, à sa façon.

VARIANTES

On peut être créatif et changer les règles : on n'a droit qu'aux ingrédients nommés ou on a le droit d'en ajouter d'autres pour compléter, il faut tout prendre les ingrédients ou pas, etc.

À la manière de Jeopardy, le personnel éducateur ou un élève peut nommer ou montrer des ingrédients (et les étapes au besoin) d'une recette simple et le groupe tente de deviner de quelle recette il s'agit (ingrédients d'une coquille Saint-Jacques, d'une tarte aux pommes, omelette western, d'un sandwich aux tomates...).

GROUPE D'ÂGE

9 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Divers ingrédients
(en images ou tels
quels).

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Développement de saines habitudes alimentaires

Réaliser la variété d'ingrédients qui sont nécessaires à la réalisation d'une recette.

Stimulation des fonctions cognitives

Faire des liens entre les ingrédients proposés et la possibilité de recettes qui peuvent être réalisées.

Développement de pratiques écoresponsables

Consommer de façon réfléchie afin d'éviter le gaspillage alimentaire.

RÉFÉRENCES

Pour choisir des ingrédients et des restes de plats facilement transformables, aidez-vous de l'outil Vide Frigo de [Recettes d'Ici](#) ou de celui de [Glouton](#), ainsi que des pages de [Savourer](#), [Zeste](#) et du [blog Artic Garden](#).

12. Madame Grenouille

DÉMARCHÉ

À faire au moment où les élèves s'assoient pour prendre leur repas et sont prêts à manger.

Si vous avez un peu de temps, il peut être intéressant de faire une mini pause active au préalable.

Avec les élèves plus jeunes, il peut être nécessaire, dans un premier temps d'expliquer certains concepts, par exemple où se situe l'estomac dans le corps, ce qu'est la salive dans la bouche, le cerveau dans la tête...

Demandez le silence avant de commencer et mentionnez que même si vous posez des questions, l'activité se passe en silence. Mentionnez qu'ils pourront partager leur réponse après l'activité, durant le repas. Mentionnez aussi qu'il y aura une activité en début de repas et une autre à la fin.

Au début du repas : lisez le texte suivant avec un ton calme (durée : environ 2 minutes)

- » Bien assis calmement avec le dos droit, ferme les yeux et sens que ta tête flotte comme un ballon léger au-dessus de tes épaules (faire une pause en silence d'environ dix secondes);
- » Je vais maintenant t'inviter à sentir les sensations de ton corps qui sont reliées à la faim;
- » Que se passe-t-il dans ta bouche ? As-tu beaucoup de salive ? La salive peut indiquer que tu as faim et que tu es prêt à manger (faire une petite pause);
- » Que se passe-t-il dans ton estomac (ou bedon) ? As-tu un petit creux ? Si c'est le cas, il est possible que tu aies une petite faim. Prends le temps de bien sélectionner les aliments qui pourront bien te nourrir selon ta faim;
- » Sens-tu plutôt des gargouillis, comme de petites crampes à l'estomac ? Cela veut dire que tu as probablement une faim moyenne et que tu as vraiment envie de manger ton lunch (faire une petite pause);
- » Ressens-tu un mal de tête, une faiblesse, des tremblements, moins de patience, une urgence à manger ? Dans ce cas, il est vraiment temps que tu te mettes à manger, car tu es affamé. Quand ceci arrive, tu risques de manger trop rapidement et de trop manger. Pour éviter cette sensation désagréable, il faudrait voir si le fait de manger davantage au déjeuner et à la collation t'éviterait d'être affamé rendu au dîner;
- » Tu peux maintenant ouvrir les yeux et manger ton lunch. On se souhaite tous bon appétit!

Au moment du repas, prenez un peu de temps pour discuter avec les élèves de leur appréciation de l'activité.

À la fin du repas (durée : environ deux minutes et demie)

Faites l'activité lorsque plusieurs élèves ont terminé de manger, même si certains élèves n'ont pas terminé leur repas ou n'ont pas encore pris leur dessert.

Demandez le silence avant de commencer et mentionnez que même si vous posez des questions, l'activité se passe en silence. Mentionnez qu'ils pourront partager leur réponse après l'activité.

Lisez le texte suivant avec un ton calme :

- » Bien assis calmement avec le dos droit, ferme les yeux et sens que ta tête flotte comme un ballon léger au-dessus de tes épaules (faire une pause en silence d'environ dix secondes);
- » Cet atelier a pour but de t'aider à sentir dans ton corps le bon moment pour mettre fin à ton repas. On appelle ça être rassasié.
- » Tout d'abord, sens-tu que ton estomac est étiré par les aliments et bien rempli ? Sens-tu plutôt que ton bedon pourrait se remplir encore un peu afin d'être plus satisfait ?

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

Pertinent pour tous les élèves et encore davantage dans les groupes où vous remarquez des fillettes qui ont commencé à restreindre ce qu'elles mangent dans un but de contrôler leur poids.

MATÉRIEL REQUIS

Aucun

12. Madame Grenouille (suite)

- » Ensuite, trouves-tu que les aliments ont moins bon goût, qu'ils sont moins attirants qu'au début du repas? As-tu la sensation d'être satisfait de ce que tu as mangé ou, au contraire, sens-tu qu'il te manque quelque chose?
- » Te sens-tu soulagé de ta faim? As-tu plus d'énergie qu'au début du repas? Ton cerveau a probablement compris que tu as bien mangé;
- » Remarque si tu étais en train de manger ton repas à toute vitesse et nerveusement. Ou bien tu as pris le temps de bien mastiquer, de bien déguster et d'avaler les aliments? Le fait de bien mastiquer t'aide à manger plus lentement, à mieux digérer et à mieux sentir quand tu es rassasié;
- » Remarque si ton corps t'indique qu'il en a assez et qu'il est confortable;
- » As-tu cessé de manger, car tous les autres avaient fini de manger ou étais-tu pressé d'aller jouer avec tes camarades, mais à bien y penser, tu pourrais manger encore un peu afin de te sentir mieux nourri?
- » Si tu n'as plus faim, c'est possible de laisser de la nourriture ou de ne pas prendre de dessert. Si tu n'es pas certain ou certaine, attends encore quelques minutes. Savais-tu que ça prend en général environ 20 minutes pour bien digérer les aliments que l'on mange et bien sentir que l'on est rassasié? C'est pour ça que c'est important de manger lentement;
- » Lorsque l'on est attentif aux signaux de son corps, on arrive à manger selon nos besoins pour avoir de l'énergie à jouer et à être attentif en classe;
- » Tu peux maintenant ouvrir les yeux, continuer de manger un peu ou bien prendre encore quelques minutes pour relaxer.

VARIANTES

L'activité pourrait s'adapter pour être animée lors d'une période de collation. Il suffit de substituer les mots lunchs et repas pour le mot collation.

Pour faire le lien avec madame Grenouille, chanter la comptine suivante avec les élèves :

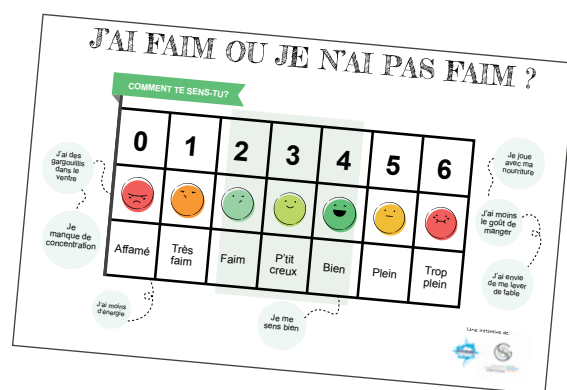
« *Pi on a faim, pi on a faim, pi on n'est pas des p'tites grenouilles, donnez-nous à manger si vous voulez qu'on s'grouille!* »

Pour les plus jeunes

Imprimer l'affiche détective Gargouillis pour rappeler aux élèves d'écouter leur signaux de faim et les aider à nommer leur sensation.

Pour les plus vieux

Imprimer l'affiche de l'échelle de la faim et de la satiété et afficher dans votre local.



INTENTIONS ÉDUCATIVES

Développerment
de comportements
alimentaires sains

Prendre le temps d'écouter les divers signaux du corps afin d'être en mesure de les comprendre et de les respecter.

RÉFÉRENCES

Pour trouver l'affiche de détective Gargouillis et l'échelle de la faim et de la satiété : [ici](#)

13. Mots croisés géants

PRÉPARATION

Construire des mots croisés avec des énigmes, le plus possible en lien avec les aliments. Choisir le niveau des énigmes selon l'âge des élèves.

Exemples :

Je suis comme un citron, mais de couleur verte : lime

Je viens avant la poule : œuf

Je mange des carottes : lapin

Je suis poilu, brun à l'extérieur et vert à l'intérieur : kiwi

Je suis le seul fruit québécois que l'on peut consommer frais toute l'année : pomme

Je suis le fruit qui fait fuir les poissons : la pêche

DÉMARCHE

Installer l'affiche à la vue de tous.

Poser une énigme à chaque équipe. Un élève désigné par équipe doit venir inscrire la réponse. On poursuit avec chacune des équipes jusqu'à ce que les mots croisés soient complétés. Si une équipe ne trouve pas la réponse, on peut demander l'aide des autres équipes.

VARIANTE

Imprimer le mot croisé sur une feuille de papier et demander aux élèves d'inscrire leur réponse sur leur feuille, individuellement ou en équipe de deux.

GROUPE D'ÂGE

7 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Affiche géante de mots croisés (plastifiée pour la réutiliser, ou en format interactif sur écran)

Crayons-feutres

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Développement du vocabulaire

Découvrir de nouveaux mots ou l'orthographe de ces derniers par le jeu.

Résolution de problème

Rechercher des solutions possibles aux énigmes, échanger entre pairs et cibler la plus appropriée.

Renforcement du sentiment d'appartenance

Partager et échanger des idées afin qu'ensemble, la recherche de solution soit plus agréable et plus facile.

RÉFÉRENCES

Inspirez-vous du quiz [es-tu un expert en fruits et légumes](#) du défi santé 2019 ou procurez-vous le Livre [Le quiz des aliments](#) (Ricardo, Édition Auzou) pour avoir des idées d'énigmes à profusion.

14. Charivari imagé

PRÉPARATION

Coller quelques images au tableau ou mettre sur une feuille de papier.

Inscrire à droite les lettres mélangées correspondant à l'image de l'aliment. Pour aider les élèves, vous pouvez choisir des aliments d'une même catégorie, par exemple des légumineuses, des fruits rouges, des poissons et fruits de mer, des grains entiers, des légumes-racines, des légumes-fleurs, etc.

Inscrire à côté la réponse : une petite ligne par lettre à inscrire.

GROUPE D'ÂGE

8 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Tableau

Images d'aliments

Gommette

Exemples :



veèfs

Réponse : _ _ _ _ _



lleeesnlt

Réponse : _e_ _ _ l_ _ _ _

DÉMARCHE

Fournir une feuille de papier par équipe d'élèves ou bien à tous les élèves. On leur demande de tenter de remettre les lettres dans l'ordre afin de trouver le mot qui désigne l'image. Par la suite, désigner un élève pour dire les aliments trouvés.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Enrichissement du vocabulaire

Découvrir de nouveaux mots associés aux aliments nutritifs ou l'orthographe de ces derniers par le jeu.

Résolution de problème

Rechercher des solutions possibles aux énigmes, échanger entre pairs et cibler la plus appropriée.

Renforcement du sentiment d'appartenance

Partager et échanger des idées afin qu'ensemble, la recherche de solution soit plus agréable et plus facile.

RÉFÉRENCES

Consulter la section [alimentation du dictionnaire visuel](#) pour avoir les images par catégories.

Se procurer l'[Encyclopédie visuelle des aliments](#).

15. Le jeu de mémoire

PRÉPARATION

Choisir le fruit ou le légumes, les 3 ou 4 variétés possibles et les 2 ou 3 images possibles.
Par exemple :

Melon d'eau (2) : entier avec un quartier, coupé en tranches.

Melon brodé (3) : entier, coupé en tranches, coupé (gros plan).

Melon miel (2) : coupé en deux, coupé (gros plan).

Melon canari (3) : entier, coupé (gros plan), entier avec une tranche.

DÉMARCHE

Diviser le groupe en 5 équipes d'environ 4 élèves et remettre un ensemble de cartes par équipe.

Un membre par équipe étale les cartes sur une table, face contre table.

À tour de rôle, les élèves retournent les cartes, et nomment les melons qui y sont présentés.

Ils doivent former des paires d'images identiques. Si les cartes sont identiques, les élèves peuvent les sortir du jeu et les garder devant eux. Si elles sont différentes, les élèves les remettent à l'envers au même endroit. Ils doivent alors se souvenir de l'endroit où elles sont placées afin de pouvoir les retrouver lors des prochains tours.

Le jeu se termine lorsque toutes les paires d'images identiques ont été regroupées.

À la fin du jeu, faire déguster les aliments qui ont été utilisés dans les cartes de jeu. Pour ce qui est des melons, préparer les morceaux à l'avance, et mettre à température ambiante au moins 20 minutes pour que le melon soit plus savoureux.

VARIANTE

Pour les élèves plus vieux

Préparer un plateau de dégustation par équipe et y mettre des petites bouchées des variétés d'aliments présentés dans le jeu.
Fournir une fourchette ou un cure-dent par élève.

Lorsqu'un élève identifie 2 cartes identiques, il peut goûter à l'aliment correspondant à l'image.

Bien sûr, à la fin du jeu, tout le monde peut goûter à tout!



INTENTIONS ÉDUCATIVES

Association du concept de plaisir à celui d'une alimentation saine

Découvrir qu'il existe différentes variétés d'un même type d'aliment.

Développement de la mémoire de travail

Mémoriser et situer l'objet afin de le repérer et le récupérer au moment venu.

Renforcement du respect des règles sociales

Attendre son tour pour jouer et suivre les règles afin que tous puissent s'amuser.

16. La pêche miraculeuse

PRÉPARATION

Sous les dessins de poissons, inscrire des numéros de 1 à 5 et pincer d'un trombone.

Déposer les poissons dans un bac, un cerceau ou sur un tapis.

On peut aussi sélectionner des images de poissons type bande dessinée ou rechercher sur Google image les poissons du Québec, imprimer et inscrire le nom du poisson. Cela permettra aux élèves de mieux connaître les variétés de poissons que l'on peut pêcher au Québec. Pour démontrer le concept de pêche durable, on peut attribuer le pointage en fonction des impacts que la consommation de ce poisson a sur l'environnement ([voir annexe 2](#)).

DÉMARCHE

Simuler une activité de pêche. Désigner des élèves qui deviennent les pêcheurs. À l'aide de leur canne, ils doivent pêcher le plus grand nombre de poissons dans un temps limite. Ensuite, on compile les points. On peut aussi demander de pêcher un seul poisson et le plus haut pointage l'emporte.

VARIANTES

Avant de plastifier, on peut choisir des poissons à colorier et demander aux élèves de les colorier. Pour trouver des coloriages de poissons : [exploramer](#)

Si on veut faire l'activité avec les élèves plus vieux, ajouter le défi de pêcher avec les yeux bandés et avec la collaboration d'un équipier qui lui donne des indications.

