

# Recette pour réussir des **ATELIERS CULINAIRES**

---

Guide pratique pour l'organisation  
et l'animation d'ateliers culinaires  
en milieu scolaire primaire

Fiches informatives  
et outils pratiques  
fournis dans  
la pochette à la fin  
du guide.



## Auteures

**Marie-Pierre Drolet**, nutritionniste,  
Commission scolaire de Montréal

**Hélène Gayraud**, nutritionniste et  
gestionnaire des programmes provinciaux,  
nutrition, éducation en milieu scolaire,  
Les Producteurs laitiers du Canada

**Julie Strecko**, nutritionniste et agente de  
planification, programmation et recherche,  
Direction régionale de santé publique  
(DRSP) du Centre universitaire intégré de  
santé et de services sociaux (CIUSSS) du  
Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

**Stéphanie Tremblay**, nutritionniste  
et agente de planification, programmation  
et recherche, DRSP du CIUSSS du Centre-  
Sud-de-l'Île-de-Montréal

**Murielle Vrins**, chargée de projet,  
alimentation institutionnelle, Équiterre

## Remerciements

Ce guide a été rendu possible grâce  
au soutien et à l'appui financier des  
organisations suivantes :

**Cultivons l'avenir 2**  
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

**Canada**  **Québec** 

**SYSTÈME  
ALIMENTAIRE  
MONTRÉLAIS**  
MONTRÉAL, MÉTROPOLE EN SANTÉ



## Collaborateurs

Ce document a été révisé, en tout ou  
en partie, par :

**Geneviève Rheault**, nutritionniste et agente  
de planification, programmation et recherche,  
DRSP du Centre intégré de santé et de services  
sociaux de Laval

**Nancy Lee**, nutritionniste, Commission  
scolaire de Laval

**Marie-Hélène Guimont**, conseillère  
pédagogique en activité physique,  
Commission scolaire de Montréal

**Dominic Denis**, conseiller pédagogique,  
soutien au service de garde - volet éducatif,  
Commission scolaire de Montréal

**Manon Pouliot**, nutritionniste, Commission  
scolaire Marguerite-Bourgeoys

**Giuliana Di Quinzo**, nutritionniste,  
Commission scolaire English-Montréal

**Pamela Yiptong**, nutritionniste,  
Commission scolaire English-Montréal

**Nathalie Brullemans**, conseillère  
pédagogique en services de garde,  
Commission scolaire de la Pointe-de-l'Île

**Alain Lacroix**, conseiller en transformation  
des aliments, ministère de l'Agriculture, des  
Pêcheries et de l'Alimentation du Québec  
(MAPAQ)

**Ghalia Chahine**, coordonnatrice, Système  
alimentaire montréalais (SAM)

**Céline Benoit**, titulaire de classe d'accueil,  
école Barthélemy-Vimont, Commission  
scolaire de Montréal

**Annie Maltais**, titulaire de 4<sup>e</sup> année, école  
Barthélemy-Vimont, Commission scolaire  
de Montréal

**Annie Reumont**, titulaire de 5<sup>e</sup> année, école  
Barthélemy-Vimont, Commission scolaire  
de Montréal

**Marie-Josée Tremblay**, titulaire de 4<sup>e</sup> année,  
école Barthélemy-Vimont, Commission  
scolaire de Montréal

**Marianne Lavoie**, stagiaire en alimentation  
responsable, Équiterre

# Introduction

Ce guide, né du projet Écoles enracinées<sup>1</sup> et de la collaboration de plusieurs partenaires, a pour objectif de favoriser et d'optimiser la réalisation d'ateliers culinaires. Il guide les intervenants dans l'organisation, la planification et l'animation, et les aide ensuite à faire le bilan de ces activités<sup>2</sup>. Les étapes proposées et leur séquence peuvent être adaptées aux réalités des différents milieux.



Ce guide a été conçu pour les services de garde scolaires, mais peut être utilisé par les autres intervenants du milieu scolaire primaire (ex. : en classe par les titulaires) ou d'autres milieux (ex. : organismes communautaires, services éducatifs à l'enfance).

La réalisation d'ateliers culinaires avec des enfants d'âge scolaire primaire est une excellente façon de promouvoir l'adoption de saines habitudes alimentaires. Ces ateliers permettent aux enfants de :

- ✓ découvrir, connaître et apprécier une variété d'aliments nutritifs à travers des expériences positives;
- ✓ développer et exploiter des habiletés et compétences culinaires qui leur seront utiles toute leur vie;
- ✓ associer la saine alimentation au plaisir et à la réalisation de soi.

