

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



Poste 1: Manger varié

Situation de départ

Les enfants sont tout d'abord réunis en cercle, pour découvrir l'univers du cuisinier Cookie et le parcours-découverte. Ils constatent tout ce à quoi un cuisinier doit penser pour préparer les repas, et comprennent ce qui les attend au cours des différentes étapes.

Matériel

- ▶ 1 tablier de cuisine et/ou 1 toque par enfant
- ▶ L'histoire du cuisinier Cookie
- ▶ Des images imprimées de l'histoire
- ▶ Des morceaux de légumes crus et cuits à déguster
- ▶ L'incarnation du cuisinier sous la forme d'une marionnette ou d'une personne déguisée de l'équipe encadrante

Préparation

- ▶ Discuter au préalable au sein de l'équipe encadrante comment le cuisinier Cookie sera incarné. Cela pourra être une marionnette ou un membre déguisé de l'équipe. Si cela présente un intérêt, le cuisinier de l'accueil de jour pourra aussi être intégré.
- ▶ Imprimer les photos (à partir de la page 4) qui font partie de l'histoire.
- ▶ Fabriquer un tablier de cuisine et/ou une toque de cuisinier pour chaque enfant. Cela peut être fait auparavant avec les enfants ou par le personnel d'encadrement.
- ▶ Pour la préparation, il est important que l'histoire soit cohérente avec le concept d'alimentation de l'accueil de jour

Déroulement

Les enfants sont tous réunis en cercle et le cuisinier Cookie raconte son histoire, qui parle d'une alimentation variée. Étant donné le temps de concentration des enfants, l'histoire ne devra pas durer plus de 3 minutes. Une fois l'histoire racontée, le déroulement du parcours-découverte est expliqué aux enfants, puis les tabliers et/ou les toques sont distribués et enfilés. Les enfants sont répartis en groupes, puis peuvent passer aux postes suivants.

Durée

Environ 10 minutes.

Objectif

Les enfants découvrent les expressions clés autour du thème d'une alimentation variée et savent comment fonctionne le parcours-découverte.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

«L'histoire du cuisinier Cookie»

Histoire	Activités
Bonjour les enfants, Mon nom est Cookie, je suis le cuisinier de l'accueil de jour. Aujourd'hui, je voudrais vous raconter une histoire sur l'alimentation.	Montrer l'image d'un cuisinier, ou la marionnette ou la personne de l'équipe d'encadrement qui est déguisée
Je vous présente quelques-uns de mes amis: - Jacotte, la carotte - Régine, l'aubergine - Agathe, la tomate - Tom, la pomme - Camille, la myrtille - Victoire, la poire	Montrer les images
Mes amis appartiennent à la famille des fruits et légumes.	
Qu'est-ce que vous connaissez d'autres comme fruits et légumes?	Laisser les enfants parler
À l'accueil de jour nous mangeons des fruits lors de la collation du matin ou au goûter. Nous mangeons des légumes au repas de midi. Certains enfants préfèrent les légumes crus, d'autres plutôt cuits. Certains préfèrent les poivrons verts aux poivrons jaunes.	Faire passer une assiette avec des légumes crus et cuits, pour goûter et reconnaître la différence
Les fruits et les légumes ont des formes et des couleurs différentes. Certains sont juteux, d'autres croquants, certains sont sucrés tandis que d'autres sont acides. En tant que cuisinier à l'accueil de jour, je varie pour que vous puissiez goûter beaucoup d'aliments. Le mieux, c'est que vous essayiez toujours de découvrir ce que vous aimez.	
Pour que vous ayez assez d'énergie pour jouer l'après-midi, nous ne mangeons pas que des légumes à midi. Je vous prépare aussi des aliments farineux.	
Voici mes amis: - Bérangère, la pomme de terre - Thierry, le riz - Gribouille, la nouille - Pierrot, le haricot	Montrer les images



