



PAYS DE BOURGOGNE

Mallette

Cuisine



*Outil pédagogique destiné à la mise en place d'ateliers
"alimentation saine et durable" auprès de la jeunesse*



le Grand Autunois Morvan



RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE

Livret de présentation

SOMMAIRE



- **Présentation de la mallette.....4**
- **Objectifs des ateliers.....5**
- **Choix d'un atelier.....6**
- **Présentation des jeux par thématique.....7**
- **Tableau descriptif des jeux.....8**
- **Animation d'un atelier.....10**
- **Notions par thématiques.....13**



PRÉSENTATION DE LA MALLETTE



Pourquoi cette mallette ?

Cette mallette a été créée dans le cadre du projet alimentaire territorial porté par la Communauté de Communes du Grand Autunois Morvan (CCGAM) et financée par la DREAL Bourgogne Franche Comté. Suite à une première phase d'expérimentation, la CCGAM et le CPIE Pays de Bourgogne ont souhaité capitaliser l'expérience accumulée pour créer un outil qui répondrait aux besoins constatés dans les centres de loisirs : disposer d'outils "clés en main" pour proposer des ateliers thématiques sur l'alimentation. Le contenu de ce guide est issu des ateliers cuisine proposés aux enfants en 2021 et 2022 et co-animés par le CPIE Pays de Bourgogne et les équipes des centres de loisirs du territoire.

A qui s'adresse-t-elle ?

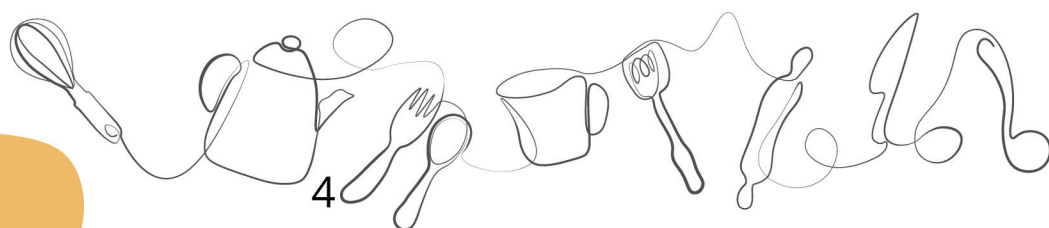
Cette mallette s'adresse aux animateurs d'accueils collectifs de mineurs ainsi qu'à toute structure souhaitant mettre en place, d'une manière simple et rapide, des **ateliers pratiques** de découverte de l'alimentation saine et durable à destination d'enfants de 3 à 17 ans.

Que contient-elle ?

La mallette est composée :

- du présent livret, utile pour définir le message que l'on souhaite faire passer ainsi que les différentes étapes de préparation d'un atelier.
- d'un livre de recettes
- de 15 outils/jeux d'animation

L'animateur peut, à sa guise, piocher dans les parties qui l'intéressent pour mettre en place rapidement et concrètement son animation.



OBJECTIFS DES ATELIERS



Pourquoi mettre en place un atelier alimentation santé ?

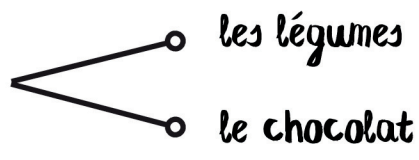
L'atelier cuisine est une magnifique opportunité d'aborder l'alimentation dans toutes ses dimensions : santé, environnement, économie. A travers les apports théoriques et le choix des recettes, l'enfant découvre, expérimente, fabrique et met en action ses cinq sens, pour une approche sensible de l'alimentation.

Les 3 thématiques de la mallette

Cette mallette propose 3 thèmes de découverte et de sensibilisation, abordés à travers 2 propositions de sous-thèmes :