De plus, les ateliers culinaires :

- ✓ permettent d'explorer les différentes dimensions du développement global de l'enfant;
- ✓ touchent tous les domaines généraux de formation;
- ✓ mènent à l'acquisition de compétences transversales et disciplinaires (voir la Fiche 1 - Le développement de l'enfant à travers les ateliers culinaires).



1. Le projet Écoles enracinées a pour objectif de promouvoir les aliments sains, locaux et durables dans les établissements scolaires. Il comprend la vente de paniers de légumes locaux et biologiques dans le cadre de campagnes de financement et l'offre de formation à l'intention des services de garde scolaires sur l'organisation d'ateliers culinaires. Pour obtenir plus d'information : [equiterre.org/ecolesenracinees](http://equiterre.org/ecolesenracinees).

2. Ce guide est aussi inspiré de la ressource *Mon service de garde physiquement actif : atelier 2 - Animation efficace d'activités physiques sécuritaires (1<sup>re</sup> partie)*. Cahier du participant. 2015. DRSP du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

## Les clés pour promouvoir de saines habitudes alimentaires

- ✓ Tenir un discours **positif** sur les aliments et axer ses paroles et les ateliers sur le **plaisir** de manger et de cuisiner des aliments nutritifs (ex. : variété, goût, couleur), sans catégoriser les aliments comme bons ou mauvais.
- ✓ Avec les enfants, parler et découvrir des **aliments de base** peu ou non transformés (ex. : légumes, fruits, céréales de grains entiers, légumineuses, produits laitiers), et non pas des nutriments ou des éléments nutritifs (ex. : protéines, vitamine B, zinc).
- ✓ Éviter de faire un lien entre l'alimentation et l'apparence ou le poids. Les enfants sont en pleine croissance, et ils devraient pouvoir manger des aliments variés et colorés avec **plaisir**, tout en respectant leurs signaux de faim et de satiété.
- ✓ Privilégier des aliments qui ont aussi un effet bénéfique sur notre environnement, lorsque cela est possible (voir la Fiche 2 – Des ateliers culinaires respectueux de ..... l'environnement).



Pour obtenir des ressources  
crédibles, consulter les  
références fournies à la fin  
de ce document.

**Voici la signification des divers pictogrammes, destinés à faciliter la lecture, qui se retrouvent dans le guide :**



**FICHES  
INFORMATIVES**



**OUTILS  
PRATIQUES**



**LIENS  
EXTERNES**

# Les étapes en un clin d'œil

## Étape 1 - La planification \_\_\_\_\_ p. 7

### 1. Planification annuelle des ateliers culinaires

- A. Vérifier le budget disponible pour l'année
- B. Choisir un local
- C. Déterminer la fréquence des ateliers culinaires
- D. Prévoir le calendrier des ateliers (Outil pratique A) ..... 
- E. Prévoir l'équipement culinaire de base

### 2. Planification de la gestion de groupe

- A. Déterminer les comportements attendus dans le local de cuisine
- B. Établir le déroulement des ateliers culinaires

### 3. Planification de l'atelier culinaire

- A. Choisir la recette
- B. Remplir l'outil de préparation de l'atelier culinaire (Outil pratique B) ... 

## Étape 2 - La préparation \_\_\_\_\_ p. 25

### 1. Dans les jours précédant l'atelier

- A. S'assurer que l'équipement culinaire est complet et en bon état
- B. S'assurer que le lieu d'entreposage offre l'espace nécessaire
- C. Acheter les ingrédients
- D. Faire un rappel aux parents

### 2. Le jour de l'atelier

- A. S'assurer que le local est bien configuré et sécuritaire
- B. Préparer l'équipement culinaire et les ingrédients
- C. Attribuer les tâches de nettoyage et de rangement

## Étape 3 - L'animation \_\_\_\_\_ p. 29

### 1. Accueil des enfants à leur arrivée

### 2. Animation interactive

- A. Regrouper les jeunes pour donner les consignes
- B. Stimuler l'intérêt des enfants
- C. Présenter la ou les recettes et cuisiner
- D. Prévoir que certains enfants termineront plus rapidement