Dans le but de faire connaître la pêche et les poissons, expliquer les différentes variétés de poissons que l'on peut pêcher au Québec ou que l'on peut acheter. Leur demander s'ils ont déjà pêché et s'ils ont aimé ça, quelle variété de poissons ils mangent à la maison ou au restaurant, s'ils ont déjà remarqué les logos de certification de pêche écoresponsable comme Ocean Wise et MSC (Marine Stewardship Fishing) qui nous permettent d'être certains que les poissons que nous mangeons ont été pêchés dans le respect de l'environnement.

Lorsque vous mangez du poisson frais, congelé ou en conserve, amusez-vous à lire son étiquette pour voir où il a été pêché et s'il est certifié de pêche durable.

1. Pour fabriquer vos cannes à pêche aimantées, vous pouvez vous procurer de petits aimants, une bande magnétique ou de petites pinces aimantées dans une boutique de bricolage.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Développement de saines habitudes alimentaires

Simuler une activité de pêche pour amener un intérêt pour les poissons.

Renforcement de la motricité globale

Manipuler doucement un outil « instable » afin de récupérer un objet.

Stimulation des ressources cognitives

Cibler un objet, le situer dans l'espace et établir une stratégie pour le récupérer dans un temps donné.

Développement des pratiques écoresponsables

Être conscientisé sur la provenance des aliments et sur les certifications de pêche écoresponsable.



RÉFÉRENCES

Consulter le [guide des produits de la mer durables](#)

17. Dessins à numéros

PRÉPARATION

Choisir les dessins d'aliments à colorier, ajouter les numéros s'il n'y en a pas et imprimer. Attention, on retrouve sur Internet une panoplie d'image d'aliments de type malbouffe. S'abstenir de choisir ces images pour éviter de normaliser la consommation de ces aliments. Cette activité vise plutôt à ce que les élèves se familiarisent aux aliments moins connus et plus nutritifs par le dessin. On associe ainsi le jeu à la santé. Si les images choisies sont des fruits et légumes, sensibiliser les enfants à la diversification des espèces de fruits et légumes en indiquant des couleurs qui sortent de l'ordinaire (exemples : des tomates jaunes, vertes, orange, rouges, des carottes orange, mauves, bleues, blanches, des aubergines blanches, violettes, mauves, des betteraves rouges, jaunes, blanches...). Vous pouvez aussi faire dessiner des « légumes moches à colorier » afin de sensibiliser les enfants aux différentes formes que peuvent avoir les fruits et légumes (exemples : carotte à deux jambes, aubergine toute fine, concombre à bosses...). Vous trouverez sur Internet de nombreux exemples pour vous inspirer.

DÉMARCHE

Pour les 7 à 9 ans

Mettre à la disposition des élèves des dessins numérotés, la légende des chiffres associés aux couleurs et les crayons de couleur requis. Les élèves doivent colorier leur dessin en tenant compte des numéros de chaque partie du dessin.

Exemples: #1 = bleu, #2 = rouge, #3 = vert

VARIANTES

Pour les 4 à 6 ans

Des symboles colorés indiquent les zones à colorier

Pour les 7 à 12 ans

- » Jouer avec un dé. Sur un dessin avec quelques détails, inscrire dans chacune des parties un numéro de 1 à 6, et identifier une couleur par numéro.
- » Rouler le dé pour chacune des équipes. Chacun colorie la partie numérotée du dessin que le dé désigne pour eux.

Exemple : L'équipe 1 a le dé #2, les élèves colorient la partie du dessin où apparaît le #2.

Si le chiffre revient plus d'une fois pour une équipe, celle-ci devra attendre le prochain tour du dé pour tenter de compléter le dessin. L'équipe gagnante est celle qui aura terminé de colorier son dessin en premier.

Pour les 10 à 12 ans

- » Inscrire les couleurs en anglais. Exemples : #1 = Blue, #2 = Red, #3 = Green.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Développement de la motricité fine

Manipuler soigneusement le crayon afin de colorier seulement la zone définie par le symbole mentionné.

Stimulation des ressources cognitives

Faire des liens entre un symbole et une couleur à appliquer tout en respectant la limite d'espace définie pour l'application de ladite couleur.

Association du concept de plaisir à celui d'une alimentation saine

Colorier des aliments nutritifs tout en s'amusant afin de se familiariser avec ces aliments et en garder une idée positive.

18. Tous au marché

PRÉPARATION

Choisir les images, imprimer et découper.

Quelques suggestions d'**aliments du Québec** : pomme, miel, melon, poivron, brocoli, maïs, lait, œuf, aubergine, farine de blé, sirop d'érable.

Consulter les [fiches-recettes](#) sur les fruits et légumes du Québec d'Équiterre.

Quelques suggestions d'**aliments importés** : mangue, avocat, banane, ananas, kiwi, citron, noix, riz, huile d'olive, cannelle, chocolat.

DÉMARCHE

Placer les images d'aliments face contre table.

Faire une course à relais entre 2 équipes, qui à tour de rôle doivent piger une carte et courir pour aller déposer l'image dans la manne (si l'aliment est cultivé au Québec).

Si l'aliment provient d'un autre pays, l'image est simplement placée à côté de la manne, sur la table. Le jeu se termine lorsque toutes les images d'aliments ont été placées au bon endroit.

VARIANTES

Discuter des avantages d'acheter et de manger des aliments locaux (référence : [equiterre](#)).

Demander à l'élève de dire dans quelle recette ou comment il mange l'aliment qu'il a pigé.

Pour les élèves les plus jeunes, utiliser une affiche comme celle-ci comme support visuel.

Pour les plus âgés, leur demander si ils vont parfois acheter des fruits et légumes frais dans un marché public, un kiosque maraîcher ou faire de l'autocueillette à la ferme. Une belle façon d'aborder la notions de circuit court avec les élèves (voir le lexique en annexe 1).



*Les fruits et légumes du Québec sont champions
car ils poussent avec moins de produits chimiques nuisibles
(pesticides et engrais) que ceux qui viennent de d'autres pays.*



INTENTIONS ÉDUCATIVES

Développement de pratiques écoresponsables

Être conscientisé sur la provenance des aliments afin de faire des choix écoresponsables.

Développement de la motricité globale

Bouger rapidement avec un objet dans les mains.

Renforcement du sentiment d'appartenance au groupe

Participer à une course amicale au sein d'une équipe.

RÉFÉRENCES

D'autres suggestions d'activités sont disponibles dans le cahier d'activités [Tous au marché!](#) que vous pouvez télécharger gratuitement et imprimer.

19. Méli-mélo des saveurs

GROUPE D'ÂGE

9 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

1 fiche d'activité

Méli-mélo des saveurs

par élève ou par groupe d'élèves.

1 crayon par élève ou par groupe d'élèves.

DÉMARCHE

Remettre une copie de la fiche d'activité et un crayon par élèves ou par petits groupes d'élèves. Leur demander de remettre des mots en ordre afin d'identifier plusieurs aliments produits ou cultivés au Québec.



INTENTIONS ÉDUCATIVES

Enrichissement du vocabulaire

Découvrir de nouveaux mots ou l'orthographe de ces derniers par le jeu.

Résolution de problème

Rechercher des solutions possibles aux énigmes et cibler la plus appropriée.

Développement des pratiques écoresponsables

Connaître certains aliments produits au Québec afin d'être sensibilisé aux enjeux environnementaux liés au transport desdits aliments.

Renforcement du sentiment d'appartenance (si joué en équipe)

Partager et échanger des idées afin qu'ensemble, la recherche de solution soit plus agréable et plus facile.

RÉFÉRENCES

Pour découvrir les autres fiches d'activités clés en main conçues par l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada, cliquer [ici](#).

**Éducation
Nutrition**

20. Coin-coin sur l'alimentation

DÉMARCHE

Remettre une copie de la fiche d'activité, un ensemble de crayons et une paire de ciseaux par élève ou par groupe d'élèves. Leur demander de colorier les images du coin-coin puis de découper et de plier leur coin-coin en leur montrant comment faire (voir la méthode imagée fournie dans la fiche d'activité).

Il est maintenant temps de laisser les élèves jouer avec leur coin-coin (voir les instructions pour jouer fournies dans la fiche d'activité).

VARIANTE

Proposer aux élèves de 3^e cycle d'inventer leur propre coin-coin sur l'alimentation et de le partager avec les plus jeunes. Ils auront de quoi s'occuper durant plusieurs périodes de jeux!

GROUPE D'ÂGE

7 à 12 ans

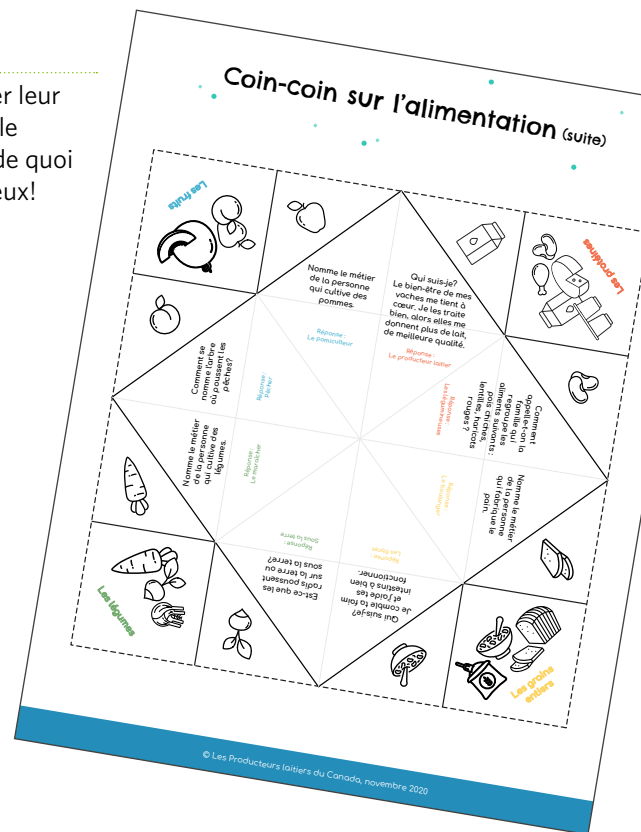
MATÉRIEL REQUIS

1 fiche d'activité

Coin-coin

sur l'alimentation par élève ou par groupe d'élèves.

1 ensemble de crayons de couleur et une paire de ciseaux par élève ou par groupe d'élèves



INTENTIONS ÉDUCATIVES

Résolution de problème

Rechercher des solutions possibles aux énigmes et cibler la plus appropriée.

Stimulation des ressources cognitives

Découvrir de nouveaux mots (et leur signification) sur les aliments et les métiers liés au monde de l'alimentation.

Développement de la motricité fine

Manipuler soigneusement les ciseaux et le papier afin de former le « coin-coin » et de l'utiliser.

RÉFÉRENCES

Pour découvrir les autres fiches d'activités clés en main conçues par l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada, cliquer [ici](#).

Éducation
Nutrition

21. Image...ination !

PRÉPARATION

Découper les images et les mettre dans une enveloppe.

GROUPE D'ÂGE

5 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Images d'aliments frais, de fruits et légumes imparfaits (moches) ou de restants, de jardin, de paysages, de pays, de personnages, un dessin d'enfant, etc.

DÉMARCHE

Afficher au tableau une image. Désigner un volontaire pour inventer un début d'histoire en lien avec l'image. Pour faire un lien avec l'alimentation, afficher une image d'un aliment ou d'un mets en particulier.

Au milieu de l'histoire, donner l'enveloppe à un autre élève, lui demander de piger une image et de poursuivre l'histoire en lien avec cette image.

On laisse l'élève s'exprimer, puis on continue avec un autre élève et ainsi de suite. Attention, l'histoire doit demeurer cohérente.

VARIANTE

Demander aux élèves de choisir un air connu et d'inventer une chanson à partir des images pigées.

L'histoire peut aussi être dessinée à l'image d'une BD géante, voir la [fiche 1](#) en exemple (Membres).

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Expression langagière verbale

Exprimer ses idées liées à la thématique en fonction des images proposées tout en développant le vocabulaire associé à l'alimentation.

Stimulation des fonctions cognitives

Faire des liens entre ce qui a déjà été mentionné dans l'histoire afin que son apport créatif y soit cohérent dans le temps, l'espace et la poursuite logique de l'histoire.

Développement de pratiques écoresponsables

Être conscientisé que les restants et que certains fruits et légumes imparfaits font partie de notre alimentation et sont mangeables.

22. La boîte à outils de cuisine

PRÉPARATION

Disposer le matériel pour cuisiner sur une table ou montrer les images sur un tableau.

DÉMARCHE

Version débutante

Montrer le matériel pour cuisiner et demander aux élèves de les nommer. À l'inverse, on peut aussi nommer l'équipement, et demander à un élève d'aller l'identifier sur la table (ou sur le tableau).

Version intermédiaire (2^e et 3^e cycle)

On peut ensuite demander de classer les équipements dans la bonne catégorie : **pour mesurer, pour couper, pour mélanger, pour cuire, pour conserver les aliments**. Écrire les catégories sur des cartons, les mettre sur une deuxième table. Lorsqu'un élève identifie un équipement de cuisine, il se lève pour le prendre sur la table où se trouve tout le matériel, pour ensuite aller le déposer sur l'autre table où se trouvent les cartons des catégories, vis-à-vis la bonne catégorie.

Version avancée

Proposer de cuisiner avec une recette présentée aux élèves. Choisir une recette de saison avec des aliments locaux.

Lire les ingrédients de la recette. Les élèves doivent identifier le matériel de cuisine qui est nécessaire pour cuisiner la recette. À tour de rôle, demander à un élève d'aller à la table où se trouve le matériel pour aller chercher un des outils requis, le nommer, et le mettre sur une autre table, jusqu'à ce que tout le matériel requis soit identifié.

VARIANTES

Pour aller encore plus loin, en fin de journée, cuisiner la recette en question avec les élèves. Montrer et lire la recette (ingrédients et préparation). Comme les outils requis sont déjà disposés sur une table, il sera facile de confier à d'autres élèves de prendre le matériel et d'effectuer la tâche requise (par exemple, de mesurer 1/2 tasse de farine, de peler la carotte, etc.).

Présenter des images d'outils de jardinage, et demander aux élèves d'identifier ce dont ils ont besoin pour faire un potager.

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 en fonction des outils choisis (nombre et niveau de difficulté)

MATÉRIEL REQUIS

1 ou 2 tables

Matériel pour cuisiner (tasses à mesurer les ingrédients secs, tasse à mesurer les ingrédients liquides, cuillère à mesurer, planche à découper, râpe, couteau, fouet, bol à mélanger, assiette à tarte, etc.)

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Enrichissement du vocabulaire

Découvrir de nouveaux mots et outils, ainsi que leur utilité, par le jeu.

Stimulation des ressources cognitives

Faire des liens entre un outil, son nom et sa fonction.

RÉFÉRENCES

Pour choisir la recette, consulter le [guide pratique - Je goûte, j'apprends](#) qui inclut la liste d'utilisation d'aliments locaux selon les saisons (p. 22) et une variété de recettes adaptées pour les ateliers culinaires.

Pour obtenir des images de matériel de cuisine : pages 14 à 16 du guide pratique [recette pour réussir des ateliers culinaires](#).

23. Les mots tabous

PRÉPARATION

Inscrire les mots à deviner et les mots tabous sur des cartons.

Choisir, de préférence, de faire deviner des mots en lien avec l'alimentation écoresponsable, le jardinage, les aliments locaux, les mets, les professions, les équipements, les termes culinaires, etc.).