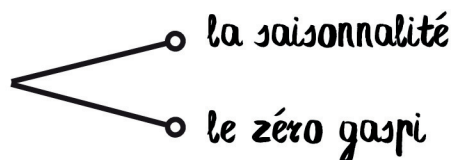
L'éducation
au goût



Pour en savoir plus sur l'alimentation et développer son goût



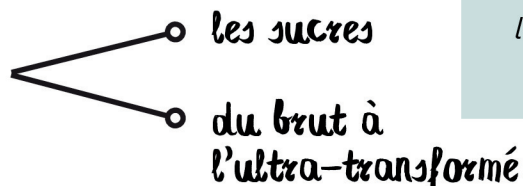
L'alimentation
responsable



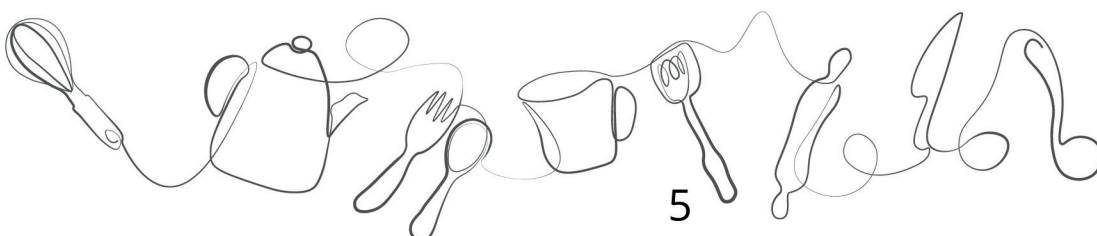
Pour aborder les questions de l'impact de l'alimentation sur l'environnement



L'alimentation
saine



Pour aborder les questions de l'impact de l'alimentation sur la santé

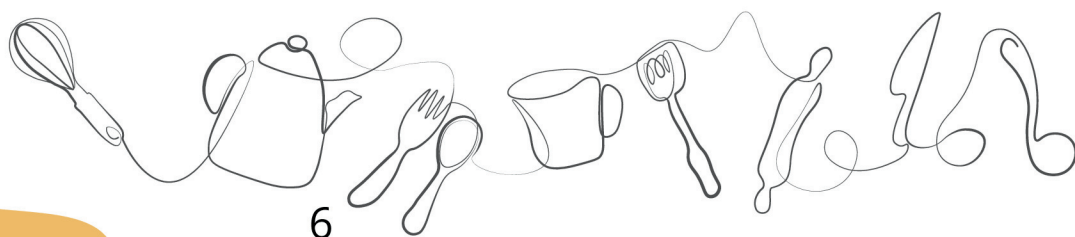


LE CHOIX D'UN ATELIER






Les objectifs en fonction de l'âge








	3 - 5 ans	6 - 8 ans	9 - 12 ans	13 - 17 ans
Expérimenter des gestes de cuisine simples	X	X		
Expérimenter des gestes de cuisine précis			X	X
Découvrir les textures, les formes, les couleurs	X	X		
Découvrir des produits et/ou des goûts	X	X	X	X
Aborder la notion de saisonnalité	X	X	X	X
Comprendre le cycle de vie des produits, leur provenance, fabrication, transformation...	X	X	X	X
Découvrir la diversité des modes d'alimentation dans le monde			X	X
Sensibiliser au gaspillage alimentaire			X	X
Différencier les produits bruts des produits transformés	X	X	X	X
Apprendre à décrypter les étiquettes de produits transformés			X	X
Sensibiliser aux dangers de l'excès de sucre pour la santé			X	X





Education au goût 		Alimentation responsable 		Alimentation saine 	
Légumes	Chocolat	Saison	0 gaspi (dès 9 ans)	Sucres (dès 9 ans)	Du brut à l'ultra-transformé

JEUX						
Sucres en folie		X			X	X
Les 7 familles	X					X
Etiquettes à la loupe !		X			X	X
La famille Kiagi			X			
A la recherche des ingrédients	X					X
1, 2, 3...mangez !	X					X
Pourvu que ça dure				X		
Les restes, on en fait tout un plat				X		
Fast...ferme !	X					X
Aux 4 coins du monde			X	X		X
L'agriculture de A à Z	X					X
Choco quiz		X				
Le cycle des aliments	X		X			X
Mémory des saisons	X		X			
Il était une fois l'agriculture			X			X