### 3. Dégustation et conclusion de l'atelier

## Étape 4 - Le bilan \_\_\_\_\_ p. 35

### 1. À la fin de chaque atelier culinaire

- A. Faire le bilan de la planification, de la préparation et de l'animation

### 2. À la fin de l'année scolaire

- A. Faire le bilan de la planification annuelle
- B. Conserver le bilan pour les années futures
- C. Échanger sur cette expérience avec ses collègues

# En plus de ce guide étape par étape, des fiches et des outils pratiques sont offerts.

Dans la pochette arrière du guide se trouvent des fiches informatives et des outils pratiques, identifiés tout au long de la lecture du guide par les icônes ici-bas.

## Les fiches informatives



- 1** Le développement de l'enfant à travers les ateliers culinaires
- 2** Des ateliers culinaires respectueux de l'environnement
- 3** Des astuces pour réduire le coût d'une recette
- 4** Les allergies alimentaires
- 5** Les méthodes d'hygiène et de salubrité
- 6** Des choix de recettes variées et nutritives
- 7** Du vocabulaire utile

## Les outils pratiques



- A** Calendrier des ateliers culinaires
- B** Outil de préparation de l'atelier culinaire
- C** Tableau des responsabilités
- D** Modèles de lettres aux parents

# ÉTAPE 1

## LA PLANIFICATION



**Toutes les étapes auxquelles  
penser pour organiser  
des ateliers culinaires riches  
et harmonieux : budget,  
équipement, local, calendrier  
et déroulement des ateliers.**

# 1. Planification annuelle des ateliers culinaires

Cette étape consiste à planifier les ateliers culinaires qui auront lieu pendant l'année. Cette planification permet de tenir plusieurs ateliers et d'intégrer des opportunités réelles d'apprentissage.

## A VÉRIFIER LE BUDGET DISPONIBLE POUR L'ANNÉE

Afin de déterminer le nombre d'ateliers culinaires qu'il sera possible de faire et le type de recettes à choisir, il faut vérifier le budget alloué. Au-delà des ingrédients, il est important de penser aux petits équipements ou instruments qu'il faudrait peut-être acheter en cours d'année ainsi qu'aux autres dépenses imprévues.

Certains ingrédients peuvent être fournis par les enfants ou les épiceries de quartier. De plus, il est possible d'organiser une campagne de financement, par exemple la vente de paniers de légumes locaux et biologiques (voir le projet Campagne de financement Écoles enracinées<sup>1</sup>).



## B CHOISIR UN LOCAL

Il n'est pas obligatoire d'avoir accès à un local aménagé particulièrement pour les ateliers culinaires. Une table, accompagnée de chaises ou non, peut convenir à bien des recettes! Toutefois, la présence d'un évier facilitera le déroulement de l'atelier. L'important est de veiller à ce que les enfants soient à l'aise et à ce que les règles de sécurité (voir l'étape 1, section 2.A, p. 19) soient respectées. Penser à un système de réservation pour les locaux.

Voir le schéma



### À SAVOIR

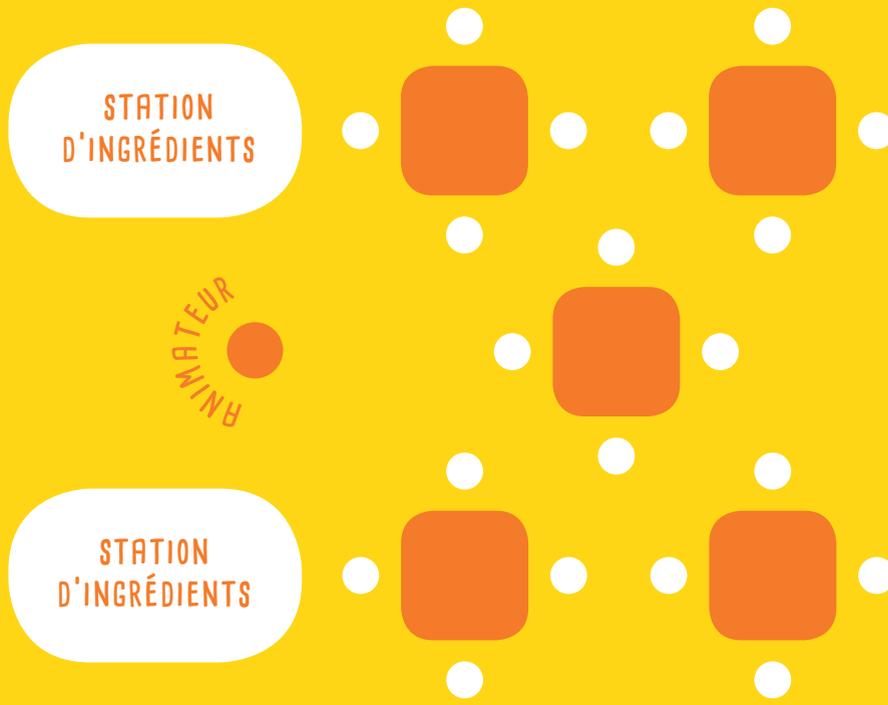
Si l'objectif est de vendre les aliments cuisinés, un permis est nécessaire. Selon la nature de l'établissement et de ses activités, différents types de permis<sup>2</sup> sont exigés par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). De plus, un membre du personnel doit recevoir la formation obligatoire en hygiène et salubrité alimentaires. Cette personne sera responsable de faire respecter les règles d'hygiène et de salubrité.



