

La gastronomie, tout un art !

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



 PUBLIC	 PARTICIPANTS	 ANIMATEURS	 NIVEAU	 PRÉPARATION	 ACTIVITÉ
--	--	--	--	---	--

Description

Mots-clés : art, peintre, artiste, légumes, fruits, gastronomie, chef cuisinier

Âge : 6-12 ans

Objectifs

Comprendre l'importance du « visuel » dans l'alimentation
Être capable de créer une assiette visuelle agréable autour des fruits

Matériel

Différents fruits de saison (au minimum 3 par enfant dont banane, orange qui donnent une bonne base)
1 kg de fromage blanc
Colorants alimentaires jaune, vert, rouge
Sirop de menthe glaciale, vanille liquide, fleur d'oranger
Couteaux (x10), cuillères (x10), ramequins (x5), assiettes plates (x10)
Épluche-légumes (x5)
Document PDF « Fruit-art » (x5)
Document PDF « IREPS-Fromageblanc » (x1)
Imprimante

Compétences travaillées

Prise de parole en groupe
Devenir acteur de son mieux-être
Travail de création
Découpe de fruits et légumes

Contenus utilisés

Livre « Recettes à croquer avec Pako »

WORKFLOW

1

Préparation - 5 minutes

Note pour l'animateur :

L'animateur devra expliciter les consignes, lever les ambiguïtés et les malentendus, tout en construisant un espace de découverte qui permette une autonomie maximisée.

POUR INFORMATION :

L'hygiène est importante en restauration scolaire et collective, les enfants devront se laver les mains au début et à la fin de l'activité.

Le matériel devra être soigneusement lavé.

S'il reste des fruits, ils pourront être mangés à la suite de l'activité sinon ils seront jetés si déjà entamés ou découpés.

L'animateur devra poser la question des allergies/intolérances ou autres situations ne permettant pas de manger tel ou tel fruit au cours de ce temps d'activité.

Note à l'attention de Bibliothèques sans frontières et des animateurs :
Même si les enfants s'impliquent dans cette activité et observent un réel intérêt pour le sujet, il est essentiel de rappeler que :

- pour mémoriser une information, notre cerveau a besoin de trois passages au minimum
- pour intégrer une nouvelle habitude, il a besoin de 21 jours*

*Les grands principes de l'apprentissage, Stanislas Dehaene, Collège de France et unité INSERM-CEA, centre NeuroSpin de neuro-imagerie cérébrale, Saclay, France, www.unicog.org.

Installer des chaises autour d'une table.

2

Lancement - 5 minutes

Accueillir les participants et leur expliquer le déroulé et les objectifs de l'activité.

Rappeler le respect dans les échanges.

3

TEMPS 1 - Les fruits et légumes dans l'art

OBJECTIF : comprendre l'importance du « visuel » dans l'alimentation.

Préparation – 20 minutes

Imprimer le document « IREPS-Fromageblanc ».

Faire les mélanges des différents fromages blancs et les conserver au frais.

Installer les enfants autour d'une table.

Expliquer l'objectif de l'exercice : « Nous allons discuter de l'importance de la vue et du visuel dans l'alimentation. »

Déroulé – 15 minutes

Ouverture du débat par l'animateur en posant quelques questions : à votre avis pourquoi la vue est importante lorsqu'on mange (on identifie l'aliment, on voit s'il nous plaît ou pas) ? Vous connaissez l'émission Top chef ? À votre avis pourquoi font-ils de belles assiettes de présentation ?

Attention, la vue est importante mais parfois elle peut tromper !

L'animateur sort les ramequins de fromage blanc préalablement préparés, ainsi que les dix assiettes et les dix cuillères, en suivant le déroulé sur le document « IREPS-Fromageblanc ».

Donner à chaque participant une assiette et une cuillère.

Dans ces assiettes, servir préalablement une cuillère de chaque fromage blanc. Avant de goûter on se bouche le nez et on essaie d'imaginer à quel goût pourrait être les fromages blancs.