Nom du jeu	Sous-thème(s)	Sujet	Durée <i>en min'</i>	Age	Nombre de participants	Matériel
Sucres en folie	Sucres, chocolat, brut à ultra-transformé	Deviner les quantités de sucre d'aliments industriels	20	9 et +	2 et +	
Étiquettes à la loupe	Sucres, chocolat, brut à ultra-transformé	Apprendre à lire les étiquettes de produits	20	9 et +	2 et +	
Famille Kiagi	Saison	Comprendre l'intérêt de la saisonnalité et des produits locaux	15	6 et +	1 et +	
A la recherche des ingrédients	Légumes, brut à ultra-transformé	Découvrir les aliments bruts composant un plat	10	9 et +	4 et +	
1, 2, 3...mangez !	Légumes, brut à ultra-transformé	Découvrir l'origine des produits	10	3 et +	1 à 5	
Pourvu que ça dure !	O gaspi	Apprendre la durée de conservation de différents aliments	15	9 et +	2 et +	
Les restes, on en fait tout un plat	O gaspi	Imaginer des recettes avec des restes	15	9 et +	1 à 16	

Nom du jeu	Sous-thème(s)	Sujet	Durée en min'	Age	Nombre de participants	Matériel
Les 7 familles	Légumes Brut à ultra-transformé	Découvrir la variété des fruits et légumes ainsi que des animaux de la ferme	15	3 et +	2 à 6	
Fast...ferme	Légumes Brut à ultra-transformé	Découvrir du vocabulaire sur l'agriculture et l'alimentation	10	3 et +	2 à 4	
Aux 4 coins du monde	Saison, O gaspi, brut à ultra-transformé	Photolangage pour découvrir les modes d'alimentation des familles du monde	15	9 et +	2 et +	
L'agriculture de A à Z	Légumes Brut à ultra-transformé	Photolangage pour découvrir l'agriculture et les modes de production	15	9 et +	2 et +	
Choco quiz	Chocolat	Apprendre sur le chocolat à travers un quiz et une dégustation	15	3 et +	1 et +	
Le cycle des aliments	Légumes saison, brut à ultra-transformé	Comprendre la notion de temps et de saisonnalité	15	9 et +	1 à 24	
Mémoire des saisons	Légumes, saison	Aborder la question de la saisonnalité des fruits et légumes	10	3 et +	2 à 6	
Il était une fois l'agriculture	Saison, brut à ultra-transformé	Découvrir l'évolution de l'agriculture à travers le temps	10	3 et +	1 et +	

L'ANIMATION D'UN ATELIER



Le déroulement de l'atelier

1

Mise en place

Créer des îlots pour pouvoir travailler en petits groupes et y installer : une photocopie de la recette, les ingrédients et les ustensiles nécessaires pour chacune



2

Accueil des enfants

Présentation de l'atelier et explication des règles de sécurité et d'hygiène (voir page suivante)



3

Temps de jeux théoriques

En fonction des recettes, possibilité d'organiser les jeux en début d'atelier et/ou pendant la cuisson des plats



4

Temps de cuisine

Créer les groupes et expliquer à chacun les tâches à effectuer. L'animateur supervise le déroulement des recettes en passant de groupe en groupe



5

Dégustation

Proposer une dégustation mobilisant les sens : sentir, regarder (couleur, forme...), toucher, écouter (craquement...) et goûter. Proposer aux enfants de décrire chaque sens



6

Bilan de la séance


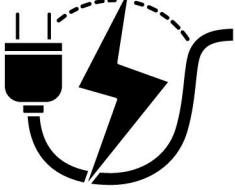



Echanger avec les enfants sur ce qu'ils ont aimé/pas aimé et ce qu'ils ont retenu/appris de l'atelier en posant quelques questions



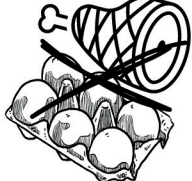



L'ANIMATION D'UN ATELIER



Les règles de sécurité et d'hygiène de base

				
Vigilance durant l'utilisation d'objets tranchants	Vigilance durant l'utilisation d'appareils électriques	Penser à avoir une trousse de secours à proximité	Lavage des mains au démarrage, après les toilettes ou après s'être mouché	Rappel du nécessaire besoin de calme durant le temps de cuisine

			
Vigilance quant au stockage des aliments (chaîne du froid notamment)	Nettoyage des surfaces et des ustensiles avant le démarrage	Eviter de cuisiner des produits à risque (oeuf cru, crème fraîche, viande hachée)	Vérification de l'absence d'allergies des participants

L'ANIMATION D'UN ATELIER



Astuces et conseils



Achats

Pour les achats, privilégier des produits bio ou non traités, des produits issus du commerce équitable et de saison.

