

FICHE D'INFORMATION POUR ÉDUCATEURS

Le développement de l'assurance à la cuisine et des compétences culinaires de base - notamment les compétences avec les couteaux, la salubrité alimentaire et la compréhension des recettes - constitue la première étape pour encourager les enfants à préparer des repas frais et nourrissants à partir d'ingrédients entiers. Les gens choisissent les aliments en fonction du goût, de la valeur nutritive et du temps; le développement des compétences culinaires de base et des aptitudes à la préparation des aliments chez les enfants leur permet de créer des repas savoureux et sains rapidement et avec assuranceⁱ. De plus, la cuisine est un genre d'apprentissage expérientiel qui favorise également le développement langagier, la motricité fine et la motricité globale, la coopération, le suivi des instructions et les mathématiques de baseⁱⁱ.



OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Les enfants se familiariseront avec les outils utilisés à la cuisine et au jardin, ils apprendront à se servir correctement d'un couteau tranchant et à suivre une recette.



MATÉRIAUX SPÉCIAUX NÉCESSAIRES

- Du papier graphique, des marqueurs
- Des outils de cuisine et les aliments correspondants
- Une recette découpée
- Une couverture ou une nappe



EXEMPLE DE DURÉE ET DE DÉROULEMENT

10 min	Accueil, jeux « Drôle de nom » et « Répondre avec les pieds »
10 min	Création de la règle du groupe
5 min	Bienvenue à la cuisine
10 min	Boîte à outils de cuisine, Devinez qui
10 min	Mixage des recettes
15 min	Au découpage
20 min	Préparation supplémentaire du repas
20 min	Activité de jardinage
15 min	Repas en commun
5 min	Nettoyage

ACTIVITÉS

BIENVENUE À DE LA TERRE À LA TABLE!

Nous allons essayer quelque chose de nouveau à la cuisine et au jardin. Chaque session aura un thème différent. Le thème de cette session est « Ma Boîte à outils alimentaire » et nous allons apprendre comment utiliser les outils spéciaux que nous avons à la cuisine et au jardin.

JEU DRÔLE DE NOM

Mettez-vous debout en cercle. Demandez à chacun de se présenter. Demandez à chaque personne de donner son nom et de se décrire en utilisant un adjectif (Bob aux yeux bleus, Carla la carotte, Drôle de Dave). Une fois que chacun s'est présenté, faites un second tour en donnant votre nom et le nom de la personne à côté de vous.

RÉPONDRE AVEC LES PIEDS

Faites un sondage rapide. Voici une manière dynamique d'évaluer le niveau d'expérience de votre groupe avec les aliments. Dégagez un espace ouvert. Expliquez que vous allez faire des déclarations concernant les niveaux d'expérience avec les aliments. Si les déclarations vous semblent justes, déplacez-vous vers le côté droit de la salle. Si elles vous semblent définitivement fausses, déplacez-vous vers le côté gauche. Si vous pensez qu'elles sont parfois justes, restez au milieu de la salle.

Quelques déclarations à faire :

- J'aide mes parents à faire les provisions au moins une fois par semaine.
- Je n'ai pas le droit d'utiliser la cuisinière dans ma maison.
- Je me sens plein d'assurance quand j'utilise un couteau tranchant.
- J'ai déjà cultivé un plant de tomate.

LES RÈGLES D'OR DE DE LA TERRE À LA TABLE

Essayez d'élaborer des règles avec la participation des élèves. En vous référant aux suggestions ci-dessous pour vous guider, demandez aux enfants leur aide pour ajouter des exemples à chaque catégorie. Écrivez les règles sur un papier graphique, demandez à chacun d'ajouter son nom pour signifier son accord puis accrochez le papier dans un endroit visible; passez en revue les règles au début de chaque session.

- 1. Se respecter les uns les autres :** cela signifie qu'on écoute quand un autre participant parle. Mettre l'accent sur ce qu'on aime, pas sur ce qu'on n'aime pas! Respecter les différentes opinions et éviter d'influencer les autres en faisant des commentaires ou des grimaces si quelque chose ne nous plaît pas.
- 2. Veiller à la sécurité :** Les couteaux restent sur la table. On se lave les mains, on garde les cheveux attachés. On applique de bonnes pratiques d'hygiène.
- 3. Être responsable :** On nettoie au fur et à mesure. On fait attention aux outils. On remet les affaires à leur place.
- 4. Être un allié :** On s'entraide; on garde un esprit ouvert (on essaye de nouvelles choses!); on travaille ensemble.

BIENVENUE À LA CUISINE

Familiarisez votre groupe avec la cuisine.

Faites en le tour et montrez

- ✓ Le recyclage, le compostage, la poubelle;
- ✓ Les assiettes et les ustensiles;
- ✓ Le frigo et le congélateur;
- ✓ Les placards garde-manger, les étagères à épices;
- ✓ L'évier, l'égouttoir, le lave-vaisselle, les torchons;
- ✓ La cuisinière.

LA BOÎTE À OUTIL CULINAIRE : DEVINE QUI?

Ce qu'il faut avoir

- Une variété d'aliments et les outils de cuisine qui servent à traiter ces aliments (p.ex. Presse-ail et gousse d'ail. Presse-citron et citron. Pilon à pommes de terre et pommes de terre).
- Placez les ustensiles autour de la table et couvrez-les (avec une couverture ou une nappe). Placez les aliments sur le dessus du tissu.

Ce qu'il faut faire

- Demandez aux enfants d'essayer de deviner ce que sont ces outils sans les voir, juste en les touchant. On ne regarde pas! Demandez-leur s'ils peuvent associer l'outil à l'aliment en plaçant l'aliment à côté de l'outil couvert.
- Lorsque tous ont deviné, découvrez les ustensiles cachés et rappelez à quoi chacun sert.

