



B-Carbure
B̄ten manger, b̄ten bouger.



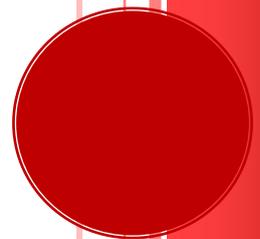
ATELIERS DE CUISINE CAMP DE JOUR

Pour un deuxième été, B-Carbure offre la possibilité d'intégrer à votre programmation de camp de jour une séance d'atelier culinaire par semaine.

Dans l'optique où les milieux pourraient devenir autonomes dans la réalisation des ateliers culinaires, nous vous incitons, dans la mesure du possible, à prioriser l'achat local et à faire l'achat de matériel de base.

Vanessa Cloutier, intervenante en saines habitudes de vie

Été 2012



ÉTAPE 1

Prendre note des points suivants.

Votre milieu doit :

- ✓ Confirmer le nombre de participants à l'animatrice
- ✓ Préciser les allergies alimentaires
- ✓ Prendre en charge le coût relié aux aliments (dans le cas où le milieu n'a pas de ressource pour faire les achats, une facture sera remise à la fin)
- ✓ Avoir une source d'eau potable accessible
- ✓ Fournir un local ou un emplacement avec des tables
- ✓ Remplir la liste du matériel disponible et prévoir le matériel nécessaire pour la réalisation (achats de base)
- ✓ Si la ressource le permet, idéalement prendre en charge l'achat des aliments (l'animatrice fera parvenir par courriel ou téléphone la liste des aliments à acheter à la personne désignée par votre milieu)

Certains thèmes nécessitent du matériel qui doit être fourni par le milieu pour la réalisation de l'atelier. Pour chaque thème, soyez attentif à la légende indiquant les appareils nécessaires.



Prise en charge par B-Carbure :

- ✓ Coût relié à l'animatrice
- ✓ Frais de déplacement de l'animatrice
- ✓ Prêt de certains appareils portatifs ou matériel de base
- ✓ Photocopies

ÉTAPE 2

Réserver une plage horaire.

Les ateliers seront en vigueur pendant 5 semaines soit du 3 juillet au 3 août.

ÉTAPE 3

Les thèmes et les recettes seront choisis par l'animatrice selon la disponibilité des appareils et les allergies présentes dans les groupes.

INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

La durée des ateliers varie entre 40 et 60 minutes. Les ateliers seront ajustés selon l'âge des participants (entre 6 et 12 ans). L'atelier sera divisé en deux parties : 75 % du temps sera consacré aux compétences culinaires (règles de base, vocabulaire et méthode d'utilisation reliée aux différents objets utilisés) et 25 % du temps à la connaissance générale (hygiène/salubrité, image corporelle, rôle des ingrédients, etc.).



De plus, un questionnaire (en annexe) sera rempli au début et à la fin du camp de jour par les enfants afin de déterminer l'influence des ateliers culinaire. Ont-ils développés une forme d'autonomie ou remarque-t-on une hausse de leur niveau d'implication lors de l'élaboration des repas (lunch ou collation) à la maison.

Le recueil des recettes réalisées pendant les 5 semaines sera disponible en ligne le 21 août sur notre site internet au www.bcarbure.com.

Ateliers culinaires

« À quoi tu carbures? »



Liste des thèmes

Le bol mex

Brochettes et trempettes

SVS ; Salade verte surette

Maïs soufflé Olé Olé !

Croustade aux pommes

Quésadillas

Mini brownies maison

Activité récompense



Le bol mex

Matériel pédagogique : power point 'Écoutes-tu ta faim''

Résumé : Le jeune crée en groupe une salade à inspiration mexicaine servie dans un bol de tortillas grillé.

- ✓ Découpe des aliments ; dextérité fine
- ✓ Découverte d'épices et de fines herbes



Repérer les signaux de la faim-document boîte à lunch (6 ans et +)

- ✓ Établir une relation saine avec la nourriture

Brochettes et trempettes

Matériel pédagogique : feuille questionnaire mythes, crayons

Résumé : Les jeunes concoctent une trempette fraîcheur à la menthe et au gingembre et fabriquent leur propre brochette de fruits.

- ✓ Découverte de fruits
- ✓ Découpe des aliments ; dextérité fine
- ✓ Découverte d'épices et de fines herbes



Mythe sur l'image corporelle-Formation équilibre (9 ans et +)

- ✓ Associer méthode de contrôle de poids et saines habitudes de vie

SVS : Salade verte surette

Matériel pédagogique : modèle feuilles de recette, crayons, encyclopédie des aliments, ordinateur portable

Résumé : Cette salade de fruits haute en couleur permettra au jeune de faire des combinaisons couleurs, fruits et saveurs !

- ✓ Découverte de fruits
- ✓ Création de salade monochrome



Rédaction d'une recette (9 ans +)

- ✓ Habiletés de français (lecture/écriture)



Maïs soufflé Olé Olé !

Matériel pédagogique : 4 aliments à l'état naturel **et** un de leurs produits dérivés (fruits séchés/ frais, herbes fraîches/ séchées, compote pomme/pomme), ordinateur portable (1 photo provenance/aliments)

Résumé : La version du maïs soufflé maison est tellement plus économique et santé. Notons en plus qu'elle peut être personnalisée. Gageons qu'ils en raffoleront !

- ✓ Découverte d'épices et de fines herbes
- ✓ Réalisation d'une recette version santé (composant du maïs soufflé maison versus commercial)



Provenance et transformation des aliments (5 à 12 ans)

- ✓ Sensibiliser à la transformation des aliments

Croustade aux pommes



Résumé : L'enfant devra assembler lui-même sa croustade en suivant les instructions de l'animateur au fur et à mesure.

- ✓ Initiation à l'élaboration d'une recette
- ✓ Découpe d'aliments ; dextérité fine
- ✓ Découverte d'épice
- ✓ Mesurer les ingrédients avec les bons instruments

Quésadillas

Matériel pédagogique : feuille conservation des aliments, crayons



Résumé : Élaboration en équipe de 2 d'un quésadillas.

- ✓ Inciter les jeunes à faire part d'autonomie
- ✓ Initiation au travail d'équipe

Conservation des aliments- document boîte à lunch, annexe 4 (9 à 12 ans)

- ✓ Sensibiliser à la bonne méthode (hygiène et salubrité) de conservation des aliments





Mini brownies maison

Matériel pédagogique : contenants de poudres, deux verres d'eau, bicarbonate de soude, poudre à pâte, vinaigre, cuillère

Résumé : Une préparation à brownies à faire en groupe pour un goûter individuel !

- ✓ Initiation à la chimie (rôles des ingrédients)
- ✓ Permet de réfléchir au contenu nutritif de certains produits commerciaux



Expérience réaction des aliments ; poudres (9 ans +)

Activité récompense

Matériel pédagogique : fiche expérience *débrouillard*, dépliant vision saine alimentation, ordinateur portable (photos d'aliments)

Résumé : Les jeunes ayant bien participé aux ateliers auront la chance de fabriquer leur crème glacée maison.

- ✓ Création : saveurs
- ✓ Initiation à la chimie (expérience scientifique)



Notions d'aliments quotidiens, d'exception et d'occasion (9 ans et +)