Quelques labels auxquels se fier :



Pesage

Si vous n'avez pas de balance ou de verre doseur :

1 CS = cuillère à soupe = 15 ml

1 CC = cuillère à café = 5 ml

Quelques produits repères	1 CC	1 CS
farine	4 g	12 g
sucre	5 g	15 g
crème	6 g	18 g
huile	4 g	17 g



Jeune public

Adaptez la taille des ustensiles et des équipements : tables basses, couteaux à bout rond, éplucheurs pour enfants, expliquer toute les étapes de la recette aux enfants qui ne lisent pas encore : pour les mesures, marquer en amont la quantité nécessaire dans un verre doseur.



NOTIONS PAR THÉMATIQUE



Education au goût – Les légumes

Pourquoi est-il important de manger des légumes ?

Apport en nutriments : Les légumes sont une source importante de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires essentiels pour la croissance et le développement des enfants.

Développement de goûts alimentaires sains : Les enfants qui mangent des légumes régulièrement ont tendance à avoir des goûts alimentaires plus variés et plus sains à l'âge adulte.

Prévention des maladies : Une alimentation riche en légumes peut aider à prévenir les maladies qui peuvent se développer à l'âge adulte.

Contrôle du poids : Les légumes sont faibles en calories et riches en fibres, ce qui peut aider les enfants à contrôler leur poids et à prévenir l'obésité infantile.

Si ces légumes sont bio ou non traités, les bénéfices sont :

Le respect de la santé humaine : Les légumes traités peuvent contenir des résidus de pesticides et autres produits chimiques qui peuvent être nocifs pour la santé. Les légumes non traités sont cultivés sans utilisation de pesticides chimiques, ce qui peut réduire l'exposition à ces substances.

Le respect de l'environnement : Les légumes non traités sont cultivés sans l'utilisation d'engrais et de pesticides chimiques, ce qui contribue à réduire la pollution des sols, de l'air, de l'eau.



Ressources pédagogiques pour aller plus loin

Informations générales :

www.mangerbouger.fr

www.agir-bfc.fr - rubrique "ressources"

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr> - rubrique "les disciplines"

Informations thématiques :

Vidéos ludiques : www.lumni.fr - *rechercher "légumes"*

Exposition à imprimer : www.plaisiretvitamines.org

Des idées pour les plus jeunes : www.edumoov.com - *rechercher "légumes"*

NOTIONS PAR THÉMATIQUE



Education au goût – Le chocolat

Impacts sur la santé :

Dans le chocolat, l'élément bon pour la santé est le cacao, hors, dans la plupart des tablettes de chocolat du commerce, on retrouve souvent plus de sucres et de matières grasses que de cacao. L'excès de sucre et de matière grasse peut contribuer à l'augmentation des problèmes de santé.

Il est important de consommer du chocolat avec modération et de privilégier un chocolat peu sucré, idéalement à partir de 70% cacao.

Faire découvrir le goût du chocolat noir dès le plus jeune âge permet aux enfants de s'habituer à ce goût moins sucré.

Impacts environnementaux :

Déforestation : La production de cacao nécessite des terres cultivables, ce qui peut entraîner la déforestation de régions tropicales riches en biodiversité.

Utilisation d'eau : La production de cacao nécessite une quantité importante d'eau, à la fois pour l'irrigation et pour le traitement du cacao.

Utilisation de pesticides : La production de cacao est souvent associée à l'utilisation de pesticides et d'engrais chimiques, qui peuvent polluer les sols et l'eau.

Émissions de gaz à effet de serre : dues aux processus de fermentation, de séchage, de torréfaction et de transport.

Impact social : les conditions de travail des travailleurs peuvent être difficiles, avec des salaires souvent très bas et des conditions de travail dangereuses.

Veiller à choisir des chocolats certifiés équitables et biologiques.