Exemples :

Mot à deviner :
restaurant

Mots à éviter :
manger,
endroit,
sortie

mot à deviner : bruschetta

mots tabous : croûton, tomate, entrée

mot à deviner : mijoteuse

mots tabous : outil, cuisson, lente

mot à deviner : citron

mots à éviter : agrume, jaune, acide

mot à deviner : mesurer

mots à éviter : ingrédients, tasse, cuisine

DÉMARCHE

Désigner un élève. Lui remettre le carton avec le mot à faire deviner et les deux ou trois mots tabous à ne pas dévoiler. L'élève doit nommer des mots en lien avec celui à faire deviner dans un temps limite, en prenant bien soin de ne pas utiliser les mots tabous.

Lorsqu'un élève fait deviner un mot, il doit être surveillé pour le temps limite (en général 1 minute). Si un mot interdit est prononcé, la personne qui surveille doit buzzer et on demande alors à un autre élève de faire deviner le mot.

VARIANTE

Jouer en grand groupe pour démontrer le jeu.

Lorsque les élèves connaissent les règles du jeu, ils peuvent jouer en équipe de 4 de façon autonome où 2 équipes de 4 s'affrontent. On demande alors à un joueur de faire deviner le mot à ces coéquipiers, et c'est un joueur de l'équipe adverse qui surveille que les mots interdits ne sont pas utilisés et qui surveille le temps. L'équipe gagnante est celle qui a deviné le plus de mots.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Expression langagière verbale

Développer le vocabulaire et les connaissances liés à l'alimentation et au jardinage.

Décrire et expliquer « le mot » afin de faire deviner aux autres.

Renforcement du respect des règles sociales

Attendre son tour pour jouer et suivre les règles afin que tous puissent s'amuser.

RÉFÉRENCES

Pour connaître les règles et trouver des variantes du jeu [Taboo](#)

24. Plus petit et plus grand que...

DÉROULEMENT

Proposer un aliment connu des élèves. Ceux-ci doivent nommer le plus d'aliments différents qui débutent par la même lettre de l'alphabet que l'objet désigné et qui sont plus grands ou plus petits que celui-ci.

Exemple : aliments plus petits que chou-fleur et qui commence par la lettre C : carotte, cacahuète, champignon, etc.

VARIANTES

Pour les élèves de 4 à 6 ans, utiliser un support visuel (ex. : image d'une cerise, d'un ananas...) et sans lien aux lettres de l'alphabet.

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Aucun

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Stimulation des ressources cognitives

Associer une image, réelle ou mentale, à la réalité tout en appliquant un concept de grandeur.

Expression langagière verbale

Exprimer verbalement ses idées au sein du groupe. Développer le vocabulaire et les connaissances liés à l'alimentation.

Concept de nombre

comprendre et reconnaître « plus », « moins », « égal ».

RÉFÉRENCES

Pour vous aider à trouver les aliments, consulter [l'encyclopédie des aliments](#)

Procurez-vous le livre [L'Encyclopédie visuelle des aliments](#)

25. Alimentquestion ?

PRÉPARATION

Faire quelques recherches sur un aliment en particulier, par exemple en tapant « encyclopédie des aliments » sur Internet.

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Aucun

Ou l'aliment choisi à faire déguster

DÉROULEMENT

Nommer un aliment. Poser ensuite des questions qui ont un lien avec l'aliment. Les questions doivent être adaptées à l'âge des élèves.

Poser surtout des questions sur les caractéristiques, la culture et la façon de cuisiner plutôt que sur la valeur nutritive :

- » *Qui en a déjà mangé? En as-tu déjà cultivé dans ton jardin?*
- » *Est-ce que ça pousse au Canada? Ou est-ce que ça vit (pour un animal) ou est-ce fabriqué (pour le miel par exemple) au Canada?*
- » *Durant quelle saison le récolte-t-on?*
- » *Est-ce qu'il existe plusieurs variétés ou espèces (si oui, les nommer)? Lesquelles avez-vous déjà goûtées?*
- » *Dans quels mets retrouve-t-on cet aliment? En manges-tu à la maison?*
- » *Comment peut-on le faire cuire?*
- » *Comment peut-on le conserver adéquatement?*
- » *De quelle catégorie de « l'assiette pour bien manger » du Guide alimentaire canadien l'aliment fait-il partie? (S'assurer d'avoir présenté le Guide alimentaire au préalable).*

VARIANTE

Pour aller plus loin, faire déguster l'aliment en question. Lors de la dégustation, demander aux élèves leur niveau d'appréciation de l'aliment et d'élaborer (le goût, la texture, l'odeur, l'apparence, etc.)

**Les aliments locaux génèrent moins de pollution
car ils nécessitent moins de transport
pour se rendre à nous.**

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Expression langagière verbale

Développer le vocabulaire et les connaissances liés à l'aliment.

Respect des règles sociales

Respecter le tour de parole pour que tout le monde puisse participer.

Développement de pratiques écoresponsables

Être conscientisé sur la provenance et la conservation des aliments que l'on consomme afin de faire des choix écoresponsables.



26. Le mot qui les unit

PRÉPARATION

Trouver des liens entre les séries de mots reliés aux aliments, termes culinaires, jardinage, agriculture, recyclage, etc.

Exemples :

Cannelle, muscade, curcuma = épices

Asperge, brocoli, fèves = vert

Chapeau, fruit, juteux = melon d'eau

Trempeur, avocat, tortillas = guacamole

Jardin, légumes, récolte. Le mot qui unit est potager.

DÉMARCHE

Nommer trois mots qui sont reliés par un même mot. Les élèves doivent tenter de trouver ce mot lien.

VARIANTES

Demander aux élèves de trouver des mots liens ou utiliser les cartes du jeu Tribond.

Pour les plus âgés

Trouvez aussi des mots liés à l'alimentation écoresponsable (inspirez-vous du lexique) que vous aurez expliqués au préalable (ou lors d'une autre activité). (Ex. : chocolat, bonne condition de travail, logo = commerce équitable)

GROUPE D'ÂGE

9-12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Aucun

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Stimulation des ressources cognitives

Faire des liens entre différents mots pour résoudre une énigme.

Renforcement du sentiment d'appartenance

Partager et échanger des idées afin qu'ensemble, la recherche de solution soit plus agréable et plus facile.

27. La chasse au trésor alimentaire

PRÉPARATION

GROUPE D'ÂGE

8 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Ciseau

Appareil photo

Agrafeuse

Une carte au trésor avec le premier indice permettant de découvrir l'emplacement d'un élément de la chasse (moyens de réduire le gaspillage alimentaire) et l'indice menant aux suivants

1 feuille imprimée sur laquelle les 10 moyens pour réduire le gaspillage alimentaire sont indiqués

1 feuille imprimée sur laquelle les 10 indices subséquents sont indiqués

Réduire son gaspillage alimentaire permet de faire des économies, respecter le travail des agriculteurs, utiliser de façon raisonnée les ressources naturelles et développer sa créativité en utilisant différemment les aliments et les restants.



- Déterminer les lieux où les indices et éléments de la chasse seront placés. Tenter de trouver des lieux qui sont en lien avec les moyens (réfrigérateur, bac à compost, rangement à aliments, armoire à plats lavables, etc).
 - Concevoir les 10 indices en y diversifiant la forme, par exemple :
Photos : - de l'endroit où il faut se rendre
 - en très gros plan d'un objet particulier situé où il faut aller
Description : de l'endroit où sont cachés les prochains éléments de la chasse
Énigme : qui amène les élèves à réfléchir et deviner où ils doivent aller
 - Imprimer et découper la feuille contenant les 10 moyens pour réduire le gaspillage alimentaire et la feuille d'indices de manière à obtenir chaque moyen et indice indépendamment les uns des autres (10 indices et 10 moyens)
 - Agrafer chaque indice à un moyen pour réduire le gaspillage alimentaire et aller les cacher aux endroits préalablement déterminés (au point a).
- » **Attention : les indices doivent avoir un ordre logique afin que chaque lieu puisse être visité lors de la chasse au trésor. Le dernier indice devrait conduire les élèves à un point de rassemblement.**

DÉROULEMENT

- Expliquer l'activité et donner les consignes : chaque indice mène à un endroit où ils découvriront l'un des neuf moyens pour réduire le gaspillage alimentaire ainsi qu'un indice les menant aux prochains éléments de la chasse, et ce, jusqu'au terme de celle-ci.
- Former des groupes de 2-3 élèves et leur remettre la carte au trésor (1^{er} indice)

Arrivée au dernier lieu (point de rassemblement)

- Échange sur les « trésors » que sont les aliments et l'importance de ne pas les gaspiller.
Savais-tu que le tiers de tous les aliments produits dans le monde est gaspillé? Nous gaspillons des aliments lorsque nous jetons de la nourriture comestible à la maison, à l'école, dans les épiceries et dans les restaurants. Résultat, au lieu de manger ces aliments, nous les envoyons au dépotoir. Ces aliments qui se trouvent au dépotoir produisent un gaz dangereux appelé méthane. C'est un gaz à effet de serre qui contribue grandement aux changements climatiques. Le gaspillage alimentaire entraîne aussi un gaspillage de ressources – eau, énergie, travailleurs – qui servent à la production des aliments. C'est un problème mondial.
- Connaissent-ils d'autres moyens pour réduire le gaspillage?
Exemples : transformer les aliments pour qu'ils se conservent plus longtemps (déshydratés, fermentés, marinés), indiquer les dates de conservation sur les aliments préparés, connaître les trucs pour sauver les mets ratés (trop cuits, trop salés, brûlés) ou les légumes fanés.

En guise de récompense de groupe :

- Proposer un atelier culinaire où les élèves pourront préparer un plat simple (une collation par exemple).
- Inviter les élèves à réfléchir à comment ils peuvent utiliser et donner une deuxième vie aux « résidus alimentaires » produits lors de l'atelier culinaire. Exemples :
 » Colorer des tissus ou du papier avec du chou rouge ou des betteraves
 » Confectionner des poupées avec des feuilles de maïs (activité 44)
 » Faire de la gelée avec les pelures de pommes ou des croustilles avec les pelures de pommes de terre.
- Mettre en pratique ce qu'ils ont découvert lors de cette chasse au trésor alimentaire en faisant un ou plusieurs des moyens discutés.

27. La chasse au trésor alimentaire (suite)

10 MOYENS PROPOSÉS POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE :

- » **Se servir des portions selon sa faim :** que ce soit dans la boîte à lunch ou à la maison, il est préférable de se servir de petites quantités. Il vaut mieux se resservir que de jeter.
- » **Bien conserver les aliments :** les aliments périssables (habituellement réfrigérés ou qui ont été chauffés) doivent être rangés au réfrigérateur pour éviter qu'il ne reste à la température de la pièce durant plus de 2 heures.
- » **Être attentif aux dates de conservation indiquées :** la date « Meilleur avant » ne signifie pas que l'aliment est forcément insalubre (immangeable) une fois la date passée. Il s'agit souvent d'un indicateur de la fraîcheur du produit. Partager [l'affiche meilleur avant, bon après?](#) pour en savoir davantage sur les dates de conservation.
- » **Consommer en priorité les fruits et légumes fragiles** (qui se conservent moins bien comme les laitues, céleris, brocolis, poires et petits fruits), avant de manger ceux qui se conservent plus longtemps (comme les carottes, tomates, choux, concombres, pommes, oranges et bananes).
- » **Apprécier les diverses parties utiles des fruits et légumes (peau, feuillage, etc.) :** il est possible de faire des recettes, par exemple le [couscous aux feuillages du jardin](#), des [chips de pelures de patates au four](#), cuisiner son propre bouillon avec les feuilles de céleri ou la pelure de carotte. On peut aussi faire des activités créatives, par exemple bricoler une poupée avec des feuilles de maïs, faire un colorant avec du chou rouge, etc.
- » **Mettre au compost principalement ce qui ne peut être mangé ou utilisé.**
- » **S'intéresser aux fruits et légumes d'apparence imparfaite :** ces fruits et légumes un peu difformes sont tout aussi bons même parfois meilleurs et souvent, moins coûteux.
- » **Partager la nourriture dans un frigo communautaire :** il s'agit de mettre à la disposition un réfrigérateur pour y mettre les restes et les surplus encore mangeables, afin que tous puissent en profiter. [Recommandations pour le don d'aliments.](#)
- » **Planifier ses repas et ses collations :** permet d'éviter les restes, l'achat d'aliments qui vont rester au fond du frigo, etc. ;
- » **Transformer les aliments défraîchis en délicieuses collations :** des bananes trop mûres en pain aux bananes, du pain sec ou rassis en pain doré ou en croûtons, des tortillas défraîchis en croustilles, les fraises en smoothie, etc.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Développement de pratiques écoresponsables

Consommer de façon réfléchie afin d'éviter le gaspillage alimentaire.

Développement des habiletés culinaires

Être conscientisé à la planification des repas et à la conservation adéquate des aliments.

RÉFÉRENCES

Autres activités *Sauve ta bouffe* : [cahier de jeux sur le gaspillage alimentaire](#)
Trousse d'action anti-gaspillage de [J'aime manger, pas gaspiller](#)

28. Le pouce vert

PRÉPARATION

Projet à réaliser sur plusieurs périodes de temps, permettant aux élèves de faire de l'observation durant le dîner.

Avant de commencer le projet, il serait intéressant de montrer aux élèves de quoi a besoin une plante pour pousser afin qu'ils puissent bien s'en occuper. Pour leur expliquer, vous pouvez vous aider de [Parlons Science](#).

Si vous souhaitez faire pousser des légumes, il serait intéressant de faire l'activité 29 « Les sachets de semences » au préalable.



DÉMARCHE

Ces étapes peuvent se faire au préalable (en fin de journée) :

Donner des tâches à plusieurs élèves pour réaliser les étapes suivantes :

- » Percer un petit trou de drainage dans le fond des pots de yogourt.
- » Y déposer du terreau au trois quarts.
- » Déposer 3 à 4 graines par pots, recouvrir avec environ 1 cm de terreau.
- » Placer les pots près d'une fenêtre ensoleillée (côté sud ou ouest) ou sous un éclairage pour croissance de plantes.

Étape à faire sur l'heure du dîner par quelques élèves :

Les arroser régulièrement (ou remplir l'assiette de fond d'environ 1 cm d'eau).

Une fois que vos pousses auront atteint 2 cm, éliminer les plus faibles, pour obtenir une pousse de meilleure qualité possible. Pour les légumes, consultez les sources ci-dessus pour savoir quand transplanter les semis. Si vous n'avez pas accès à un jardin, proposez aux enfants de rapporter les plants chez eux et de les mettre sur leur balcon ou dans leur jardin.

OBSERVATION

Bientôt, vous y trouverez de belles fines herbes pour faire des trempettes délicieuses ou de belles fleurs pour égayer le local ou encore des plants qui, une fois transplantés, vous donneront de beaux légumes!

L'agriculture urbaine, c'est-à-dire le fait de faire pousser soi-même ces aliments est à la fois amusant et une occasion de bouger et de se détendre. En plus, c'est bon pour l'environnement, on est fière du résultat qui goûte encore meilleur!