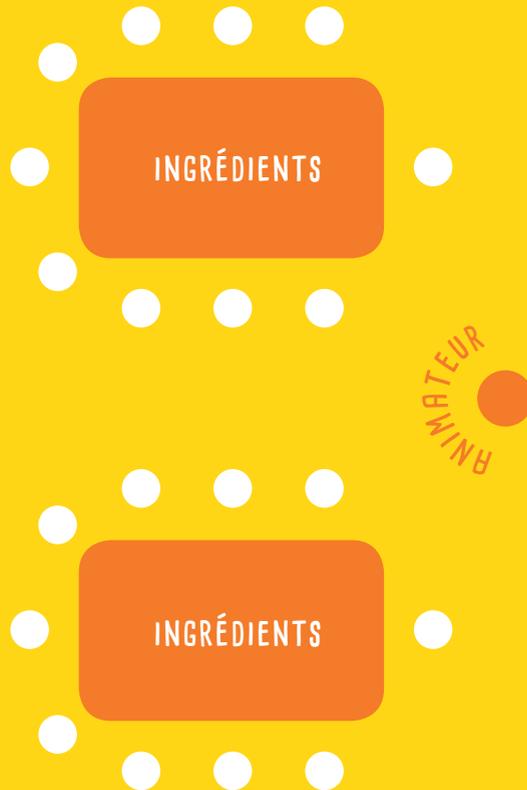
1. [equiterre.org/ecolesenracinees/inscription](http://equiterre.org/ecolesenracinees/inscription)

2. [mapaq.gouv.qc.ca/fr/md/Permis/Pages/Permis.aspx](http://mapaq.gouv.qc.ca/fr/md/Permis/Pages/Permis.aspx)

# 1<sup>RE</sup> IDÉE



# 2<sup>E</sup> IDÉE



## BONNE IDÉE



Voici deux exemples d'aménagements qui permettent de voir tous les enfants. Le premier favorise le travail en petites équipes, par exemple de 2 à 6 enfants. Les enfants vont chercher ce dont ils ont besoin à l'une des deux stations d'ingrédients. La deuxième proposition limite les déplacements des enfants, puisque tous les ingrédients sont au centre des tables.

## CONSEILS PRATIQUES

Dans les services de garde, informer les parents de l'horaire des ateliers culinaires, par exemple à l'aide d'une lettre (voir l'Outil pratique D – Modèles de lettres aux parents), afin de les encourager à venir chercher leur enfant à la fin de l'activité.



Il est possible de demander aux familles de fournir des ingrédients ou de l'équipement culinaire.

Pour réutiliser et partager les ateliers déjà réalisés, monter un classeur avec des séparateurs (ex. : classer par mois, type de recette, groupe d'âge). Une économie de temps certaine d'une année à l'autre!

## C DÉTERMINER LA FRÉQUENCE DES ATELIERS CULINAIRES

La fréquence des ateliers a un effet sur les apprentissages. En effet, les ateliers qui ont lieu une seule fois ou quelques fois par année sont intéressants, mais ont moins d'effets positifs que les ateliers tenus chaque mois, voire aux deux semaines. La fréquence et la récurrence rendent les interventions de prévention et de promotion de la santé efficaces. **Il est donc suggéré d'augmenter graduellement la fréquence des ateliers.**

## D PRÉVOIR LE CALENDRIER DES ATELIERS

Après avoir déterminé la fréquence des ateliers, la prochaine étape consiste à utiliser le calendrier annuel pour associer ces ateliers à des thématiques. Cette approche favorise le choix de recettes variées et donc des apprentissages diversifiés.