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Histoire	Activité
Mais tous les enfants n'aiment pas les lentilles ou les pommes de terre, alors là aussi, je change tous les jours. Je cuis ces aliments superpuissants dans une casserole, ou au four. Vous pourrez m'aider à cuisiner un jour. Pour que mes amies légumes Jacotte, Régine et Agathe ne soient pas toutes seules, je prépare aussi des aliments riches en protéines. Par exemple de la viande, du poisson, des œufs, du tofu ou du fromage. Qu'est-ce que vous préférez comme fromage? Le pain est aussi un ami de Bérangère, Thierry, Gribouille et Pierrot. À l'accueil de jour, nous mangeons du pain pendant la collation du matin, ou au goûter. Parfois, nous complétons avec des produits laitiers, comme du yogourt, du séré ou du lait. Ou bien je prépare un délicieux muesli avec du yogourt et des fruits. Vous voyez les enfants, il y a de nombreux aliments que je peux vous préparer de plein de manières et qui ont des goûts très différents. Je suis très content quand vous goûtez de nouveau quelque chose que vous n'avez pas aimé la dernière fois. Peut-être que cette fois-ci vous trouverez ça meilleur? À chaque repas on vous sert de l'eau et de la tisane à boire. Est-ce que quelqu'un sait pourquoi on ne boit pas de cola ou de limonade? Oui, c'est ça. Parce qu'il y a trop de sucre dedans. Car trop de sucre ce n'est pas bon pour nous, les êtres humains, entre autres pour nos dents. Maintenant, je voudrais vous présenter mon travail. Nous allons préparer ensemble de délicieuses tisanes ou des brochettes de fruits et légumes. Pour que vous deveniez tous des cuisiniers, comme moi, j'ai apporté un tablier et une toque pour chacun d'entre vous.	Montrer les images Laisser les enfants parler Laisser les enfants répondre. Distribuer les tabliers et les toques et laisser les enfants les mettre.