28. Le pouce vert (suite)

VARIANTES

- » Faire l'expérience des pousses et des germinations. Pour savoir comment, cliquer [ici](#)
- » Mettre dans l'eau les restes des légumes suivants et regarder les pousser : queue d'une laitue romaine, queue d'un pied de céleri, queue d'un chou chinois, racines et pied de 1 cm d'un oignon vert, noyau d'avocat, pied de poireau, pied de carotte, tige de gingembre, branche de basilic, pied d'ananas. Pour avoir le détail, cliquer [ici](#)
- » Remplir un contenant de 500 ml de terreau d'empotage, ajouter un demi-poivron avec quelques graines, une tranche de tomates avec les graines. Arroser régulièrement et regarder pousser. Lorsque les plants sont d'environ 30 cm, repoter dans un plus grand contenant et mettre dans un endroit ensoleillé; ou mettre en terre à l'extérieur (à partir du début juin).
- » **Observation :** une excellente façon d'enseigner aux élèves la provenance de ce qu'ils mangent (non, les carottes ne viennent pas du supermarché!) et de l'importance de ne pas gaspiller et d'utiliser tout ce qui peut l'être.



INTENTIONS ÉDUCATIVES

Éveil des sens

Observer un phénomène naturel, soit la culture de différents aliments.

Renforcement de la motricité fine, notamment au niveau oculomanuel

Manipuler soigneusement les graines et les petites pousses du bout des doigts.

Développement de pratiques écoresponsables

Conscientiser à la réappropriation de son alimentation par l'agriculture urbaine.

29. Les sachets de semences

PRÉPARATION

Choisir de préférence des graines biologiques, de légumes locaux et anciens. Assurez-vous de trouver des sachets de semences avec les informations recherchées bien mises en évidence pour faciliter l'activité.

Selon la période de l'année à laquelle vous prévoyez faire cette activité, renseignez-vous sur les semis que vous pouvez faire pousser.

Pour la région de Montréal, consultez le [calendrier de semis de l'Espace pour la vie](#). Pour la région de Québec, consultez celui de [Craque Bitume](#). Pour les autres régions, [les Jardins de l'Écoumène](#) publient chaque année des calendriers de culture potagère selon les zones de rusticité de 3 à 6.

Renseignez-vous sur votre zone de rusticité (division du territoire canadien en fonction des zones de croissances des plantes).

DÉMARCHE

Pour les 7-9 ans

Pour introduire l'activité de façon ludique, demander de nommer les comptines qu'ils connaissent sur le jardinage (exemple : *savez-vous planter des choux, à la mode de chez nous...*)

Remettre un sachet de semences par groupe de 4-5 élèves. Expliquer où trouver et comment reconnaître sur le sachet les informations pertinentes, puis demander de l'identifier sur le sachet qu'ils ont en mains :

- » le nom de la plante;
- » la mention qu'il s'agit de semences biologiques;
- » la mention qu'il s'agit d'une variété patrimoniale (ancienne);
- » la donnée qui indique quand le légume sera prêt à être récolté (maturation xx jours, xx jours avant la récolte...);
- » la date de péremption des semences;
- » la description de la variété;
- » la technique de semis (profondeur et espace entre les plants).

Pour les 10-12 ans

Introduire l'activité en leur demandant s'ils ont déjà utilisé des semences et fait pousser des légumes.

Expliquer où trouver et comment reconnaître sur le sachet les informations pour les 7-9 ans ainsi que celles ci-dessous:

- » est-il possible de ramasser les graines de cette plante ou est-ce une plante hybride ?
- » quand faire les semis;
- » les besoins des semences (pour germer : lumière, noirceur, semis directs);
- » les besoins des plants (soleil, eau).

Distribuer par la suite des sachets aux élèves par groupe de 4-5 et demandez-leur de trouver ces différentes informations.

Si les élèves ont de la difficulté à retenir toutes ces informations, vous pouvez faire cette activité en plusieurs fois en demandant de chercher à chaque fois un nouvel élément.

GROUPE D'ÂGE

7 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Sachets de semences que vous allez utiliser pour faire des semis à transplanter en terre, pour l'activité Le Pouce vert ou autre projet de jardin.

29. Les sachets de semences (suite)

VARIANTE

Proposer une activité de conservation des semences en septembre afin d'expliquer aux élèves d'où viennent les graines qu'on achète, de renforcer le lien qu'ils ont avec leur alimentation et de les rendre fiers de leur travail! Pour vous aider, utilisez [la marche à suivre du MAPAQ pour la conservation des semences](#).

INTENTIONS ÉDUCATIVES

| | |
|---|--|
| Expression verbale | Développer les connaissances et le vocabulaire liés aux semences. |
| Stimulation des ressources cognitives | Être en mesure de comprendre et de retrouver les informations pertinentes à la mise en place de semis « performants ». |
| Développement de pratiques écoresponsables | Conscientiser à la réappropriation de son alimentation par l'agriculture urbaine. |



RÉFÉRENCES

Pour vous aider à indiquer où se trouvent les différentes informations, consultez la page du Jardinier paresseux [Comment lire un sachet de semences](#).

30. Vermicompostage

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Une vermicompostière³ : contenant opaque, peu profond, dont le fond comporte des trous de drainage. Il doit être muni d'un couvercle percé de petits trous d'aération.

3. Pour se procurer la vermicompostière et les vers rouges : <https://www.labrouette.ca/boutique/vermicompostage/vers-a-compost/>
<http://pousse-menu.com/dimensions-et-prix.html>
<https://craquebitume.org/categorie-produit/materiel/vermicompostage/>

PRÉPARATION

Prévoir un plateau disposé sous la vermicompostière pour recevoir les liquides.

Placer au fond du contenant un morceau de géotextile pour empêcher la sortie de la litière et des vers par les trous de drainage.

Mettre une litière humide qui abrite les vers. Elle peut être constituée de journaux ou de feuilles mortes déchiquetées, mêlés à un peu de sable ou de terreau.

Et bien sûr, mettre des vers rouges (à ne pas confondre avec les vers de terre présents au jardin).

Avec les plus âgés ou en faisant des groupes d'âge différents, fabriquer votre propre vermicompostière. Aidez-vous d'un tutoriel comme celui de [Craque Bitume](#).

DÉMARCHE

Après le repas du midi, on demande aux élèves de regrouper dans un bol les déchets de table pouvant être mis au compost. Même s'il est possible de mettre la plupart des aliments au vermicompost, il est recommandé d'éviter les aliments acides comme des pelures d'oignons, d'ail ou d'agrumes, afin de limiter les excès d'acidité.

Ne pas mettre de viande, poisson, os, produits laitiers, corps gras et condiments.

Demander à un élève de déposer ces déchets dans la vermicompostière, en enfouissant bien les déchets sous la litière. L'ajout régulier de coquilles d'œufs réduites en poudre permet de maîtriser l'acidité résultant de la décomposition. [Pour en savoir davantage](#).

OBSERVATION

Au fil des semaines, les élèves peuvent observer le travail des vers rouge pour voir les déchets se transformer en véritable compost! Utiliser le compost dans le terreau pour faire pousser les fines herbes, les fleurs et les légumes.

Quand le vermicompost est-il prêt? Après 3 à 6 mois, il peut être recueilli en poussant tout le contenu de la vermicompostière d'un côté et en ajoutant une nouvelle litière dans l'autre. Les résidus sont ensuite enfouis uniquement dans la litière fraîche, de façon à ce que les vers y migrent. Au bout de trois semaines environ, le vermicompost est récolté.

Le compost pourra servir en fin d'année, par exemple, à un projet de plantation d'arbres fruitiers ou vendu en petites portions aux familles pour nourrir leur jardin, pour collecter des fonds pour le service de garde.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Stimuler le respect de l'environnement

Prendre conscience du cycle alimentaire: les aliments non consommés peuvent être récupérés afin de « nourrir » les vers, qui, à leur tour nourriront les plantes que nous cultivons afin de nous nourrir à nouveau.

Augmentation de l'estime de soi en favorisant le sentiment d'appartenance au groupe

Participer à un projet collectif à moyen terme.

Développement des pratiques écoresponsables

Utiliser des résidus de consommation alimentaire pour un nouvel usage et limiter leur gaspillage.

31. L'électricité

DÉMARCHÉ

Mettre un peu de gros sel dans chaque assiette et y mélanger un peu de poivre. Donner une assiette et une cuillère de plastique par élève ou par groupe. À tour de rôle, frotter la cuillère avec le chiffon de laine, puis la tenir au-dessus du tas de sel et de poivre, à environ 10 cm.

OBSERVATION

Les grains de poivre *sautent* sur la cuillère et y restent collés. Ensuite, demander aux élèves d'approcher la cuillère du mélange, ils observeront que le sel colle lui aussi sur la cuillère.

Demander aux élèves de tenter de trouver une explication à ce qu'ils viennent d'expérimenter.

EXPLICATION

Le frottement charge d'électricité la cuillère de plastique et attire le mélange. En tenant la cuillère plus haute, seul le poivre plus léger est attiré. En rapprochant la cuillère vers le mélange, le sel plus lourd se colle aussi.



GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Poivre

Gros sel

1 cuillère en plastique et une petite assiette en porcelaine par élève ou par groupe de 2 à 3 élèves

Chiffon de laine (ou écharpe ou vêtement en laine)

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Résolution de problème

Observer et reproduire la situation afin d'essayer de comprendre et d'expliquer un phénomène.

32. Maïs en folie

DÉMARCHE

Déposer environ 2 c. à table de grains de maïs par assiettes. Remettre aux élèves les assiettes et une cuillère de plastique. À tour de rôle, frotter la cuillère avec le chiffon de laine. Demander aux élèves de tenir la cuillère au-dessus de l'assiette.

OBSERVATION

Les grains de maïs collent à la cuillère. Puis, brusquement, ils bondissent dans toutes les directions.

Demander aux élèves de tenter de donner une explication.

EXPLICATION

Les grains de maïs sont attirés par la cuillère chargée d'électricité et, pendant un moment, ils y restent collés. Une partie des électrons passe de la cuillère dans le maïs jusqu'à ce que tous les grains aient la même charge d'électricité. Puisque des charges identiques se repoussent, il se produit un magnifique feu d'artifice!

VARIANTE

Faire l'activité sur [l'électricité dans les pommes de terre](#) (Membres)

Faire l'activité [Pimp ton pop corn](#)

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

6-8 ans = démonstration amusante

9-12 ans = on tente de leur faire trouver l'explication

MATÉRIEL REQUIS

Grains de maïs soufflés, non éclatés

1 assiette et une cuillère par élève ou par groupe de 2 à 3 élèves

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Résolution de problème

Observer et reproduire la situation afin d'essayer de comprendre et d'expliquer un phénomène.

33. Le papier qui ne se coupe pas

PRÉPARATION

Couper les papiers de la longueur de la lame des couteaux pour faire en sorte que les couteaux soient faciles à manipuler par les élèves.

DÉMARCHE

Demander aux élèves de plier le morceau de papier en deux, puis de le placer à cheval sur la lame du couteau de façon à couvrir le couteau au complet.

Demander ensuite aux élèves de couper la pomme de terre en deux à l'aide du couteau recouvert de papier.

OBSERVATION

La pomme de terre est tranchée, mais le papier demeure intact.

Demander aux élèves de tenter de trouver une explication à ce qu'ils observent.

EXPLICATION

La pression exercée par la lame sur le papier subit une contre-poussée de la part de la chair de la pomme de terre. Puisque sa chair est plus tendre que les fibres du papier, c'est elle qui est coupée.

VARIANTE

Faire avec une pomme qui sera un peu plus facile à couper.

Intégrer cette petite expérience lors d'un atelier culinaire où les élèves ont déjà à couper des aliments.

GROUPE D'ÂGE

9 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

1 feuille de papier par élève ou par groupe d'élèves

1 pomme de terre ou 1 pomme par élève ou par groupe d'élèves

1 Couteau d'office d'enfant par élève ou par groupe d'élèves

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Résolution de problème

Observer et reproduire la situation afin d'essayer de comprendre et d'expliquer un phénomène.

Renforcement de la motricité fine, notamment au niveau oculomanuel

Manipuler soigneusement le matériel afin de tenter de reproduire l'expérience.

34. L'eau dans les boulettes

PRÉPARATION

Inscrire les usages d'eau en cuisine sur un bout de papier (20 usages sur 20 bouts de papier). Chiffonner chaque bout de papier, et mettre ces boulettes de papier dans un contenant.

Exemples d'usages de l'eau en cuisine :

- » Laver (fruits et légumes)
- » Cuire (riz et pâtes)
- » Cuire à la vapeur (les légumes)
- » Faire bouillir (pommes de terre)
- » Faire tremper des légumineuses
- » Préparer des bouillons et des soupes
- » Faire du thé, des tisanes
- » Se laver les mains
- » Laver la vaisselle

DÉMARCHE

Expliquer que l'eau sert à bien hydrater son corps, mais qu'elle est aussi très utile dans la cuisine.

1. Divisez le groupe en deux équipes.
2. L'équipe 1 débute le jeu. Elle a une minute pour jouer. Un premier élève pige une boulette de papier, l'ouvre pour lire l'usage et doit faire deviner l'usage à son équipe, en le mimant. Si les élèves devinent rapidement, un deuxième élève pige une autre boulette, l'ouvre et la lit et fait deviner l'usage en la mimant. Et ainsi de suite.
3. Lorsque la minute est écoulée, c'est terminé. Le papier qui n'a pas été deviné est chiffonné et remis dans le contenant.
4. C'est maintenant à l'équipe 2 de jouer durant une minute. Continuer jusqu'à ce que le contenant soit vide. L'équipe qui a deviné le plus de boulettes gagne.
5. Le jeu peut se faire une deuxième fois, mais à la place de mimer, les élèves doivent faire des sons (pas de mots) pour faire deviner les usages.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Expression non verbale

Tenter de faire deviner un mot, ou un groupe de mots, uniquement par l'expression corporelle, sans paroles.

Expression langagière verbale

Développer le vocabulaire et les connaissances liés à l'usage de l'eau dans l'alimentation et aux techniques culinaires.

Accroître le sentiment d'appartenance au groupe

Participer à une compétition amicale au sein d'une équipe.

35. Faire du beurre à l'ancienne

PRÉPARATION

Mettre la crème dans le contenant et ajouter la pincée de sel. Bien fermer le contenant.

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Pot Masson d'environ 500 ml.

250 ml de crème 35 % mg,
une pincée de sel

Un torchon propre

Prévoir un ensemble de matériel pour tout le groupe ou plusieurs ensembles si vous former des équipes.

DÉMARCHE

Expliquer aux élèves qu'autrefois la majorité des gens faisaient leur beurre eux-mêmes. Expliquer qu'en fouettant la crème fraîche, les gouttelettes de matière grasse se collent les unes aux autres pour faire une pâte épaisse et jaune qu'on appelle le beurre. Les gouttelettes grasses se séparent de la partie liquide de la crème qu'on appelle le babeurre. L'instrument qui permet de faire du beurre s'appelle une baratte. Pour les élèves plus jeunes, on peut utiliser des images comme support visuel.

Demander à un élève de secouer le bocal le plus fort possible pendant quelques minutes, puis de passer le relais à un autre élève, jusqu'à ce que la crème forme une pâte de beurre (environ 15 minutes).

La crème va devenir de plus en plus épaisse et le beurre va progressivement se séparer du babeurre. Ouvrez régulièrement le pot pour faire constater les évolutions aux élèves.

Demandez à un élève de verser le contenu du pot dans un torchon et aidez-le à presser le beurre enfermé dans le torchon.