- **Choisir un thème** qui propose des aliments de base peu ou non transformés et qui inclut le plus de produits locaux et de saison (fruits et légumes, farines et céréales de grains entiers, légumineuses, fromage, lait).

Lors de la planification des ateliers (étape 1, section 3, p. 21) :

- △ **Choisir des recettes** simples en début d'année et des recettes plus complexes au fil du temps.
- **Déterminer un objectif d'apprentissage** (ex. : compétence culinaire, astuce culinaire ou découverte). Des idées sont suggérées dans la Fiche 1 – Le développement de l'enfant à travers les activités culinaires, dans le calendrier de la page suivante et à la page 22.

Besoin d'inspiration ?  
Voir l'exemple de calendrier à la page suivante.



# CALENDRIER DES ATELIERS CULINAIRES

## Septembre

- La rentrée : la saison des récoltes des légumes du Québec
- △ Salade automnale à la courge, aux canneberges et aux noix\*<sup>1</sup>
- △ Salade asiatique de chou frisé<sup>1</sup>
- Découvrir le chou frisé et la courge

\* Les noix seront retirées de la recette pour éviter les réactions allergiques.

## Octobre

- Le temps des pommes
- △ Croustade à la courge, aux pommes et aux épices chai<sup>1</sup>
- △ Roulé aux pommes et au Cheddar<sup>1</sup>
- Peler un fruit

## LÉGENDE

- THÈME
- △ RECETTE
- OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

## Novembre

- Après l'Halloween : faire quelque chose de sa citrouille
- △ Biscuits citrouille et épices + graines de citrouille<sup>1</sup>
- △ Lait frappé à la citrouille<sup>1</sup>
- Se servir de toutes les parties d'un aliment

## Décembre

- Le temps des fêtes : la betterave
- △ Légumes et trempette au yogourt et à l'ail<sup>2</sup>
- △ Salade de betteraves, navets et chou rouge<sup>1</sup>
- Tailler des légumes au couteau, à l'emporte-pièce, ou les râper

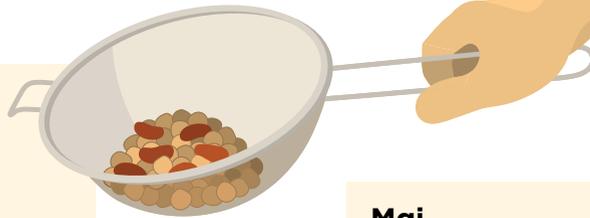
## Janvier

- Pour réchauffer l'hiver!
- △ Mini-pizza à l'aubergine<sup>1</sup>
- △ Bol de trempette tex-mex à la pomme et aux haricots noirs<sup>2</sup>
- Râper du fromage

1. Recette offerte sur [equiterre.org/fiches-recettes](http://equiterre.org/fiches-recettes)  
2. Recette offerte sur [educationnutrition.ca](http://educationnutrition.ca)  
3. Recette offerte dans l'exemple de l'outil pratique B de ce guide ou sur [equiterre.org/guideateliersculinaires](http://equiterre.org/guideateliersculinaires)

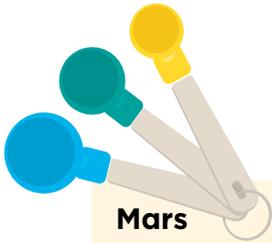
## Février

- Explorer les légumineuses
- △ Salade de poivrons et de pois chiches<sup>1</sup>
- △ Couscous aux pois mange-tout<sup>1</sup>
- Utiliser une passoire



## Mai

- Le retour de la verdure du Québec et le début des récoltes
- △ Salade aux concombres et à la menthe<sup>1</sup>
- △ Rouleaux de printemps<sup>1</sup>
- Utiliser un couteau de table pour couper des légumes et des ciseaux pour couper les fines herbes



## Mars

- Au goût d'érable!
- △ Boules d'énergie sans allergènes<sup>3</sup>
- △ Vinaigrette à l'érable<sup>1</sup>
- Se servir de cuillères à mesurer

Étape 1 – La planification

## Avril

- Bientôt les pique-niques!
- △ Sandwich décomposé à la salade de thon et de radis<sup>1</sup>
- △ Hoummos de betteraves<sup>1</sup>
- Garnir différents types de pains



## Juin

- Mes goûts
- △ Muffins variés<sup>1</sup>
- △ Coupe de fruits du moment<sup>1</sup>
- Personnaliser une recette selon ses goûts



Note : Un calendrier vierge est fourni dans l'Outil pratique A – Calendrier des ateliers culinaires.