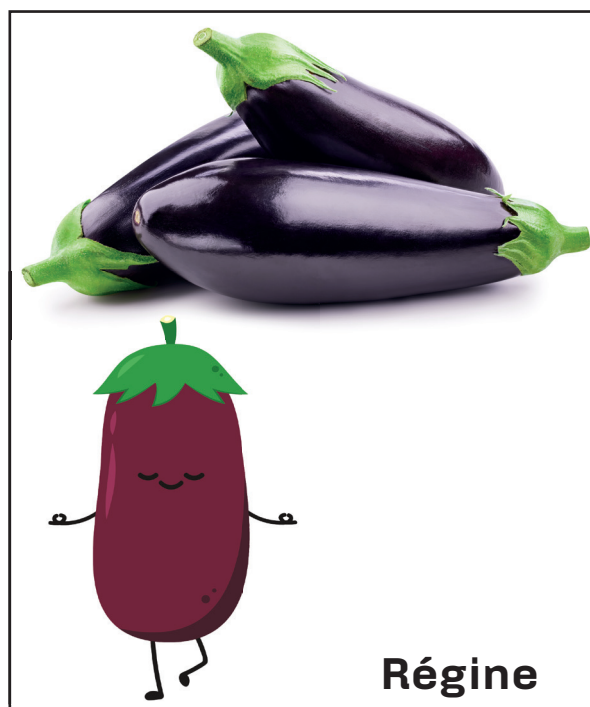
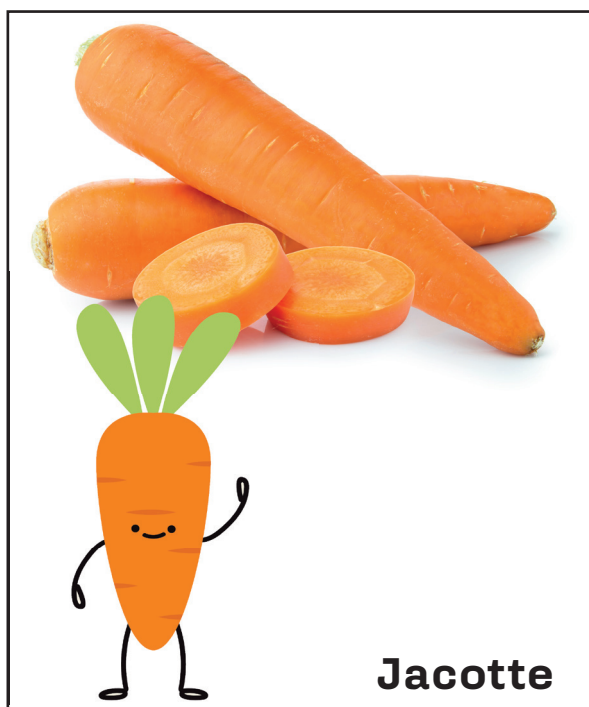
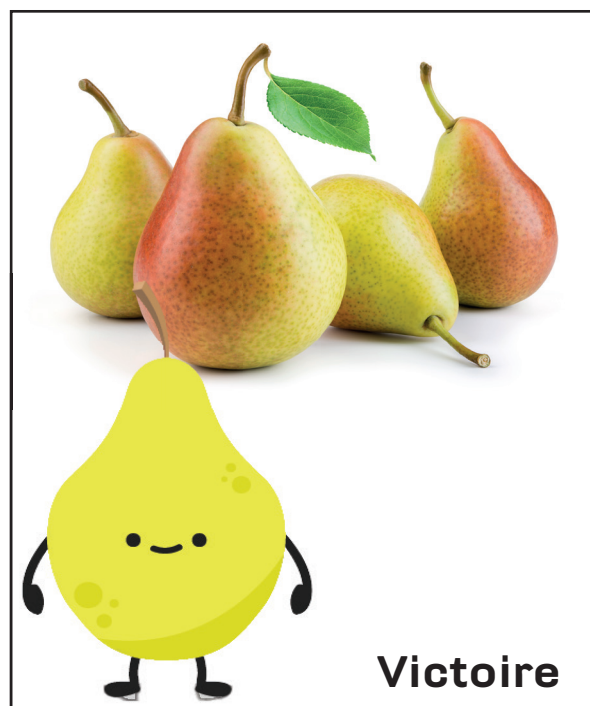
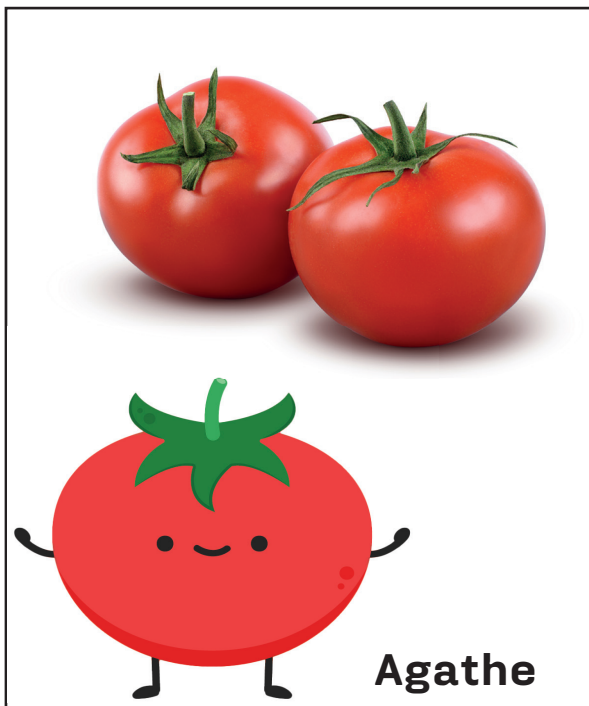
sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Photos