Faire déguster une petite portion de beurre tartinée sur du pain ou un craquelin.



photo : www.milleurduduchef.com

VARIANTE

Faire la même expérience, mais avec un batteur électrique. Ceci permettra aux élèves de constater les apports que procurent les appareils électro-ménagers dans nos maisons.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Stimulation des fonctions cognitives

Se représenter ce qui entre dans la fabrication d'un aliment; des matières premières au produit final.

Expression langagière

Développer le vocabulaire et les connaissances reliés aux techniques culinaires.

RÉFÉRENCES

Source : teteamodeler.com

36. Les œufs 101

AMORCE DE L'ACTIVITÉ

Montrer des meringues aux élèves (sur une tarte au citron et en portion). Faire toucher la différence entre les deux. Leur demander s'ils connaissent et ont déjà goûté et échanger sur le sujet. Selon l'âge des élèves, expliquer ce qu'est la meringue et ce qui la constitue. Expliquer **l'anatomie** de l'œuf et **la science culinaire** associée à l'œuf.

DÉMARCHE

Impliquer les élèves dans la réalisation de la meringue.

Avec les plus jeunes : procéder à chaque étape de la recette en faisant participer un élève à chacune d'elles ET en s'assurant que tout le monde participe.

Avec les plus vieux : en équipe, les élèves suivent les étapes de la recette tout en observant la « démo » simultanée; le personnel éducateur procède à une étape et l'équipe la reproduit ensuite. Il faut alors prévoir les quantités d'ingrédients et d'équipement selon le nombre d'équipe (maximum 6 élèves par équipe).

Étapes

1. Utiliser des blancs d'œuf à température pièce. S'ils sont trop froids, plonger les œufs dans un peu d'eau tiède pour les réchauffer.
2. Casser les œufs dans un bol séparé avant de les déposer dans votre bol. Vous éviterez les gouttes de jaune d'œuf qui empêcheront les blancs de monter.
3. Fouetter les blancs d'œuf jusqu'à ce qu'ils soient mousseux et ajouter la crème de tartre pour stabiliser votre meringue.
4. Fouetter les blancs d'œuf jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous. Incorporer le sucre graduellement 1 à 2 c. à soupe à la fois : la meringue deviendra ferme et lustrée.
5. Incorporer la vanille.
6. Conserver une partie de meringue pour la faire déguster telle quelle.
7. À l'aide d'une cuillère (ou d'une douille à pâtisserie) déposer le reste de la meringue sur un plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin.
8. Cuire au four à 275 °F pendant 30 minutes. Laisser refroidir avant de servir.

EXPLICATIONS :

Lorsque de l'air est incorporé dans les molécules de protéines présentes dans les blancs d'œufs, les protéines se déroulent et s'étirent de façon à former une toile élastique qui emprisonne les bulles d'air. Les blancs d'œufs peuvent atteindre jusqu'à huit fois leur volume. Ils donnent du volume et de la structure aux soufflés, au gâteau des anges et à la meringue.

VARIANTES

Se procurer un rond portatif et un chaudron. Montrer comment faire cuire des œufs à la coque, mollets et pochés.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

| | |
|-------------------------------|---|
| Concept de nombre | Associer de chiffres et des quantités afin de réaliser la recette en cours. |
| Résolution de problème | Observer et reproduire la situation afin d'essayer de comprendre et d'expliquer un phénomène. |
| Expression langagière | Développer le vocabulaire et les connaissances liés aux techniques culinaires. |

RÉFÉRENCES

Pour voir la **technique** de la meringue.

Pour voir les **techniques** de transformation des œufs.

37. Sauve ta bouffe

DÉMARCHÉ

Demander aux élèves pourquoi les pelures de bananes ont des taches brunes. Laisser les élèves apporter des hypothèses et mentionner que la réponse sera donnée après l'expérimentation.

Demander aux élèves de dessiner sur la banane (un dessin de leur choix) en égratignant sa pelure avec un cure-dent ou la dent d'une fourchette. Plus les élèves pèsent fort, plus la réaction sera rapide et la couleur foncée. Toutefois, il ne faut pas percer la pelure. Attendre quelques minutes et le dessin tracé deviendra de plus en plus brun. Si l'on veut, on peut prendre une photo pour immortaliser les œuvres d'art.

EXPLICATION (ADAPTÉE EN FONCTION DE L'ÂGE DES ÉLÈVES)

Pendant que les élèves dégustent leur banane, discuter de l'expérience.

En égratignant la pelure de la banane, tu as brisé ses cellules.

La banane contient dans ses cellules une enzyme qui fait brunir sa chair et sa pelure. Quand les cellules sont brisées, l'enzyme va sortir et réagir avec l'oxygène de l'air.

La réaction fait changer la couleur de la banane du jaune au brun.

Les cellules de la banane vont se briser toutes seules et brunir quand :

- » elle est mise au réfrigérateur
- » elle est trop mûre, trop vieille
- » elle est blessée, comme dans l'expérience!

C'est la même enzyme qui fait aussi brunir la chair et la pelure de la poire, et la chair de la pomme et de l'avocat!

Dans la boîte à lunch, pour éviter de blesser les bananes et les poires, il faut donc s'assurer de les protéger en les mettant dans un petit contenant de plastique.



GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

1 banane mûre
(jaune, mais pas brune)
par élève

1 cure-dent par élève
(prendre une fourchette
pour les petits, question
sécurité)

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Stimulation cognitive

Comprendre le phénomène de brunissement de certains aliments en appliquant une démarche scientifique: question, hypothèse, expérimentation, analyse/interprétation des résultats

Renforcement de la motricité

Manipuler adéquatement les outils culinaires

RÉFÉRENCES

[La foodie scientifique](#)

[Démarche d'investigation scientifique au primaire](#)

[Démarche générale d'apprentissage en science au primaire](#)

En savoir davantage sur les [enzymes](#)

38. Moisi moi aussi

PRÉPARATION

Manipuler les tranches de pain en prenant soin de bien vous laver les mains au préalable.

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

5 tranches de pain blanc

5 sacs à sandwich
refermables

DÉMARCHE

Faire toucher une tranche de pain par des élèves qui viennent de se laver les mains avec de l'eau tiède et du savon.

Faire toucher une seconde tranche de pain par des élèves qui viennent de se laver les mains avec du gel désinfectant.

La troisième tranche sera touchée par des élèves ne s'étant pas lavé les mains.

La dernière tranche sera frottée sur un clavier d'ordinateur (qui ne vient pas d'être nettoyé).

Garder une tranche de pain non touchée, comme témoin.

Les cinq tranches de pain seront toutes mises dans un sac scellé, pendant 4 semaines, à la vue des élèves. Bien identifier les échantillons.



OBSERVATION

Les élèves pourront observer le développement de moisissures sur des tranches de pain selon la propreté des mains qui les ont manipulées.

On pourra observer que le pain touché par des mains lavées au savon demeure intact, celui touché par des mains lavées au gel développe un peu de moisissure, et les deux tranches touchées par des mains sales et l'ordinateur sont très moisies.

On a la preuve que le lavage avec de l'eau tiède et du savon est plus efficace qu'avec le gel. Et qu'il faut nettoyer le clavier de son ordinateur régulièrement.

POUR ALLER PLUS LOIN

Demander aux élèves s'ils ont déjà observé de la moisissure sur de la confiture ou du fromage.

Expliquer que la moisissure qui se développe sur les aliments sont des champignons vivants. Ils doivent donc se nourrir pour se multiplier. Ils se nourrissent d'eau, de sucre (retrouvé dans le pain ou la confiture) et d'oxygène (qu'on retrouve dans l'air). La moisissure se développe sur les tranches de pain touchées par des mains sales et sur le clavier, car des champignons sont présents sur nos mains sales en petite quantité.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Développement de saines habitudes de vie

comprendre l'importance d'une bonne hygiène dans l'alimentation et pour la conservation des aliments.

RÉFÉRENCES

Source : sciencepost.fr

Autres activités sur le lavage des mains efficace :

« [Menottes propres](#) » et « [Des microbes partout, non merci!](#) »

39. Chapeaux de fête

PRÉPARATION

Placer sur les tables colle, ciseaux et éléments décoratifs.

Distribuer les cartons de couleur aux élèves.

DÉMARCHE

Les élèves forment un cône avec le carton et le brochent avec l'aide d'un élève plus vieux, si nécessaire. Puis, ils le décorent à leur goût.

VARIANTES

Lorsque c'est l'anniversaire d'un élève, au lieu d'offrir le traditionnel gâteau, offrir plutôt la chance aux élèves de bricoler un chapeau de fête personnalisé, que l'élève fêté pourra porter toute la journée. On en profite pour lui chanter bonne fête et mettre des ballons.

On en profite aussi pour offrir un privilège au choix de l'élève qui fête son anniversaire, par exemple, d'être le premier pour une activité, de pouvoir choisir son activité préférée, vous accompagner dans certaines tâches, pouvoir apporter un jeu à la maison, etc.

Fabriquer des couronnes avec des bandes de papier ou de carton recyclés, des colliers ou des bracelets de fêtes (avec de la corde et un pendentif cartonné).

Faire une parade avec tous les chapeaux fabriqués, en fin d'année.

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Cartons de couleurs

Colle

Ciseau

Éléments décoratifs
(plumes, boutons,
bouchons, etc.)

Brocheuse

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Dissocier le concept de fête et de plaisir de celui des sucreries

Explorer des façons différentes de souligner un anniversaire.

Développement de la motricité fine

Manipuler soigneusement le matériel et les outils pour fabriquer un chapeau de fête.

40. Napperons « Le plaisir de manger »

PRÉPARATION

Choisir le matériel pour confectionner le napperon avec les images des 5 sens : yeux (regarder l'aliment), nez (sentir l'aliment), main (toucher l'aliment), langue (toucher ou goûter), oreilles (écouter les sons en croquant l'aliment).

Découper les grands cartons de la grandeur souhaitée des napperons.

Distribuer le matériel sur les tables.

DÉMARCHE

Chaque élève confectionne son napperon personnalisé. Les élèves découpent les images et les collent sur un grand carton. Ceci peut se faire sur plusieurs jours. Lorsque le montage est terminé, plastifiez-le à la lamineuse, afin de le rendre résistant. Les enfants sont ensuite fiers de manger sur leur napperon. Et il est réutilisable!

VARIANTES

Faire des napperons thématiques : aliments favoris, aliments d'une même couleur (par exemple, tous les fruits et légumes de couleur verte), toutes les variétés d'un même aliment (pommes, laitue, poisson, poire, menthe...), aliments de collations nutritives, aliments qui viennent du Québec, aliments protéinés, etc.

Napperon à imprimer pour dessiner la recette que l'élève aime cuisiner en famille : cliquer [ici](#)

Demander aux élèves de trouver et de découper leurs propres images.

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Revues, photos, dessins, retailles de papier, pochoirs, images, circulaires

Colle

Ciseaux

Grands cartons rigides

Machine à plastifier



INTENTIONS ÉDUCATIVES

Développement de la motricité fine

Manipuler soigneusement le matériel et les outils pour fabriquer un napperon réutilisable.

Stimulation des fonctions cognitives

Associer des images d'aliments au sens qu'elles éveillent.

Sollicitation de la dimension affective

Connaître ses préférences alimentaires pour confectionner un napperon en fonction de ces dernières. Développer l'estime de soi par la fierté d'utiliser régulièrement un objet fabriqué soi-même.

RÉFÉRENCES

Napperon à imprimer afin de s'inspirer, pouvant être distribués aux parents.

41. La communauté du potager

PRÉPARATION

Distribuer le matériel à chacun des élèves ou aux équipes de 2 à 3 élèves.

GROUPE D'ÂGE

4 à 8 ans

MATÉRIEL

Pommes de terre, carottes avec leurs fanes*, radis avec leurs fanes, aubergines, citrouilles, courgettes, poivrons, etc.

Raisins secs

Cure-dents

Cure-pipes

DÉROULEMENT

Les élèves fabriquent un personnage à l'aide de légumes du potager et lui donne un petit nom comme **monsieur Patate**, **madame Carotte**, **mademoiselle Aubergine** et autres personnages. Pour fabriquer le personnage, les élèves utilisent par exemple, des raisins secs pour les yeux, le nez et la bouche. Ils les fixent à l'aide des cure-dents. Ils fabriquent les bras et les pieds avec des cure-pipes.

VARIANTES

Des images plastifiées de bouches, nez, yeux, oreilles ... peuvent aussi servir avec de la gommette (ou avec de la colle si elles ne sont pas plastifiées). Les jambes et les bras peuvent aussi être des branches ou des bouts de cartons.

Utiliser d'autres aliments pour les différentes parties du corps. Bref, avec de la diversité (comme pour les élèves...). En plus d'avoir diverses tailles et formes, les élèves pourront s'amuser avec les particularités de chaque variété : les « cheveux » de la carotte, les « rayures » de la citrouille, les « poils » de l'oignon...

Photographier et exposer les chefs-d'œuvre. À déguster par l'élève si tout ce qui compose le bricolage est comestible et que l'œuvre était individuelle. On montre ainsi aux élèves d'éviter de gaspiller les aliments.

*Les fanes sont les tiges et les feuilles de certains légumes racines (carottes, radis, fenouil, betterave, céleri, poireau).

Faire colorier des images de dessins animés de fruits et légumes rigolos.



Source : www.ricardocuisine.com

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Renforcement de la motricité fine

Manipuler soigneusement le matériel afin de créer un personnage de « La communauté du potager ».

Renforcement du sentiment d'appartenance

Confectionner un personnage et participer à la création d'une « œuvre collective ».

Stimulation des fonctions cognitives et langagières

Développer les connaissances et le vocabulaire liés aux différents types de fruits et légumes qui peuvent pousser dans les potagers québécois.

Développement de pratiques écoresponsables

Utiliser des matériaux considérés résiduels de l'alimentation et leur donner une seconde vie.

42. Collier alimentaire

PRÉPARATION

Couper des bouts de ficelle de 50 cm.

Distribuer une ficelle à chacun et des céréales ou des pâtes alimentaires.

DÉROULEMENT

Les enfants enfilent les céréales ou les pâtes dans la ficelle pour en faire un magnifique collier. Avec les plus vieux, on peut leur demander de sérier les pâtes en fonctions des couleurs et des formes (suites logiques).

VARIANTE

Teindre les pâtes alimentaires avec du colorant alimentaire de différentes couleurs, pour faire des colliers très stylés et variés.

Pour savoir comment faire, cliquer [ici](#)

GROUPE D'ÂGE

4 à 8 ans

MATÉRIEL

Ficelle

Céréales en petites rondelles. Exemples : Cheerios, Frootloops, etc.

Pâtes alimentaires (genre rigatoni) colorées



INTENTIONS ÉDUCATIVES

Renforcement de la motricité fine, notamment au niveau oculomanuel

Enfiler la ficelle au centre des petites rondelles, sans briser celles-ci.

Stimulation des fonctions cognitives

Sérier les anneaux en fonction des couleurs et/ou des formes (suites logiques avec les plus grands).

43. Courrier du cœur

PRÉPARATION

Distribuer cartons de couleurs et crayons aux élèves.

AMORCE DE L'ACTIVITÉ

Mentionner que ce qui fait que l'on apprécie une personne n'est pas en raison de son apparence physique, mais plutôt pour ses qualités et sa personnalité.