## E PRÉVOIR L'ÉQUIPEMENT CULINAIRE DE BASE

En début d'année ou au fil du temps, il est suggéré de rassembler l'équipement culinaire dans un ou plusieurs bacs faciles d'accès. Certaines recettes exigent de l'équipement particulier. Ainsi, lors du choix des recettes, il est important de s'assurer d'avoir tout l'équipement nécessaire. Voici un exemple de contenu d'un bac culinaire pour un groupe de 20 enfants :

### Pour chaque enfant



1 fourchette de métal  
(pour écraser, fouetter  
ou déguster)



1 couteau de table  
(pour tartiner ou  
couper des aliments  
tendres)



1 cuillère (pour déguster  
ou brasser)



1 petit bol (pour mélanger  
et déguster)



1 verre de  
dégustation



1 assiette de  
dégustation



1 petite planche  
à découper



Serviettes de  
table en papier

## Pour le groupe



5 ensembles de cuillères à mesurer



5 tasses à mesurer les liquides de 250 mL (1 tasse)



5 ensembles de tasses à mesurer pour les ingrédients secs



5 râpes



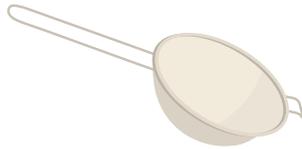
5 bols à mélanger



5 économises



5 paires de ciseaux



1 passoire



5 presse-agrumes



1 ou 2 égouttoirs à vaisselle



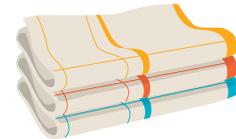
2 bacs de nettoyage



1 contenant de savon à vaisselle biodégradable



2 brosses ou 2 chiffons pour laver la vaisselle<sup>2</sup>

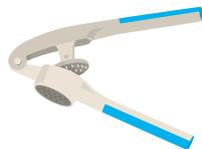


5 linges ou plus pour essuyer la vaisselle<sup>2</sup>

### Outils optionnels



10 couteaux d'office (en fonction des habiletés des enfants!)



5 presse-ails



5 zesteurs



Prévoir les bacs de recyclage et de compost, de même qu'une poubelle!

1. Pour plus de sécurité ou pour les enfants plus jeunes, il est possible de choisir des recettes avec des fruits et légumes coupés et congelés ou de se servir d'un couteau de table pour couper les aliments plus tendres.
2. Il faut prévoir le lavage des linges à vaisselle et des chiffons après chaque atelier.