LECTURE DES RECETTES

Savoir lire une recette est une compétence culinaire essentielle. Une recette est comme une histoire. Elle décrit comment et dans quel ordre les ingrédients sont mélangés. La plupart des recettes sont présentées de la même manière.

Distribuez quelques recettes aux enfants pour qu'ils suivent.

Demandez : Quel est le nom de cette recette? Pour combien de personnes est cette recette? Combien de temps faut-il pour la préparer?

Expliquez qu'une recette commence par une liste des ingrédients et par la quantité nécessaire de chaque ingrédient. Il y a différentes manières de mesurer ces quantités. Par exemple des tasses de farine, des cuillerées à thé d'épices et des bâtonnets de beurre. Nous allons nous exercer au dosage au cours des quelques prochaines sessions.

Ensuite, il y a les instructions. C'est l'ordre selon lequel on mélange les ingrédients. Il peut s'agir de mélanger des œufs, du sucre et du beurre. Comment savoir quelle quantité de chaque? En se référant à la liste des ingrédients.

L'assurance dans la lecture des recettes peut nous permettre d'y apporter des changements!

Demandez : De quelles différentes manières peut-on ajuster des recettes?

S'il vous manque un ingrédient, par quoi pouvez-vous le remplacer? S'il vous faut nourrir le double du nombre de personnes pour lequel la recette est faite, comment pouvez-vous ajuster la recette? Et s'il fallait la rendre moins sucrée? Comment l'ajuster pour des régimes particuliers? Et si on veut ajouter plus d'ingrédients locaux?



CONSEIL : SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

L'application d'une bonne salubrité alimentaire est d'une importance vitale et devrait être intégrée dans chaque session. L'examen approfondi des pratiques de salubrité alimentaire dépasse la portée de ce guide, heureusement qu'une multitude de ressources existent déjà. Rafraîchissez vos connaissances en matière de salubrité alimentaire en visitant **Les recommandations de Santé Canada**. Pour des idées sur la manière d'incorporer la salubrité alimentaire dans votre programmation, consultez ces programmes : **Chefs! Cooking program** et **Kids in the Kitchen**.



LA CUISINE, UN PLAISIR POUR TOUS!

Tenez compte du contexte culturel et économique dans le choix des recettes. Essayez de trouver un équilibre entre l'introduction de nouveaux ingrédients et l'utilisation d'aliments et de recettes qui seront adaptés, alléchants et réalisables par les enfants à l'avenir.



CONSEIL

Tout au long du programme, encouragez votre groupe à réfléchir sur la manière dont on pourrait ajuster les recettes, plus particulièrement en ce qui concerne les exemples de recettes que vous préparez. Par exemple : Comment faire pour utiliser plus d'ingrédients locaux? Pour rendre la recette plus saine? Pour la rendre végétarienne?

MIXAGE DE RECETTES

Ce qu'il faut avoir

Une recette imprimée comportant plusieurs étapes. Découpez chaque étape individuellement (gardez la liste des ingrédients entière comme une seule étape). Mélangez les étapes dans un sac.

Ce qu'il faut faire

Demandez aux enfants d'essayer de remettre les étapes en ordre. Divisez les enfants en deux groupes et faites-en une compétition!

Conseil : Les ingrédients sont le plus souvent indiqués suivant l'ordre de leur utilisation dans la recette!

AU DÉCOUPAGE

Choisissez une recette qui nécessite beaucoup de découpage de beaucoup d'ingrédients. Prévoyez une planche à découper et un couteau par enfant. Montrez aux enfants comment porter et **tenir un couteau** en toute sécurité. Démontrez le mouvement de balancier en gardant le bout du couteau appuyé sur la planche à découper pendant le découpage. Expliquez que cette position donne le plus de force. Demandez aux enfants d'essayer d'abord le mouvement de découpage sans aliments. Essayez ensuite avec différents genres d'ingrédients.

Les aliments de taille moyenne, plus tendres et droits seront plus faciles à découper pour les jeunes découpeurs et ceux qui n'ont pas beaucoup d'expérience. Pour les ingrédients ronds comme les carottes ou les pommes de terre, il est préférable de commencer par les couper en deux pour obtenir une surface plane. Expliquez que lorsqu'on cuisine, les petits morceaux d'aliments cuiront plus vite et le plus souvent nous essayons de découper la nourriture en morceaux de la même taille pour qu'ils cuisent au même rythme.



SUGGESTIONS DE RECETTES

Choisissez des recettes qui comportent beaucoup de découpage comme les fajitas au poulet, les salades de pâtes, les soupes ou les sautés.



CONSEILS

Essayez de modéliser les règles du couteau et les techniques de découpage en les décomposant intentionnellement. Demandez aux enfants d'évaluer leurs compétences en votant à l'aide de pouces vers le haut ou vers le bas. Continuez en expliquant pourquoi les mauvaises techniques peuvent être dangereuses.

S'il vous reste du temps, essayez de découper de différentes manières : **haché, en tranches, en dés, en julienne, émincé** (anglais seulement).



ACTIVITÉS DE JARDINAGE SUGGÉRÉES

Un excellent moyen de découvrir le jardin est d'organiser une **chasse au trésor du jardin**.



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- Le guide de la cuisine et la dégustation de Foodshare **cooking and tasting** (anglais seulement) comporte d'excellents conseils sur la manière de stimuler l'enthousiasme des participants les plus jeunes vis à vis de l'alimentation.
- **Ce guide pratique** « Recette pour réussir des ateliers culinaires » été conçu pour les services de garde scolaires.