DÉMARCHE

Demander aux élèves d'écrire un petit mot d'amitié ou de remerciement à la personne de son choix présent au service de garde. Lui demander de mettre en valeur la qualité qui fait qu'il apprécie ce camarade ou cet intervenant.

L'élève replie la lettre et inscrit le nom du destinataire ainsi que son propre nom sur le dessus. Chacun dépose son message dans la boîte aux lettres. À la fin de la semaine, on désigne un « facteur » pour distribuer le courrier!

VARIANTE

Pour les plus jeunes, faire des dessins et demander aux grands de les aider à inscrire le nom du destinataire.

Autres activités à animer avec les élèves pour susciter une réflexion sur l'image corporelle (9-12 ans) :

- » [Mon image corporelle en mots croisés](#)
- » Jeu-questionnaire [jouons à l'image corporelle](#)

GROUPE D'ÂGE

9 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Cartons de couleur
Crayons de couleur
Crayons à la mine
Boîte aux lettres maison

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Relations aux autres

Valoriser les qualités internes d'autrui plutôt que de focaliser sur l'apparence physique.

Stimulation de la dimension affective

Favoriser l'estime de soi en mettant en valeur les forces de l'autre via du renforcement positif.

Expression des émotions

Reconnaître et exprimer adéquatement ce que l'on ressent de positif pour une autre personne.

RÉFÉRENCES

Utiliser les références sur l'image corporelle pour en savoir davantage :

[Problèmes de poids et d'image corporelle au primaire](#)

[L'estime de soi ça se développe dans le quotidien](#) (membres)

[Sans stéréotypes](#) (membres)

44. Boîtes de conserve créatives

DÉMARCHE

À l'aide des boîtes de conserve récupérées, fabriquer guirlandes, portes-coutelleries, robots, tambours, lanternes, mobiles, échasses, porte-gourdes d'eau, jeu de quilles personnalisés.

À l'aide des couvercles qui ont été coupés avec un ouvre-boîte sécuritaire, fabriquer des décorations murales ou un jeu de mémoire.

Pour avoir le détail des idées, cliquer [ici](#)

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Boîtes de conserve et couvercles (non coupants) coupés avec un ouvre-boîte sécuritaire, et lavé.



VARIANTE

Faire les activités de [fabrication de jouets à partir de matériaux récupérés](#) d'Oxfam Québec (Membres).

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Renforcement de la motricité fine

Manipuler soigneusement le matériel afin d'arriver au résultat escompté.

Développement de pratiques écoresponsables

Utiliser des matériaux considérés résiduels de l'alimentation et leur donner un seconde vie.

Stimulation de la représentation créative

Disposer les matériaux de façon créative afin de faire des objets décoratifs et utiles.

45. Poupée de feuilles de maïs

AMORCE DE L'ACTIVITÉ

Au Mexique, les feuilles sont couramment utilisées pour envelopper les tamales, et elles sont utilisées par des communautés autochtones de l'Amérique du Nord pour fabriquer des paniers, des tapis et des mocassins, entre autres. Nous allons les utiliser pour fabriquer une poupée. En utilisant les résidus alimentaires comme matériau, on montre aux élèves une action à faire pour réduire le gaspillage alimentaire.

GROUPE D'ÂGE

9 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Feuilles de maïs (qui auront préalablement séché toute une nuit sous un objet lourd)

Laine ou ficelle

Serviette en tissu/papier

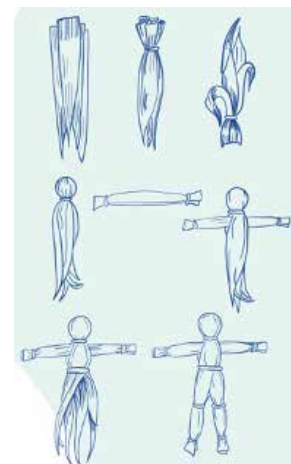
Restes de tissu, marqueurs, boutons pour décorer

Ciseaux

Colle

DÉMARCHE

1. Fais tremper les feuilles dans l'eau tiède pendant 10 à 15 minutes
2. Éponge les feuilles
3. Suis les illustrations pour fabriquer la poupée
4. Pour faire une jupe, coupe des feuilles de longueur égale. Pour faire un pantalon, sépare le bas des feuilles pour former des jambes et attache-les à la hauteur des genoux et des chevilles.
5. Ajoute des accessoires : cape de superhéros, costume traditionnel, chapeau ou cheveux faits de laine ou de ficelle.



VARIANTE

Trouve d'autres façons d'utiliser les feuilles de maïs : fabrique une corde, un panier, etc.

Avant de commencer, pèse les feuilles afin de mesurer la quantité de nourriture qui n'est pas gaspillée.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Développement de pratiques écoresponsables

Utiliser certaines parties d'aliments, considérées habituellement comme résiduelles, en tant que matériau pour un nouvel usage.

Stimulation des fonctions cognitives

Lire et suivre les indications de la section « Déroulement » afin d'arriver au résultat escompté.

Renforcement de la motricité fine

Manipuler soigneusement le matériel afin de créer une poupée de feuilles de maïs.

RÉFÉRENCES

Pour voir le détail de l'activité :

Pages 11-13 de la [trousse d'action anti-gaspillage](#)



46. Livre-jeux

DÉMARCHE

Pendant plusieurs périodes de dîner, les élèves dessinent ou construisent un jeu sur une feuille, idéalement sur le thème de l'alimentation saine et écoresponsable. Accompagner les élèves dans la réalisation des différents jeux.

Exemples : mots croisés, dessins à numéros, coin-coin, comptines, recettes de cuisine, dessins à erreurs, sondage, etc.

Ramasser au fil des jours les jeux réalisés par les élèves et les assembler pour former un cahier souvenir. Le photocopier pour remettre un exemplaire à chaque élève et le mettre en ligne sur le site Internet de l'école, dans l'onglet du service de garde afin de le partager à tous.

VARIANTES

Distribuer une copie aux autres groupes du service de garde, aux élèves de l'école, aux enseignants.es.

Débuter une correspondance avec un autre service de garde.

GROUPE D'ÂGE

9-12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Crayons

Papier

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Renforcement du sentiment d'appartenance au groupe

Participer collectivement à un but commun par la conception d'un livre-jeux.

Stimulation des fonctions cognitives liées à la créativité

Inventer des jeux, poèmes, dessins à erreurs ou tout autre « projet » liés à la thématique qui seront inclus dans le livre-jeux du groupe.

Sollicitation de la dimension sociale

Respecter les autres dans leurs idées.

47. Expo Légo

PRÉPARATION

Après le repas, mettre à la disposition des élèves une quantité égale de blocs Légo. Cette activité est intéressante pour animer les petits rapides de la fourchette qui doivent attendre après les tortues!

DÉMARCHE

Chacun construit une structure originale avec les blocs sous un thème déterminé à l'avance. On dispose les œuvres dans le coin observation durant toute la semaine.

VARIANTE

Réaliser le projet en équipe.

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Grande quantité de blocs Légo

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Stimulation des fonctions cognitives liées à la créativité

Créer un objet en fonction du thème choisi.

Développement de la motricité fine, notamment au niveau oculomanuel

Manipuler et positionner de petites pièces afin de construire une structure.

Sollicitation de la dimension affective

Développer l'estime de soi par la fierté de voir sa structure exposée dans le coin observation.



48. Le reporter

PRÉPARATION

Projet à réaliser sur plusieurs semaines qui entraîne une animation sur l'heure du dîner. Désigner un élève qui sera le reporter.

DÉMARCHE

L'élève choisit une personne à interviewer, par exemple un autre élève, concierge, enseignant.e, direction, spécialiste, etc. Il prépare des questions à poser et enregistre son entrevue. Accompagner l'élève pour l'aider à se préparer et à organiser la rencontre avec la personne choisie.

Exemples de questions : son âge, son métier, son passe-temps, son activité physique préférée, le sport dans lequel elle excelle, ses mets et aliments favoris, son restaurant préféré, sa plus grande qualité, etc.

Lors d'un dîner, l'élève reporter présente son entrevue aux autres.

VARIANTES

Mettre deux élèves à la fois sur le projet.

GROUPE D'ÂGE

9 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Tablette (type Ipad) ou téléphone cellulaire.

Papier et crayons pour noter ses idées en cours de route ou d'un dîner à l'autre.

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Stimulation des fonctions cognitives liées à la créativité

Organiser l'interview dans le temps prévu à cette fin.

Expression langagière verbale

Interviewer oralement un membre du personnel scolaire et présenter l'interview au groupe.

Sollicitation de la dimension sociale

Établir un contact avec un adulte afin de l'interviewer et présenter l'interview aux pairs.

49. Les foodies

DÉMARCHE

Projet à réaliser sur plusieurs périodes de dîner.

À la manière des *foodies*, demander aux élèves d'être les *designers* de leur lunch en disposant leur lunch préféré de façon artistique, c'est-à-dire en plaçant les aliments de façon attrayante. Aidez-les à se préparer : prévoir les assiettes ou le contenant, les ustensiles, un napperon, etc. Montrez-leur des photos d'inspiration.

Prendre en photo les chefs-d'œuvre.

Lors d'un prochain dîner, demander à l'élève de présenter la photo aux autres élèves en expliquant pourquoi il s'agit de son lunch favori. On peut imprimer les photos et les exposer sur un babillard à la *Pinterest* qui présente les beaux lunches des élèves.

VARIANTE

Demander aux élèves de photographier leur repas préféré à la maison ou au restaurant, où ils auront pris soin de soigner la présentation, comme un foodie.

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Appareil photo numérique, cellulaire ou tablette (type Ipad).

Papier et crayons pour noter ses idées en cours de route ou d'un dîner à l'autre.



INTENTIONS ÉDUCATIVES

Développement de saines habitudes alimentaires

Allier le plaisir à l'alimentation.

Stimulation de la représentation créative

Disposer les aliments de façon attrayante afin de faire des photos artistiques.



50. Chante-la ta chanson

DÉMARCHE

Chaque équipe invente une chanson avec le thème de l'alimentation saine et écoresponsable et la pratique. Les équipes choisissent un air connu ou en inventent un. Accompagner les élèves dans leur projet de chanson, pouvant être planifiée durant plusieurs dîners.

Inviter chaque équipe à chanter leur composition sur l'heure du dîner, selon le temps disponible.

VARIANTES

Présenter des images et un air connu aux élèves plus jeunes afin de les inspirer.

Composer une chanson individuellement ou en grand groupe.

Enregistrer les chansons et présenter aux autres groupes du service de garde. On peut aussi demander aux groupes de voter pour leur chanson préférée que les élèves pourront aller chanter aux autres groupes.

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Papier et crayons pour noter ses idées en cours de route ou d'un dîner à l'autre

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Stimulation des fonctions cognitives liées à la créativité et à la mémorisation

Inventer et pratiquer une chanson.

Sollicitation de la dimension sociale

Respecter les autres dans leurs idées et lors de leurs prestations. Reconnaître ce qui est bien ou pas et agir en conséquence.

Expression langagière verbale

Chanter.

51. Chef-d'œuvre dans mon assiette

DÉMARCHÉ

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans,
selon la variante

MATÉRIEL REQUIS

Selon l'activité choisie :
couteaux ondulés,
planches à découper,
emporte-pièce, cuillère
parisienne, cure-dents,
coupe-spirale, économètre,
couteau à julienne,
assiettes.

Aliments pour faire les
bricolages choisis.

- » Les élèves peuvent faire un montage à l'aide d'aliments afin de décorer un fruit, un légume, un biscuit, une tranche de pain. L'enfant peut ajouter des petits fruits séchés (raisins, abricots, ananas, pruneaux, etc.), des petits fruits frais (fraises, framboises, cerises, kiwis, etc.) ou encore des graines. L'élève peut tout simplement déposer le tout dans une assiette ou sur l'aliment en le fixant à l'aide de cure-dents.
- » Les élèves peuvent donner des formes suggestives aux aliments, en associant des formes, des textures, des couleurs, exemples: présentation en forme d'animal, de personnage, de paysage, de fleurs, d'insectes. Certains aliments ont déjà une forme particulière que nous pouvons exploiter et faire ressortir dans les agencements que nous présentons aux élèves ou encore que nous réalisons avec eux. Par exemple, le brocoli suggère facilement l'image d'un arbre, une tranche d'orange suggère l'image d'une roue, tandis que la poire suggère l'image d'une souris, et une banane suggère le corps d'un dauphin. Nous pouvons jouer et amener l'enfant à jouer avec les formes pour se préparer une belle assiette appétissante.



Pour élèves de 4 à 6 ans : présentez-leur des modèles à reproduire et ensuite laissez-leur créer leurs propres bricolages

Pour les élèves de 7 à 8 ans : laissez-les créer leurs propres bricolages à l'aide de quelques outils jugés sans trop de risques pour leur âge. Amenez-les à recréer les sandwiches en forme d'étoile, de cœur ou de lune à l'aide d'emporte-pièces.

VARIANTE

Nous pouvons amener l'élève à décorer la pelure, par exemple d'un melon, en la sculptant avec des couteaux en plastique pour les plus jeunes, pour utiliser graduellement des ustensiles de plus en plus sophistiqués pour les plus vieux.

Faire un arbre de Noël en brocoli : [fiche brocoli Écollation](#)

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Développement de saines habitudes alimentaires

Allier le plaisir à l'alimentation santé.

Stimulation de la représentation créative

À l'aide des aliments et outils disponibles, concrétiser l'objet de sa pensée à travers cette réalisation culinaire.

Renforcement de la motricité fine

Manipuler adéquatement les aliments et outils culinaires afin de réaliser une « oeuvre d'art » de son cru.

RÉFÉRENCES

Pour plus d'idées :

[Le festin enchanté de Cru-Cru](#)
[Deavita.fr](#)

52. Boules d'énergie

PRÉPARATION

Aidez-vous du guide [Recette pour réussir des ateliers culinaires](#) pour planifier votre activité. À la page 10, on suggère deux exemples pour disposer les tables et les ingrédients vous permettant de voir tous les élèves.

Déposer les dattes entières, le beurre de soya, le miel, les flocons d'avoine, les céréales de riz et la noix de coco dans les bols.

DÉMARCHE

Présenter la recette, les ingrédients et les instruments. Démontrer les étapes et les techniques. Selon l'âge des élèves, imprimer la recette pour qu'ils suivent les étapes à même la recette. Autrement, nommer les étapes suivantes au fur et à mesure que les élèves les réalisent.

- » Sur ta planche à découper, coupe ta dattes en petits morceaux. Dépose-les dans ton bol.
- » Mesure le beurre de soya en égalisant bien la surface avec le dos d'un couteau. À l'aide d'une petite cuillère, dépose-le dans ton bol.
- » Mesure le miel en égalisant bien la surface avec le dos d'un couteau. À l'aide d'une petite cuillère, dépose-le dans ton bol.
- » À l'aide de ta petite cuillère, mélange les ingrédients dans ton bol.
- » Mesure les flocons d'avoine et les céréales de riz en égalisant bien la surface avec le dos d'un couteau. Dépose-les dans ton bol. À l'aide de ta petite cuillère, mélange les ingrédients dans ton bol.
- » Mesure la noix de coco en égalisant bien la surface avec le dos d'un couteau. Dépose-la dans ton assiette. Avec tes mains, continue de mélanger, puis façonne trois boules. Roule tes trois boules dans la noix de coco pour bien les enrober.