Ressources pédagogiques pour aller plus loin

Informations générales :

www.mangerbouger.fr

www.sante-environnement-bfc.fr - rubrique "ressources"

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr> - rubrique "les disciplines"

Informations thématiques :

Institut national de la consommation : www.inc-conso.fr - rechercher "chocolat"

www.syndicatduchocolat.fr

Chocolat et santé : www.futura-sciences.com - rechercher "chocolat et santé"

NOTIONS PAR THÉMATIQUE



Alimentation responsable – La saisonnalité

Pourquoi consommer des produits de saison ?

Meilleur goût : Les produits de saison sont cueillis à maturité, ce qui leur donne un meilleur goût et une texture plus agréable.

Plus nutritifs : Les produits de saison sont souvent plus riches en nutriments, car ils sont récoltés au moment où leur teneur en nutriments est à son maximum. Les aliments qui sont cultivés en dehors de leur saison naturelle peuvent avoir besoin de plus d'engrais et de pesticides pour pousser, ce qui peut impacter leur teneur en nutriments.

Meilleur pour l'environnement : Les aliments de saison nécessitent souvent moins d'énergie pour leur production et leur transport, car ils sont cultivés localement et n'ont pas besoin d'être transportés sur de longues distances.

Rapport au temps : manger de saison, c'est ne pas manger de tout toute l'année, ça permet de redécouvrir le plaisir d'attendre, le plaisir de manger à nouveau un produit attendu et d'en profiter d'autant plus. C'est également comprendre le cycle de vie d'un aliment.

De plus, manger de saison rime souvent avec manger local, ce qui permet également de soutenir l'agriculture locale et contribuer à maintenir la diversité alimentaire dans la région.



Ressources pédagogiques pour aller plus loin

Informations générales :

www.mangerbouger.fr

www.sante-environnement-bfc.fr - rubrique "ressources"

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr> - rubrique "les disciplines"

Informations thématiques :

Vidéos ludiques : www.lumni.fr - *rechercher "saison"*

Exposition à imprimer : www.plaisiretvitamines.org

Des idées pour les plus jeunes : www.edumoov.com - *rechercher "saison légumes"*

NOTIONS PAR THÉMATIQUE



Alimentation responsable – Le zéro gaspi

Selon les chiffres du Ministère de l'agriculture, chaque année près de 20% de la nourriture produite finit à la poubelle. Cela représente 150 kg de nourriture par personne et par an soit chaque année 10 millions de tonnes de nourriture gâchée.

En parallèle, 5,5 millions de personnes bénéficiaient de l'aide alimentaire en 2017 et 8 millions de personnes étaient en situation d'insécurité alimentaire.

Selon l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME), chaque Français jette en moyenne 29 kg de nourriture par an, dont 7 kg encore emballés.

Les enjeux du gaspillage alimentaire :

Environnement : Les aliments gaspillés produisent des émissions de gaz à effet de serre, qui contribuent au changement climatique. L'eau et l'énergie sont également gaspillées.

Social : Le gaspillage alimentaire accentue les injustices sociales en gaspillant des ressources précieuses qui pourraient aider à lutter contre la faim et la précarité.

Économie : Le gaspillage alimentaire représente une perte économique importante pour les producteurs, les distributeurs et les consommateurs.

Des idées pour limiter le gaspillage : surveiller les dates de péremption, cuisiner les restes, adapter les portions, cuisiner les fanes et épluchures...



Ressources pédagogiques pour aller plus loin

Informations thématiques :

www.mangerbouger.fr

www.ecologie.gouv.fr - rechercher "gaspillage alimentaire"

www.notre-environnement.gouv.fr - rechercher "gaspillage alimentaire"

www.ademe.fr

NOTIONS PAR THÉMATIQUE



Alimentation saine – Le sucre

Le sucre est naturellement présent dans l'alimentation. Il fait partie de la famille des glucides (sucres, amidon et fibres). Ils sont apportés par l'amidon du pain, les féculents, les céréales, le lait, les fruits. Le sucre est nécessaire au bon fonctionnement du corps, mais la plupart des sucres de produits industriels sont raffinés et non donc plus aucun avantage nutritionnel, plus de vitamines ni de minéraux ou de fibres.