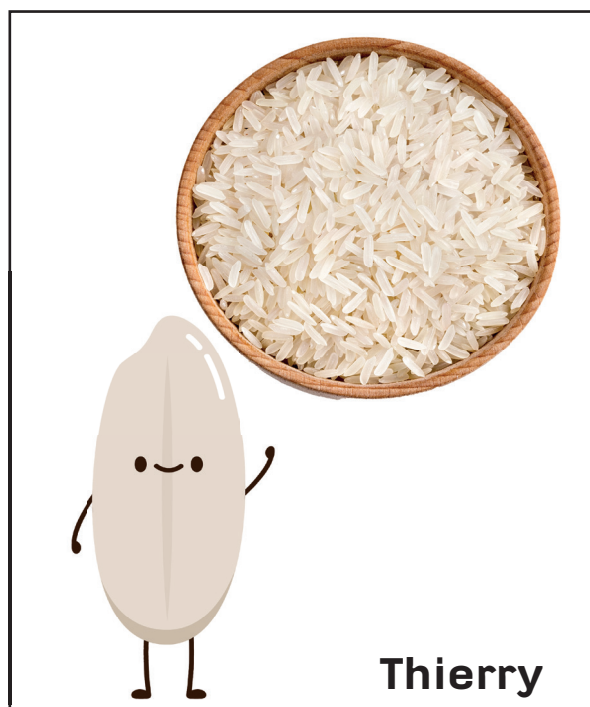
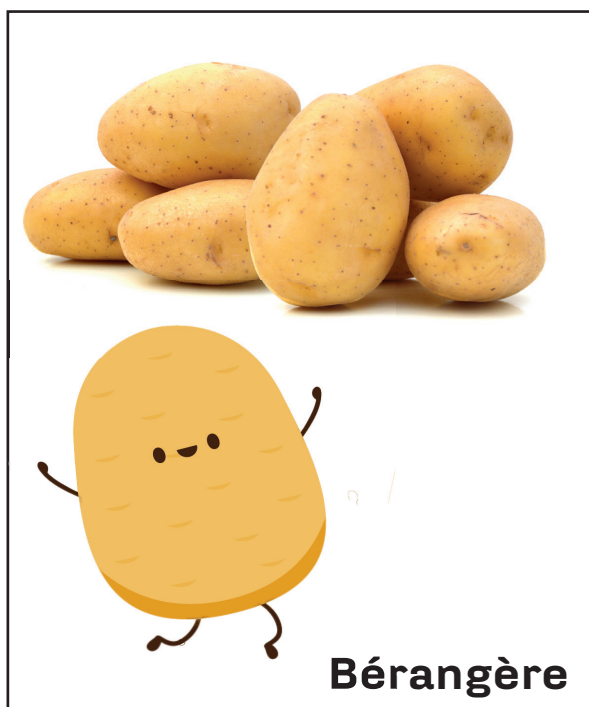
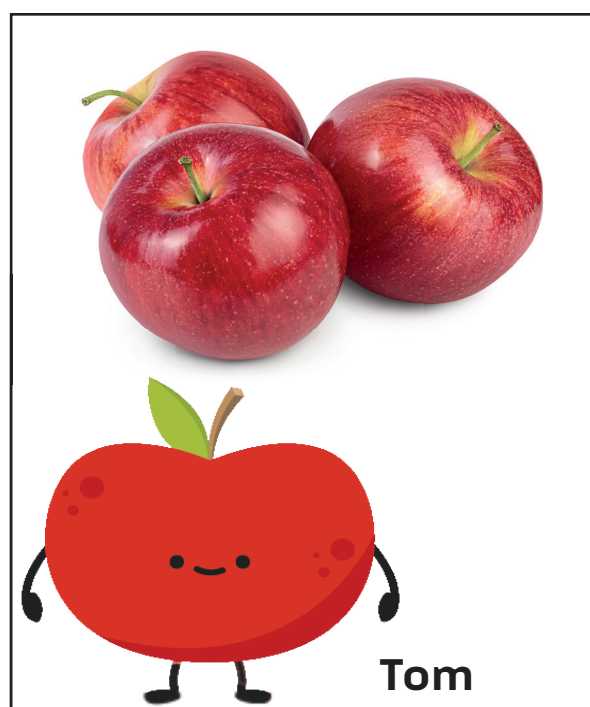
sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Photos





