

Grille de préparation de l'animation : Bien nourrir mon enfant

SÉANCE 4

Le toucher, les cultures alimentaires

SÉQUENCES	Objectifs spécifiques Pourquoi ?	Messages Quoi ?	Moyens d'animation Comment ?	Moyen d'apprentissage	Durée	Matériel
Séquences 1 Accueil	La diversité alimentaire dans le monde pour mieux comprendre sa propre alimentation	<p>Nous allons faire un tour de table :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Est-ce que vous jouez avec votre enfant ? • Avez-vous testé votre mélange d'épices ? <p>Manger c'est culturel et nous allons le découvrir grâce à une série de photos représentant des familles dans le monde entier posant avec l'équivalent d'une semaine d'aliment. Vous allez tenter de deviner de quels pays sont originaires ces familles en décortiquant les images.</p> <p>Nous allons vous présenter une étude qui parle des différentes façons de nourrir les nouveaux nés dans différents pays (Opaline : http://www.opaline-dijon.fr/site_fr/doc/lettre_opaline_13.pdf)</p>	<p>Montrer une dizaine de photos différentes et recueillir les réactions de chacun. Mettre en évidence les points communs, les différences et les modes de vie.</p> <p>Lire les passages de l'étude Opaline et échanger sur les différents points abordés</p>	Ludique, Écoute active, Discussions	10 minutes 30 minutes	<p>Café / Thé</p> <p>Photos des familles du monde</p> <p>Etude Opaline</p>

SÉQUENCES	Objectifs spécifiques Pourquoi ?	Messages Quoi ?	Moyens d'animation Comment ?	Moyen d'apprentissage	Durée	Matériel
Séquences 2	Comprendre la place du toucher dans l'alimentation	Découvrons les sensations tactiles dans l'alimentation : Le toucher a un rôle important dans le plaisir alimentaire. Notre bouche est sensible au toucher et nous apprécions plus ou moins certaines textures.	Nous allons jouer à un petit jeu. Les yeux bandés ou fermés une personne va vous glisser un aliment dans les mains et vous aller décrire vos sensations tactiles et tenter de découvrir l'identité de l'aliment.	Sensoriel Écoute active	25 minutes	Une vingtaine de légumes variés dont ceux utilisés au cours de l'atelier cuisine. Des bandeaux.
Séquences 3	Exception française : manger ensemble assis à table Prévention de l'obésité Rôle du gras et des protéines	La culture alimentaire française (manger à heure fixe assis à une table) est un rempart contre l'obésité. Par contre une consommation excessive de protéines dans le jeune âge est en faveur de l'obésité. L'enfant a besoin de graisses qui interviennent dans la structure des membranes cellulaires et la composition du cerveau.	Discussion pendant la cuisine / cuisson	Affirmatif	20 minutes	

SÉQUENCES	Objectifs spécifiques Pourquoi ?	Messages Quoi ?	Moyens d'animation Comment ?	Moyen d'apprentissage	Durée	Matériel
Séquences 4	Tester des recettes de différentes textures et déguster avec les enfants	Nous allons préparer 3 recettes avec différentes textures dans le but de faire découvrir leur diversité aux enfants avec des aliments simples et qu'ils sont susceptibles d'apprécier.	En petits groupe vous allez réaliser : des rillettes végétales (croquantes, granuleuses et gélatineuses), une soupe avec des petits bouts de légumes et des perles du japon au lait (gluant, croquant etc.) Nous les dégusterons avec les enfants.	Pratique culinaire	50 minutes	Ingrédients (voir recettes) Couteaux, râpe, Planches à découper, bols, saladiers, casseroles, plaques chauffantes, cuillères, assiettes, passoire
Séquences 5	Synthèse et évaluation des ateliers	Nous vous invitons à vous faire un petit mélange d'épice pour tester une recette à la maison	Questionnaire	Interrogatif	15 minutes	Évaluation (blason cf support) → Fiche n°7

RECETTES

Rillettes végétales

Ingrédients :

2 carottes

1 œuf

Chèvre frais

Rondelles de pain

Épices

- Faire cuire l'œuf dur (10/12 min)
- Eplucher et laver les carottes
- Les râper
- Ecraser l'œuf grossièrement et mélanger aux carottes
- Lier le tout avec le chèvre frais
- Assaisonner à l'aide d'épices et disposer sur des petits toasts

Minestrone

Ingrédients :

Légumes de saisons variés (atelier du toucher)

- Eplucher et laver les légumes choisis
- Les découper en tous petits cubes (le plus petit possible)
- Mettre à cuire dans une casserole avec de l'eau à hauteur des légumes
- Ajouter un bouillon cube et des épices
- Stopper la cuisson alors que les légumes sont encore un peu croquant

Perles du japon au lait

Ingrédients :

40/50g de perles du japon

½ litre de lait

1 gousse de vanille

50g de sucre en poudre

Du pralin

2 fruits frais de saison

- Mettre le lait à chauffer dans une casserole avec la gousse de vanille et le sucre
- Verser les perles du japon dans le lait bouillant
- Laisser cuire en remuant régulièrement jusqu'à ce que les perles soient bien translucides et tendres
- Le mélange épaissira en refroidissant
- Préparer les fruits frais afin de les ajouter à la préparation
- Saupoudrer de pralin et déguster tiède