

Atelier « Cette semaine, c'est moi de chef ! »

Intervention réalisée par Anne-Lise Dubois, coordonnatrice régionale au sein de l'Association de Cardiologie de Bretagne

➤ Description :

Dans ce projet, les élèves doivent imaginer une semaine de menus pour la cantine scolaire. Les menus sont construits et validés en classe avec les enseignants avant d'être proposés à la cantine scolaire, qui les réalisera.

➤ Condition :

Cette intervention n'est envisageable que pour les établissements ayant un cuisinier sur place, et qui peuvent par conséquent modifier les menus.

➤ Objectifs :

Objectifs généraux :

- Savoir réaliser un menu équilibré pour le déjeuner.
- Connaître les bases de l'alimentation équilibrée.

Objectifs pédagogiques :

- Rendre les élèves acteurs d'un projet en les responsabilisant dans la réalisation des menus.

➤ Durée de l'intervention et temps de préparation :

La durée de l'intervention est d'une semaine (soit 4 jours lundi, mardi, jeudi et vendredi) mais ne nécessite pas de temps dédié particulier. C'est surtout le travail de préparation en amont qui demande du temps.

Le temps de préparation en amont avec les élèves pour la construction des menus est d'environ 5h.

- 2h sur les bases de l'alimentation équilibrée : pour cela il faut utiliser les ateliers N°5 et N°6 sur l'alimentation, les fiches supports et le quiz N°1 FFC sur l'alimentation.
- 3h sur la construction des menus avec les élèves et la validation des menus par l'enseignant.

→ NB : la durée de l'intervention est variable selon les capacités de l'établissement et peut être écourtée ou rallongée.

➤ Matériel et supports pédagogiques :

- Atelier N°5 et N°6 FFC sur l'alimentation
- Quiz N°1 FFC sur l'alimentation
- Fiches supports FFC sur l'alimentation
- Recettes et menus imprimés (site : mangerbouger.fr) livres et magazines de cuisine.

➤ Public cible :

Cette intervention est possible pour des élèves à partir du CE2 mais devra néanmoins être adaptée à l'âge des enfants.

➤ Pré requis et conditions :

En amont de l'intervention :

→ Pour les élèves :

- Les élèves doivent impérativement connaître, avant de préparer l'intervention, les recommandations nutritionnelles de l'enfant et de l'adolescent. L'utilisation des ateliers N°5 et N°6 FFC, du quiz N°1 et des fiches supports sont des outils utilisables avant l'intervention pour avoir les connaissances et les ressources nécessaires pour la construction de menus équilibrés.

→ Pour les organisateurs :

- L'organisateur doit être en capacité de travailler et collaborer avec la cantine scolaire pour réaliser cette intervention.

- L'organisateur doit avoir connaissance des capacités de la cantine à modifier et à réaliser des menus.

➤ Organisation :

Répartition des groupes :

- ➔ L'objectif est de faire travailler un groupe ou une classe sur 1 menu maximum. La semaine d'intervention est de 4 jours.

Nombre de jours d'intervention	Nombre de menus	Nombre de classes	Nombre de groupes par classe
4	4	4	0
4	4	2	2
4	4	1	4

Si une classe entière travaille un menu, elle peut être également répartie par groupe :

- 1 groupe « entrée »
- 1 groupe « plat principal »
- 1 groupe « dessert »

➤ Etapes et déroulement :

➔ EN AMONT DE L'INTERVENTION :

1^{er} temps 30' Présentation :

- Déterminer la période d'intervention et présenter le projet aux élèves.

2^{ème} temps 2h Travail sur les bases de l'alimentation équilibrée :

- L'enseignant travaille avec les élèves grâce au quiz et/ou avec les ateliers, ainsi qu'avec les fiches supports FFC.

Exemple :

1h Atelier N°5 ou N°6 FFC

1h Quiz FFC

3^{ème} temps 3h Travail sur les menus de la cantine :

- Les élèves construisent les menus. Les menus doivent être réalisables pour la cantine scolaire, équilibrés et de saison.
- La cantine scolaire peut transmettre en amont à l'organisateur une liste d'aliments qu'elle peut utiliser et une liste de plats qu'elle peut réaliser.
- Les élèves peuvent utiliser pour s'aider des fiches supports FFC, mais également de livres de cuisine ou de sites internet (ci-joint en ressources). L'objectif est de réaliser des menus simples et faisables pour la cantine scolaire.
- L'organisateur sera attentif dès le début à la faisabilité des menus par les élèves et contrôle que les menus proposés soient équilibrés. Il récapitule aux élèves pendant la construction du menu :
« Comment vérifier que votre menu du déjeuner est équilibré ?
Que doit-on trouver dans mon menu du déjeuner ? »

Il met à disposition tous les outils (Fiche support). Il peut également imprimer le calendrier des saisons du PNNS (cf lien) et amener des livres de cuisine à distribuer aux élèves.

Le petit plus :

Le cuisinier de la cantine peut-il se rendre disponible pour construire les menus avec les élèves ?

Sites internet et ressources en ligne pour fabriquer les menus :

<https://www.fedecardio.org/Je-m-informe/Je-mange-equilibre/idees-recettes>

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus>

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Recettes>

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Calendrier-de-saison2>

4^{ème} temps (temps individuel pour l'enseignant) :

- Proposition des menus à la cantine scolaire et validation. Si les menus ne sont pas faisables et ne sont pas validés par la cantine scolaire, l'enseignant pourra apporter une correction au menu et faire part aux élèves de la modification.

→ LA SEMAINE DE L'INTERVENTION :

Cette semaine d'intervention ne nécessite pas de temps de travail dédié avec les élèves. La cantine scolaire réalisera les différents menus construits par les élèves. L'école pourra communiquer sur l'intervention au sein de l'école, mais également auprès des parents, de la municipalité et de la presse. La FFC peut vous aider pour cela. Des supports visuels peuvent être utilisés pour apporter de la visibilité à l'action.

Pour valoriser le travail des élèves sur la réalisation des menus, les élèves peuvent choisir le nom des menus et/ou des plats. Ceux-ci peuvent être transmis à la cantine scolaire et à l'école, puis valorisés grâce à un support visuel comme des étiquettes ou des affiches.