VARIANTES

Remplacer le beurre de soya par un autre beurre (ex.: tournesol, pois).

Remplacer la noix de coco râpée par des céréales de riz soufflé écrasées, ou par du cacao.

C'est l'hiver? Utilisez les boules pour fabriquer de délicieux bonhommes de neige!



GROUPE D'ÂGE

6 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Pour le groupe

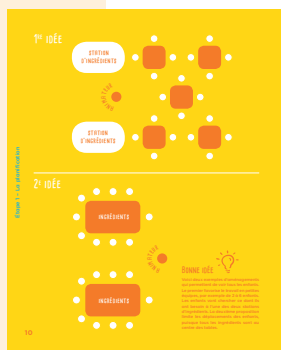
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 6 bols
- 10 cuillères à table
- 1 cuillère à thé
- 5 couteaux de table
- 2 petites cuillères

Pour chaque élève

- 1 planche à découper
- 1 couteau de table
- 1 petit bol
- 1 petite cuillère
- 1 petite assiette

Ingrédients

- 600 g dattes dénoyautées
- 2 x 500 g beurre de soya
- 250 g miel
- 150 g flocons d'avoine
- 170 g céréales de riz soufflé
- 200 g noix de coco râpée non sucrée



INTENTIONS ÉDUCATIVES

| | |
|---|---|
| Concept de nombre | Mesurer des quantités afin de réaliser la recette en cours. |
| Stimulation des fonctions cognitives | Lire et suivre la recette afin d'arriver au résultat escompté. |
| Renforcement de la motricité fine | Manipuler adéquatement les outils culinaires, mélanger les ingrédients et former les boules d'énergie avec les mains. |

RÉFÉRENCES

Pour retrouver la fiche-recette de cette [activité culinaire](#) de même que les autres activités culinaires sans cuisson conçues par l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada, cliquer [ici](#).

Éducation Nutrition

53. Citrouille et compagnie

PRÉPARATION

Projet à réaliser sur plusieurs jours pour montrer aux élèves comment récupérer tout ce qui peut se manger d'un aliment.

Envisager la possibilité d'organiser une sortie d'autoceuillette de citrouilles avec les élèves. Vérifier auprès d'un producteur de citrouilles de votre région.

Avec l'aide des élèves, récupérer les graines qui proviennent des citrouilles utilisées pour la fête de l'Halloween. Prendre soin de les rincer sous l'eau pour bien les nettoyer. Étendre sur une plaque ou sur un linge afin de les laisser sécher, en prévision du jour de l'activité.

DÉROULEMENT

Recouvrir une plaque à biscuit de papier parchemin, si désiré. Dans un bol, mettre les graines, une peu d'huile et de sel (ou avec cannelle et miel) puis étaler sur la plaque.

Mettre au four à 175 °C (350 °F) et faire rôtir 20 minutes, en les retournant après 10 minutes de cuisson. Les graines de citrouille seront prêtes à être dégustées en fin de journée ou à l'heure du dîner du lendemain. Les graines seront croquantes comme des « bibittes », à manger le jour de l'Halloween!

VARIANTES

Décorer les citrouilles sans avoir à creuser et à vider la citrouille. Ceci vous permettra de cuisiner la citrouille plus facilement. Pour avoir des [idées](#).

Récupérer la chair des citrouilles pour faire d'autres dégustations et activités culinaires.

Pour avoir des idées, cliquer [ici](#) (remplacer le beurre d'amande par du beurre de soya, exempt de noix).

Avec les plus vieux

Organiser un concours culinaire en mettant à la disposition des équipes 3 à 5 ingrédients (dont les graines et la chair de citrouille) pour réaliser une recette qu'ils inventeront. Ensuite, les élèves sont invités à voter pour leur recette préférée.

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL REQUIS

Graines de citrouille
cruées

Plaque à biscuit

Papier parchemin

Huile

Sel

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Développement de saines habitudes alimentaires

Découvrir la possibilité de s'alimenter avec des parties moins habituelles d'un aliment.

Expression créative

Inventer de nouvelles recettes.

Développement de pratiques écoresponsables

Découvrir que certaines parties d'aliments, souvent considérées comme résiduelles, sont en fait consommables et savoureuses.

54. Salade communautaire

PRÉPARATION

Demander aux élèves d'apporter leur laitue ou légume préféré. Prévoir quelques légumes supplémentaires à offrir aux élèves qui n'en auraient pas apporté.

Mettre à la disposition environ 4 plans de travail (planche à découper et couteau) et un lavabo.

DÉROULEMENT

À tour de rôle, demander à 4 élèves d'aller au lavabo pour se laver les mains et laver leur légume. On leur demande ensuite de venir à un plan de travail afin de préparer leur légume pour faire une salade. On leur demande de retirer ce qui ne se mange pas et de mettre au compost ou conserver pour faire un bouillon de légumes (exemples : queue de tomate, cœur de céleri ou de poivron, etc.) puis de couper leur légume en dés (et de hacher la laitue) et de mettre dans un grand bol. Ajouter la vinaigrette et mélanger. Servir dans un verre ou un bol par élève, et déguster au moment du repas!

VARIANTES

Pour faire une salade repas, ajouter la demande d'apporter une légumineuse.

La veille de l'activité, animer celle sur la vinaigrette d'Écollation.

Faire la collation communautaire avec des crudités en demandant aux élèves d'amener leur légume préféré. On dispose les crudités préparées par les élèves sur un plateau et l'on sert avec une trempette à base de yogourt (exemples : yogourt nature, mayonnaise, fines herbes hachées) et que l'on met dans un demi-poivron en guise de contenant.

GROUPE D'ÂGE

4 à 12 ans

MATÉRIEL

1 gros bol

4 planches à découper

4 couteaux (à beurre pour les petits, d'office pour les plus vieux)

Vinaigrette maison (celle d'Écollation par exemple)

Verres ou bols et cuillères

Affiche OUI CHEF des consignes de sécurité et d'hygiène et de salubrité lors d'activités culinaires (annexe 3).

INTENTIONS ÉDUCATIVES

Développement de saines habitudes alimentaires

Découvrir et goûter différents légumes.

Renforcement du sentiment d'appartenance au groupe

Participer collectivement à un but commun, soit la collation communautaire.

Renforcement de la motricité fine

Manipuler avec soin et précaution un couteau.



Causeries et activités thématiques

À faire sur plusieurs jours ou lors de journées pédagogiques

1. L'ÉNERGIE DES ALIMENTS

Utiliser la **fiche d'activité** pour discuter avec les élèves sur l'énergie que procure les aliments. Tirée du guide d'accompagnement en suivi à la formation *Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux*.

2. LE PARCOURS DES SENS

Utiliser la **fiche le parcours des sens** pour organiser une activité de dégustation. Tirée du guide d'accompagnement en suivi à la formation *Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux*.

3. LA RICHESSE DES DIFFÉRENTES CULTURES ALIMENTAIRES

Utiliser la **fiche** Je goûte, j'apprends! sur le sujet pour trouver des trucs et astuces autour de la période du repas et des activités éducatives en lien avec les cultures alimentaires.

4. L'ALIMENTATION ÉCORESPONSABLE

Expliquer les comportements écoresponsables à avoir lors de la période du dîner : tri, réduction des déchets, suggestion de contenants écologiques, alimentation locale, etc.

Utiliser la fiche de l'AQGS sur le **thème de l'environnement**, activité *Où es-tu? Où vas-tu?* (membres).

Utiliser les activités de la trousse À la soupe d'Équiterre.

Pour faire connaître les circuits courts, organiser une vente directe de légumes par un producteur du coin (par exemple lors d'une rencontre de parents) et laisser les élèves choisir quelques légumes qu'ils souhaitent goûter.

- » Au cours de la semaine précédente, demander aux élèves de préparer chacun une question à poser au producteur.
- » Organiser une dégustation des légumes choisis.
- » Conclure l'activité (à la suite ou un autre jour) en parlant des circuits courts, ce que c'est et quels sont leurs avantages environnementaux et humains (aidez-vous du lexique).

Organiser une sortie au marché du coin ou dans la ferme du producteur au lieu de le faire venir. Prévenir le producteur que les élèves auront des questions. Pour une visite à la ferme, vous pouvez consulter le site du **Réseau des fermiers de famille** afin de trouver une ferme proche de chez vous et la contacter pour savoir si elle organise des visites.

Organiser une sortie d'autocueillette de fruits et légumes. Consulter le **type de culture et la période d'autocueillette**. Il est possible de cueillir des fraises en juin et en septembre, des pommes et des poires en septembre et en octobre.

Causeries et activités thématiques

5. LES RÈGLES DE SÉCURITÉ, LES PREMIERS SOINS ET L'HYGIÈNE ET LA SALUBRITÉ

Sensibiliser les enfants aux règles de sécurité, à l'école, à la maison, en sport, en cuisinant, en cas de réaction allergique, etc.

Présenter les consignes à suivre pour respecter les règles en hygiène et salubrité lorsqu'ils cuisinent à l'école. Consulter la section 8 et utiliser l'affiche OUI CHEF en page 33 du [guide pratique - Je goûte, j'apprends!](#) et en annexe 3

Présenter des affiches de sécurité et les numéros de téléphone d'urgence

Faire une initiation aux premiers soins

Reconnaître une personne suspecte ([ressource](#)), quelqu'un en danger ou qui s'est blessé

Simuler des mises en situation sur la façon de coopérer lors d'un incident

Exemples : rester calme, nommer un responsable, aller chercher de l'aide, etc.

6. LES JEUX OLYMPIQUES

Découvrir les différentes disciplines

Présenter les vedettes canadiennes actuelles

Expliquer l'entraînement

Organiser des mini-Olympiques maison

Fabriquer des médailles

Discuter du sport et de la compétition

Ressources (Membres)

www.olympic.org/fr/musee/visiter/pedagogie/ressources-pedagogiques

www.gardescolaire.org/outils/mime-moi-un-sport/

www.gardescolaire.org/outils/fiche-dinformations-lesprit-sportif-parlons-en/

7. LES SIÈCLES...AU FIL DU TEMPS

Découvrir les événements percutants des derniers siècles

Découvrir les métiers du temps. **Exemples :** forgeron, chasseur, etc.

Connaître l'histoire des vêtements et leur fabrication

Explorer la nourriture, la culture, l'élevage, la conservation, la préparation, ce que l'on mangeait, etc.

Connaître les inventions importantes et les moyens de transport

Présenter des photos, des extraits de films, des objets anciens, des livres, etc.

Ressources

www.letemps.ch/societe/habitudes-alimentaires-travers-ages

blog.ac-versailles.fr/conservationalimentsmeeef/index.php/

Causeries et activités thématiques

8. LES ANIMAUX

Identifier les grandes races et les familles d'animaux

Trouver les records.

Exemples : les plus gros, les plus petits, les plus rapides, les plus dangereux, etc.

Découvrir leur nourriture et leurs habitats

Discuter des animaux que l'on consomme et que l'on utilise pour le travail

Créer un jeu de la chaîne alimentaire « Qui mange qui? »

Associer le cri aux bons animaux

Découvrir les animaux qui hibernent

Discuter du braconnage

Regarder un reportage sur des animaux qui ont sauvé des vies ou qui ont fait des exploits

Inviter une personne avec un animal spécial

Découvrir les animaux préhistoriques

Utiliser les outils de l'AQGS (membres) pour vous inspirer :

[Allons nourrir les animaux au zoo](#)

[Mappemonde avec photos d'animaux](#)

[Mission Animaux-Yoga](#)



Références

Pour trouver d'autres idées d'animation et des fiches clés en main :

Cahier d'activité [Tous au marché!](#) à imprimer.

[Fiches d'activités](#) et [ateliers culinaires](#) faciles et clés en main conçu par l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada.

Livre [Le quiz des aliments](#) (Ricardo, Édition Auzou)

Fiches d'activités à adapter pour le Québec :

www.teteamodeler.com/bricolage/alimentation/fiches-activite-alimentation
centdegres.ca/magazine/alimentation/4-jeux-actifs-pour-aborder-la-saine-alimentation-au-primaire/

[Banque d'activités en alimentation](#), m'activer un jeu d'enfant.
Bien manger, bien bouger en Estrie

[Cahier de jeux : le gaspillage alimentaire : un jeu d'enfants.](#)

[Trousse d'action anti-gaspillage](#)

[Ateliers Écollation pour les services de garde](#)

[L'aventure sensorielle](#) dans l'alimentation : activités sur l'éveil des sens.

[Développer les compétences non disciplinaires](#) (membres)



*Un milieu actif
et créatif est un
environnement
sain autant pour le
personnel éducateur
que pour les élèves.*

Conclusion

Dans ce recueil, nous avons tenté de démontrer qu'une petite idée éclair peut faire du chemin et pimenter votre heure de dîner. Nos suggestions d'activités ne sont qu'un soupçon de ce que vous pouvez faire, inventer, organiser. Vous n'avez qu'à laisser courir votre imagination!

Un milieu actif et créatif est un environnement sain autant pour le personnel éducateur que pour les élèves. Celui qui trouve son rôle au sein d'un projet développe un sentiment d'appartenance et ceci lui donne envie de prendre part à tout ce qui se déroule autour de lui.

Cette façon d'animer permet aux élèves d'évoluer dans un milieu axé sur **la prévention** au lieu de **l'intervention**. Les difficultés de discipline s'en trouvent diminuées, car une **animation soutenue** et **continue** garde l'intérêt des petits bedons. Même les plus récalcitrants seront séduits!

Bref, un service de garde en santé permet à chacun de rester dans son assiette!!

ANNEXE 1 – Lexique sur l'alimentation écoresponsable

À connaître et à vous y référer lorsque vous organisez une activité sur le sujet.

Il est très important de ne pas tomber dans un discours alarmiste, non seulement pour les parents, mais encore davantage pour les enfants. L'éco-anxiété peut avoir des effets néfastes sur la santé et bloquer complètement les actions positives. Un discours moralisateur, culpabilisant, n'est pas non plus la solution. Il est primordial de ne pas blâmer les parents qui n'ont pas le temps, les moyens, ou l'envie d'aller vers une alimentation écoresponsable.

Votre principal objectif est de sensibiliser les enfants afin de peut-être faire naître une prise de conscience environnementale et non de les faire se sentir coupable. Pour cela, il est préférable d'utiliser une communication par l'espoir plutôt que par la peur !

Qu'est-ce que l'alimentation écoresponsable?

Notre alimentation, de la production à la consommation, a des impacts environnementaux sur la biodiversité et les écosystèmes ainsi que des impacts sociaux importants. Il est donc nécessaire de veiller à ce que notre alimentation soit la plus écoresponsable possible en minimisant les impacts environnementaux négatifs et en maximisant les impacts sociaux positifs. Le temps des repas est un moment idéal pour sensibiliser les élèves à ces questions. Dans le cadre d'une activité, si ces notions apparaissent, vous pourrez vous référer à ce lexique.