Ensuite chacun goûte, en silence, les fromages blancs un à un, selon l'ordre déterminé et donne son avis sur le goût, est-ce que cela correspond à ce qu'on a vu dans un premier temps ?

Il est conseillé que l'animateur goûte avec le groupe pour rassurer le groupe et donner le tempo et l'ordre de dégustation des fromages blancs.

Clôture – 5 minutes

Est-ce que la vue est importante dans la dégustation ? Est-ce qu'elle peut nous tromper parfois ?

La vue est très importante dans l'alimentation comme les autres sens. Mais dans la gastronomie elle l'est d'autant plus qu'elle donne envie aux personnes de déguster

les plats. Au restaurant on préfère toujours quand c'est joliment décoré et agencé.
Alors maintenant à vous de jouer !

4 TEMPS 2 - Je crée mon assiette de fruits

OBJECTIF : être capable de créer une assiette visuelle et agréable autour des fruits.

Préparation – 5 minutes

Imprimer les feuilles A4 « Fruit-art » en cinq exemplaires et prendre le livre « Recettes à croquer avec Pako ».

Mettre à disposition des enfants les fruits de saison sélectionnés pour l'occasion.

Mettre à disposition des couteaux, épluche-légumes et assiettes.

Installer les enfants autour d'une table.

Expliquer l'objectif de l'exercice : « Au travers de cet exercice tu vas pouvoir créer une assiette à base de fruits, il faut qu'elle soit jolie et qu'elle donne envie d'être mangée, sois créatif ! »

Déroulé – 25 minutes

Les enfants vont se laver les mains avant de manipuler les fruits et les ustensiles.

Chaque enfant dispose d'une assiette et d'un couteau.

Les modèles présents sur « Fruit-art » et le livre sont disponibles pour les enfants afin de s'inspirer mais chaque enfant peut faire sa propre création.

Les fruits sont disponibles dans des corbeilles où chacun peut se servir de trois fruits maximum et repose dans la corbeille ceux qu'il n'a pas utilisés.

Les enfants peuvent reprendre d'autres fruits à condition qu'ils en aient toujours maximum trois avec eux.

Les enfants sont en autonomie pendant vingt-cinq minutes, l'animateur est présent pour les aider dans la découpe, les conseiller sur la mise en place dans l'assiette.

L'animateur peut faire des recherches de formes sur internet si un enfant est en demande d'idées : <https://www.pinterest.es/pin/85357355422495115/?lp=true>.

Clôture – 10 minutes

Le plan de travail est nettoyé, la vaisselle est faite.

Chaque enfant présente son assiette, explique les fruits qu'il a utilisés.

Les assiettes sont mises à disposition et les enfants goûtent les fruits des dix assiettes mises à disposition.

On rappelle l'importance du visuel dans la dégustation. Une jolie assiette donne plus envie d'être mangée, non ?

5

TEMPS 3 - Le retour au calme

Préparation – 2 minutes

Replacer les chaises autour de la table.

Déroulé – 5 minutes

Demander aux enfants de faire le silence.

Demander aux enfants de fermer les yeux puis de suivre les étapes suivantes :

1. Mettre ses mains sur son ventre
2. Se demander si on a faim ou pas et ce qu'on ressent physiquement (dans sa tête)
3. Inspirer par le nez profondément
4. Expirer par la bouche profondément le plus longtemps possible
5. Recommencer 3 fois

Ouvrir les yeux et regarder autour de soi, les autres et l'environnement.

Clôture – 2 minutes

Prendre conscience des bienfaits du calme avant de manger.

6

Variantes et suites possibles

Variante possible :

Le Temps 2 peut être réalisé avec des fruits et des légumes de saison.

Suites possibles :

Les enfants peuvent suivre l'activité Alimentation 10 « De l'art et du goût » pour

compléter les objectifs de connaissance autour de l'art.

Les enfants ayant terminé peuvent jouer au loto « La pomme dans l'art » créé sur le lien suivant : <https://learningapps.org/watch?v=pmkixeicn19>.