*"L'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé) a établi en 2015 une recommandation fixant une limite maximale d'apports en sucres libres. **Les sucres libres sont les sucres ajoutés dans les aliments (sucre, sirop de glucose, miel...)** et **les sucres naturellement présents dans les jus de fruits**. L'OMS fixe une recommandation forte de limite à 10% de nos apports caloriques. Pour un adulte avec un apport moyen de 2000 kcal, cela représente 50 g/jour.*

Pour un enfant avec un apport moyen de 1600 kcal, cela représente 40 g/jour".

La consommation de sucre est 15 fois plus importante qu'il y a un siècle, à cause du développement de la consommation industrielle. Aujourd'hui, le sucre est présent dans 80% des produits de supermarché.

Les dangers du sucre sont aujourd'hui avérés, le sucre est métabolisé sous forme de graisse par le foie. Il entraîne des problèmes de diabète, de cholestérol, de surpoids, de maladies cardio-vasculaires, des difficultés intellectuelles (concentration, dépression..).

Il est donc intéressant de :

- utiliser le sucre naturellement présent dans certains ingrédients (fruits, miel...)
 - manger des fruits entiers plutôt que sous forme de jus
 - faire maison afin de diminuer les quantités de sucre ajouté
- utiliser des sucres complets afin de profiter de leur qualité nutritionnelle plus importante



Ressources pédagogiques pour aller plus loin

Informations générales :

www.mangerbouger.fr
www.sante-environnement-bfc.fr - rubrique "ressources"
<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr> - rubrique "les disciplines"

Informations thématiques :

www.who.int/fr - rechercher "sucre"
www.anses.fr/fr/glossaire - rechercher "sucres"

NOTIONS PAR THÉMATIQUE

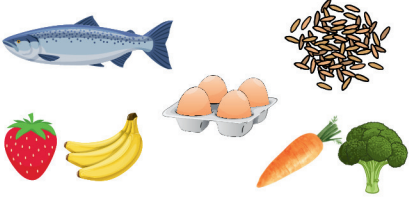

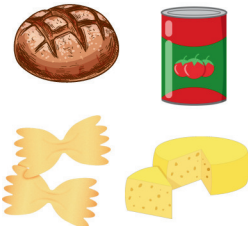



Alimentation saine – Du brut à l’ultra-transformé

“Des aliments sont considérés ultra-transformés quand ils ont subi des procédés industriels de transformation (huile hydrogénée, amidon modifié) et contiennent de nombreux ingrédients, notamment des additifs. La plupart des plats prêts à réchauffer, les sodas, les « steaks » végétaux reconstitués avec additifs, les soupes en poudre et les snacks en général en font partie. Ils sont généralement plus riches en sel, graisses saturées, sucre et pauvres en vitamines et en fibres.

Comment les repérer ?

Il est possible de s’appuyer sur la classification NOVA qui classe les aliments en quatre groupes :

1 Aliments frais ou minimalement transformés	2 Ingrédients culinaires	3 Aliments transformés	4 Aliments ultra-transformés
			
Frais ou modifiés par le retrait des parties non comestibles, le séchage, le concassage, le broyage, la pasteurisation, la réfrigération, la congélation, l’emballage sous vide (des procédés qui permettent de prolonger la durée de vie). Pas de substances ajoutées.	Substances extraites par pressage, raffinage, broyage et séchage par pulvérisation.	Aliments en conserve, fumés, salés, fruits secs salés ou sucrés, tofu, fromages, pain.	Formulations industrielles avec plus de 4 ou 5 ingrédients, avec additifs alimentaires ou des protéines hydrolysées, des amidons modifiés et/ou des huiles hydrogénées.

Plus la liste des ingrédients est longue, avec des noms inconnus, plus on risque d’être face à un aliment ultra-transformé. Les aliments du groupe 4 ne doivent pas représenter plus de 15 % de notre apport énergétique journalier”.

Source : Livret “Bien manger pour bien naître et bien grandir” URCPIC de Picardie



Ressources pédagogiques pour aller plus loin

Informations générales :

www.mangerbouger.fr

www.sante-environnement-bfc.fr - rubrique “ressources”

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr> - rubrique “les disciplines”

Informations thématiques :

www.inserm.fr - rechercher “aliment ultra-transformé”

www.lanutrition.fr - rechercher “aliment ultra-transformé”



Contenus et conception graphique de la mallette :
CPIE Pays de Bourgogne - 2024