- » **ALIMENT LOCAL** : produit cultivé ou préparé à proximité de chez soi, que ce soit à l'échelle provinciale, régionale, ou même dans son propre jardin.
- » **Agriculture soutenue par la communauté** : Dans le cadre de l'Agriculture Soutenue par la Communauté (ASC, aussi appelée « paniers bio »), le client établit un partenariat avec un agriculteur de sa communauté en s'engageant à acheter d'avance sa part des récoltes pour une période déterminée. Celui-ci offre aux agriculteurs la garantie d'un revenu tôt en saison et la possibilité de planifier d'avance la production et les récoltes, tout en assurant aux citoyens le privilège d'un lien direct avec le producteur⁴.
- » **Agriculture urbaine** : L'agriculture urbaine (et périurbaine) est la production de fruits et légumes, parfois même de bétail, dans ou très proches des villes pour la consommation locale, soit par des producteurs professionnels, soit par des particuliers. Elle peut aussi bien être pratiquée sur des toits, des cours, des jardins partagés, des espaces publics, etc.
- » **Circuit court** : Mode de commercialisation des produits alimentaires qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire (par exemple, la vente à la ferme, la vente sur les marchés, et les paniers bios sont des circuits courts).
- » **Réappropriation de l'alimentation** : L'industrialisation, l'urbanisation et la mondialisation ont conduit à une perte de contact entre l'humain et son alimentation. Beaucoup de personnes ne savent pas d'où vient la nourriture qu'elles consomment, de quoi elle est faite : nos aliments deviennent « sans âme », « anonymes ». Cette distanciation serait à l'origine d'une forme « d'anxiété alimentaire » dans nos sociétés occidentales. La réappropriation de son alimentation consiste à recréer le lien avec ce que l'on mange en cuisinant davantage, en faisant son propre potager, en allant au marché, en discutant avec des producteurs, etc.
- » **Quels sont les bienfaits de l'alimentation locale?** S'alimenter localement présente de nombreux avantages, notamment environnementaux. Les aliments locaux voyagent peu et émettent moins de gaz à effet de serre que des aliments venus d'ailleurs. Le local permet aussi de maximiser la fraîcheur des aliments et de (re)découvrir notre patrimoine alimentaire. L'achat local permet aussi de soutenir nos producteurs locaux et limite souvent le nombre d'intermédiaires, assurant un meilleur revenu aux agriculteurs et un lien direct avec eux. Enfin, consommer québécois permet de limiter l'exposition aux pesticides, le Québec ayant des normes légales strictes quant à l'utilisation de pesticides en agriculture.

4. RÉSEAU DES FERMIERS DE FAMILLE. L'agriculture soutenue par la communauté. [En ligne]. (Consulté le 02 septembre 2020)

ANNEXE 1 – Lexique sur l'alimentation écoresponsable

- » **AGRICULTURE BIOLOGIQUE** : type d'agriculture dont les techniques respectent la nature, qui n'utilise pas de pesticides, d'engrais de synthèse ou d'organismes génétiquement modifiés (OGM). Au Québec, l'appellation « biologique » est encadrée par une loi du gouvernement du Québec. Cette loi exige que tous les aliments portant l'appellation « biologique » soient certifiés par un organisme de certification officiellement reconnu⁵.
- » **Agriculture conventionnelle** : type d'agriculture né après la Première Guerre mondiale en Europe qui s'est étendue au niveau mondial après la Deuxième Guerre mondiale. Son objectif est de produire au maximum de sa capacité, avec le moins de main-d'œuvre possible. Pour cela, l'agriculture conventionnelle s'appuie sur les connaissances de l'après-guerre : la mécanisation et la chimie⁶. Elle peut utiliser des OGM, des pesticides, des fertilisants et les cultures se spécialisent souvent dans la production d'une seule variété et espèce. Cependant, cette technique comporte d'importantes limites notamment environnementales (contamination des eaux et des sols, désertification, salinisation des sols, disparition des pollinisateurs, destruction de la biodiversité, etc.), et sur la santé humaine⁷.
- » **Aliment biologique** : un aliment biologique est produit ou transformé selon les exigences des normes biologiques. Pour pouvoir porter la mention « biologique », les produits qui répondent aux conditions doivent être certifiés par un organisme de contrôle reconnu.

Afin de reconnaître quels sont les aliments certifiés biologiques, vous pouvez vous fier à l'inscription des noms, sur les emballages, des certificateurs suivants : Ecocert Canada, Québec Vrai, Pro-Cert, QAI International, Letis S.A. ou à leurs logos :



- » **Compagnonnage des plantes** : Méthode de culture naturelle qui fait voisiner des plantes d'espèces différentes, mais mutuellement bénéfiques de façon à éloigner ou à attirer les insectes, selon le cas. Par exemple, planter du basilic proche des plants de tomates permet d'attirer les insectes bénéfiques, comme les pollinisateurs, ou de prévenir la croissance d'herbes indésirables.
- » **OGM** : être vivant (micro organisme, plante, ou animal) qui a subi une transformation spécifique lui ayant ajouté ou modifié un ou plusieurs gènes. L'objectif est de lui donner des caractéristiques qu'il n'avait pas du tout ou qu'il possédait déjà, mais de façon jugée insuffisante, de lui enlever ou d'atténuer des caractéristiques jugées indésirables. Les OGM approuvés au Canada sont des plantes et des microorganismes. Par exemple, le maïs-grain Bt est un OGM utilisé pour l'alimentation animale qui résiste à un insecte nuisible aux cultures⁸.
- » **Pesticides** : produits chimiques utilisés pour contrôler les plantes, maladies et insectes indésirables dans une culture. Bien qu'ils aient été créés pour protéger les cultures, les pesticides peuvent avoir des effets collatéraux sur l'environnement et la santé.
- » **Quels sont les bienfaits de l'alimentation biologique?** En interdisant les pesticides, les engrais chimiques et les OGM, l'agriculture biologique minimise la dégradation de l'environnement, limite la pollution des cours d'eau et contribue à la protection de la biodiversité. Elle favorise aussi

5. MAPAQ. [Agriculture biologique](#), [En ligne], 2019. (Consulté le 30 octobre 2020).

6. PRUDHOMME, Camille., et OGNON AGROECOLOGY LAB. [L'agriculture conventionnelle - les modèles de production agricole, part 1](#). [En ligne]. (Consulté le 16 octobre 2020)

7. MURRA, J.R., LAAJIMI, A. « [Transition de l'agriculture conventionnelle vers l'agriculture durable](#) », dans ZEKRI, S. (dir.), LAAJIMI, A. (dir.) Agriculture, durabilité et environnement. Zaragoza : CIHEAM, 1995. p 75-86 (Cahier Options Méditerranéennes; n°9)

8. MAPAQ. [Source d'information sur les organismes génétiquement modifiés. Informations générales](#), [En ligne], 2019. (Consulté le 05 octobre 2020).



ANNEXE 1 – Lexique sur l'alimentation écoresponsable

les pratiques qui limitent l'érosion des sols et leur dégradation, et permet de réduire de 45 % la consommation d'énergies fossiles sur la ferme par rapport à l'agriculture conventionnelle. L'agriculture biologique contribue donc à la lutte contre les changements climatiques. De plus, s'alimenter avec des produits biologiques limite l'exposition aux pesticides qui sont reconnus comme étant néfastes pour la santé humaine. Bien qu'il soit difficile d'estimer à partir de quel niveau d'exposition aux pesticides ceux-ci deviennent dangereux pour la santé et que la plupart des fruits et légumes contiennent de faibles quantités de pesticides, il est important de se tourner davantage vers des produits biologiques, par souci de précaution.

- » **COMMERCE ÉQUITABLE :** type de commerce permettant de respecter toutes les personnes qui ont participé à la production d'un aliment. Le commerce équitable garantit que les personnes qui ont cultivé ou produit un aliment ont reçu un prix juste, tout en s'assurant qu'elles travaillent un nombre d'heures adéquat dans un lieu sécuritaire. La production d'un aliment équitable utilise un nombre limité d'intermédiaires, encourage la protection de l'environnement et favorise le développement de la communauté de producteurs.

ANNEXE 2 : Tableau de pointage des poissons pour la pêche miraculeuse






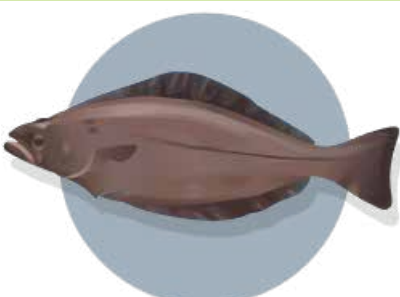
Tableau non exhaustif d'exemples de variétés de poissons les plus connus et les plus consommés.

Le pointage est donné en fonction du niveau d'écoresponsabilité de la pêche du poisson. Le pointage 5 est attribué aux poissons du Québec qui sont certifiés de pêche durable. Les poissons importés, provenant d'élevage intensif ou menacés d'extinction ont un pointage inférieur à 3.

Informations et images : mapaq.gouv.qc.ca





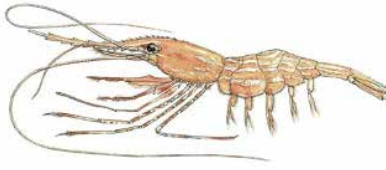
| Poissons du Québec | | Caractéristique | Pointage |
|--------------------|--|---|----------|
| Omble chevalier |  |  | 5 |
| Crevette nordique |  |   | 5 |
| Truite arc en ciel |  |  | 5 |
| Moule bleue |  |  | 5 |

ANNEXE 2 : Tableau de pointage des poissons pour la pêche miraculeuse

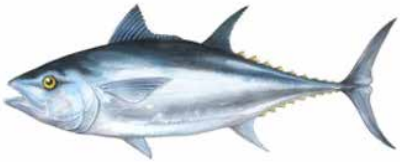





| Poissons du Québec | | Caractéristique | Pointage |
|--------------------------------|---|--|----------|
| Homard gaspésien |  |   | 5 |
| Palourde ou Mactre de Stimpson |  |  | 5 |
| Flétan du Groenland (turbot) |  | Sa pêche est basée sur les principes du développement durable | 4 |

| Poissons importés | | Caractéristique | Pointage |
|--|--|--------------------|----------|
| Saumon sauvage du pacifique Image |  | Vient du Pacifique | 3 |

ANNEXE 2 : Tableau de pointage des poissons pour la pêche miraculeuse

| Poissons importés | | Caractéristique | Pointage |
|---|--|---|----------|
| Saumon de l'Atlantique (Provinces maritimes et Chili) Image |  | Sauvage : menacé Élevage : souvent nourri aux farines animales et aux produits chimiques (antibiotiques) | 2 |
| Sardine Image |  | Méditerranée et océan Atlantique (Irlande, Açores et côtes marocaines). | 3 |
| Thon pâle Classement Greenpeace des conserves de thon Image |  | Parfois certifié. Surtout pêché dans les eaux chaudes, souvent dans les Maldives, Indonésie ou Japon | 3 |
| Tilapia ou pangasius Image |  | Provient d'élevages intensifs | 2 |
| Crevette du Pacifique Image |  | Provient d'élevages intensifs | 2 |

ANNEXE 2

| Poissons importés | | Caractéristique | Pointage |
|-------------------------------------|---|--|----------|
| Thon rouge Image |  | Atlantique, mer Méditerranée et mer Noire. Espèce menacée | -1 |
| Requin |      | Plusieurs espèces de requins sont menacées et la plupart sont mutilés vivant | -1 |

ANNEXE 3 : Consignes lors d'ateliers culinaires



Connais et utilise la **bonne technique pour couper les aliments**

Dépose le couteau sur la planche lorsqu'il n'est pas utilisé

Pointe la lame du couteau **vers le bas**
ou dépose-le sur la planche pour le transporter



Sers-toi de la râpe sous supervision. Garde tes doigts à une **certaine distance de la râpe**

Sers-toi du four sous **supervision**

Mets les **mitaines de four** pour sortir les aliments chauds

OUI CHEF !



Attache tes cheveux longs

Retire tes bijoux

Remonte tes manches

Lave-toi les mains

avant et après avoir cuisiné
après avoir goûté avec les doigts
après avoir toussé ou être allé à la toilette
après avoir touché un objet sale

**Referme la porte
du réfrigérateur après utilisation**

Lave les fruits et les légumes frais

Connais et utilise la bonne technique pour couper les aliments

Dépose le couteau sur la planche lorsqu'il n'est pas utilisé

**Pointe la lame du couteau vers le bas
ou dépose-le sur la planche pour le transporter**

**Sers-toi de la râpe sous supervision. Garde
tes doigts à une certaine distance de la râpe**






Sers-toi du four sous supervision

**Mets les mitaines de four pour sortir
les aliments chauds**



ANNEXE 4 : Le parcours des sens

LE PARCOURS DES SENS

| SENS | DESCRIPTION | VOCABULAIRE |
|---|---|---|
|  <p>LA VUE</p> | <p>Un aliment bien présenté nous met dans de bonnes dispositions. Nous nous préparons à recevoir la nourriture en bouche et nous salivons d'avance. Notre estomac sécrète déjà ses sucs gastriques.</p> <p>Nous vérifions l'étiquette et l'apparence afin d'être sûrs que la date de péremption n'est pas passée.</p> | <p>Vert, rouge, bleu, jaune, mauve, etc.</p> <p>Rond, carré, rectangle, triangle etc.</p> <p>Pointu, arrondi, bombé, ondulé, plat, épais, long, allongé, large, gros, maigre, petit, grand, court, etc.</p> |
|  <p>LE TOUCHER TEXTURE</p> | <p>L'on perçoit la texture des aliments en y touchant avec les mains et en les mettant dans la bouche.</p> <p>Lorsqu'on garde l'aliment en bouche suffisamment longtemps, leur texture se modifie.</p> | <p>Soyeuse, rugueuse, douce, lisse, tendre, ferme, sèche, collante, gluante, pâteuse, huileuse, juteuse, lisse, moelleuse, granuleuse, crémeuse, caoutchouteuse, etc.</p> |
| <p>TEMPÉRATURE</p> | <p>La température d'un aliment influence son goût. À concentration en sucre et en gras égaux, un aliment froid paraîtra moins sucré et moins gras qu'un aliment tiède ou chaud.</p> | <p>Brûlante, chaude, tiède, fraîche, froide, glacée.</p> |
|  <p>L'OUÏE</p> | <p>S'écouter manger participe au plaisir alimentaire.</p> | <p>Croquant, croustillant, grinçant, glougloute, « squit squit », etc.</p> |
|  <p>LE GOÛT SAVEURS DE BASE</p> | <p>C'est le sens par lequel on perçoit les saveurs. Les différences de perception gustatives varient d'un individu à l'autre.</p> | <p>Acide, salé, sucré, amer.</p> |
| <p>AUTRES SENSATIONS</p> | <p>Il semble que notre langue soit pourvue de récepteurs à certains acides gras. Le goût du gras prend plus de temps à venir en bouche.</p> | <p>Gras, umami, métallique, piquant, irritant, astringent, rafraîchissant.</p> |
|  <p>L'ODORAT LES ARÔMES</p> | <p>Le nez et la bouche communiquent et les arômes diffusent jusqu'au nez par voie rétro nasale. Les arômes sont plus lents à apparaître que les saveurs, car il faut, pour bien sentir, que l'aliment soit mâché et que les sucs salivaires aient le temps de faire leur effet.</p> | <p>Arôme de vanille et arôme de cannelle, arôme de chocolat...</p> <p>Délicieux, succulent, agréable, désagréable, doux, exquis, épicé, piquant, poivré, fruité</p> |
| <p>LES ODEURS</p> | <p>L'on perçoit les odeurs en sentant les aliments avant de les mettre en bouche.</p> | <p>Parfumée, puante, fruitée, etc.</p> |