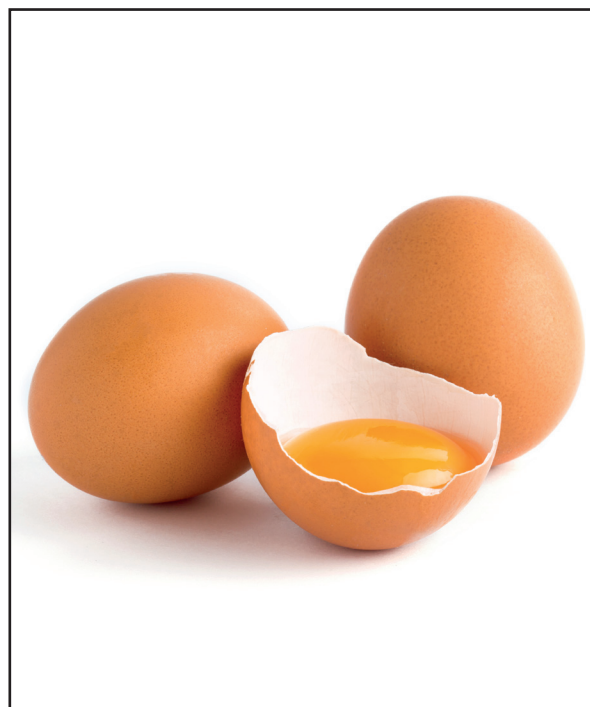
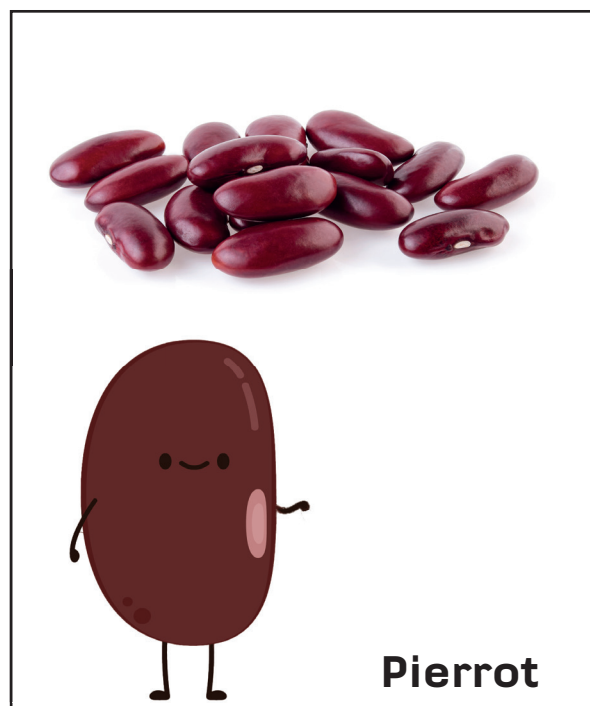
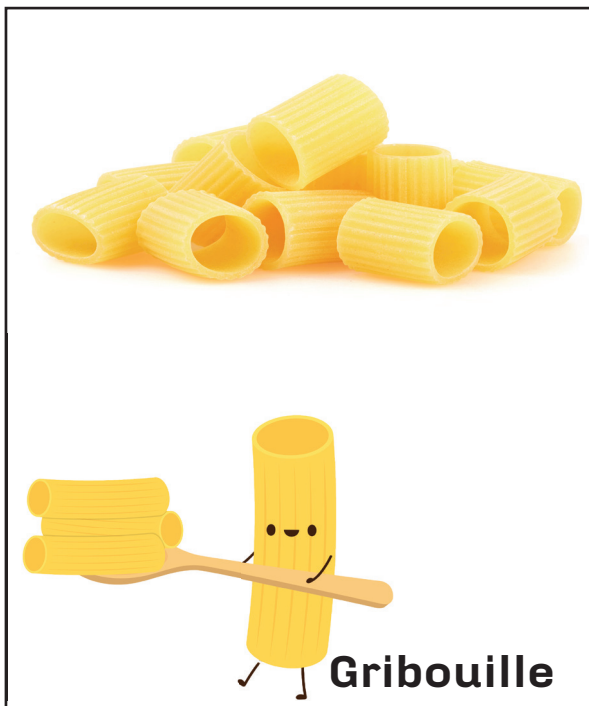
sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Photos





sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Photos



Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Matériel d'Information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux

Avec le soutien financier de:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
**Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV**



SWISSLOS

**Lotteriefonds
Kanton Bern**