## Pour l'animatrice ou l'animateur



1 planche à découper



1 couteau d'office



1 couteau du chef



1 ouvre-boîte



1 rouleau de  
pellicule plastique



1 Maryse



1 fouet



1 brosse à légumes

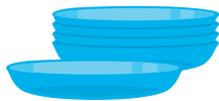


Trousse de secours

### Pour disposer, conserver ou servir les ingrédients et les aliments :



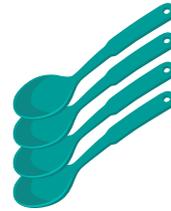
5 petits  
culs-de-poule



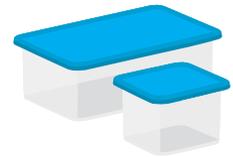
5 assiettes



5 petits bols



4 cuillères  
de service



Plats  
réutilisables

### Pour les recettes avec cuisson :



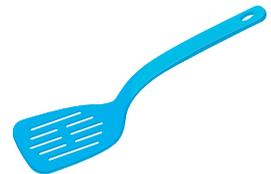
Sous-plats



Mitaines de four



Équipement  
de cuisson



1 spatule

## BONNES IDÉES

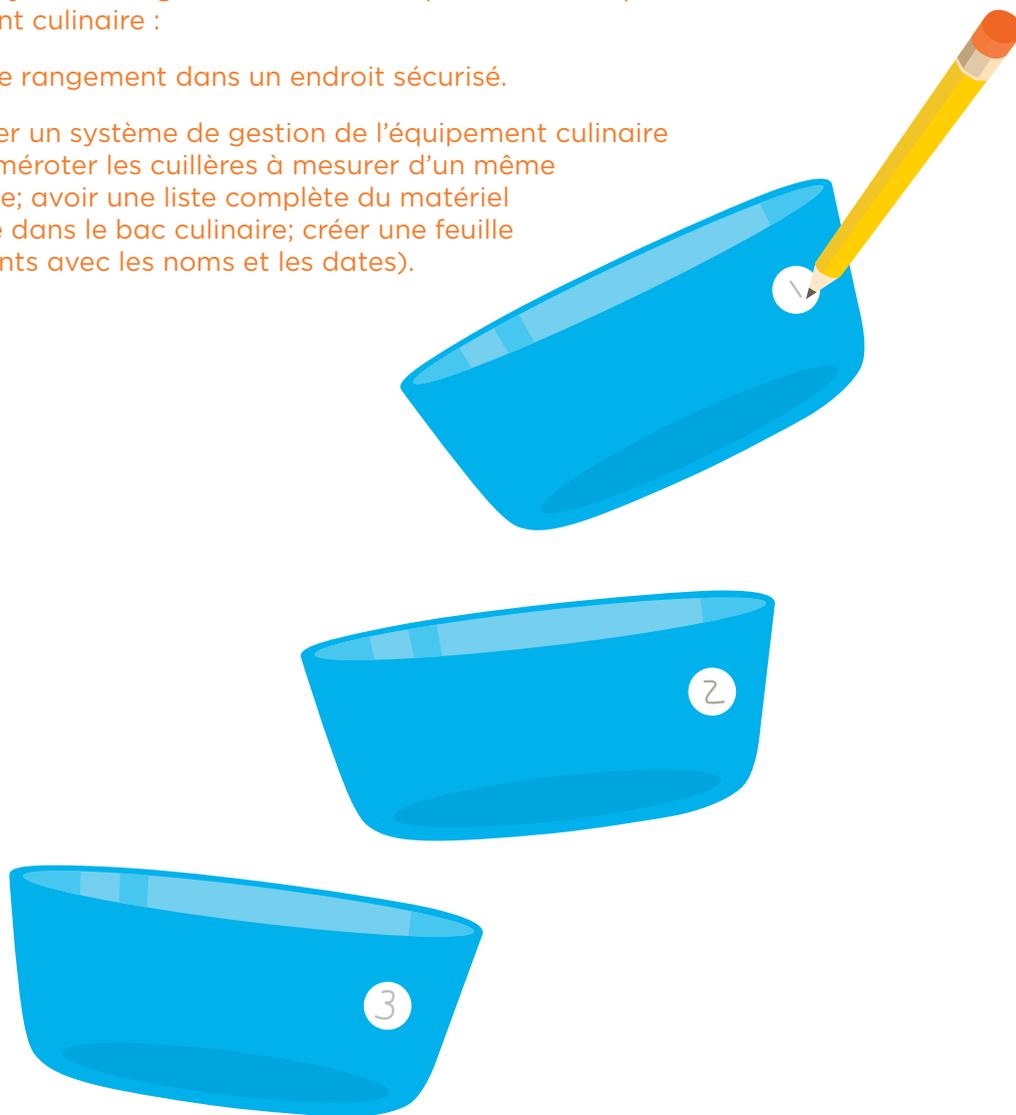


Une grande variété de recettes sans cuisson permettent de cuisiner rapidement et avec peu d'équipement. Cependant, les recettes avec cuisson sont intéressantes pour cuisiner des plats différents ou plus complexes. L'utilisation du four à micro-ondes, des fours grille-pain et des plaques de cuisson permet de réaliser plusieurs de ces recettes.

---

Utiliser un système de gestion du matériel pour éviter de perdre l'équipement culinaire :

- ✓ Prévoir le rangement dans un endroit sécurisé.
- ✓ Envisager un système de gestion de l'équipement culinaire (ex. : numéroter les cuillères à mesurer d'un même ensemble; avoir une liste complète du matériel qui reste dans le bac culinaire; créer une feuille d'emprunts avec les noms et les dates).



## 2. Planification de la gestion de groupe

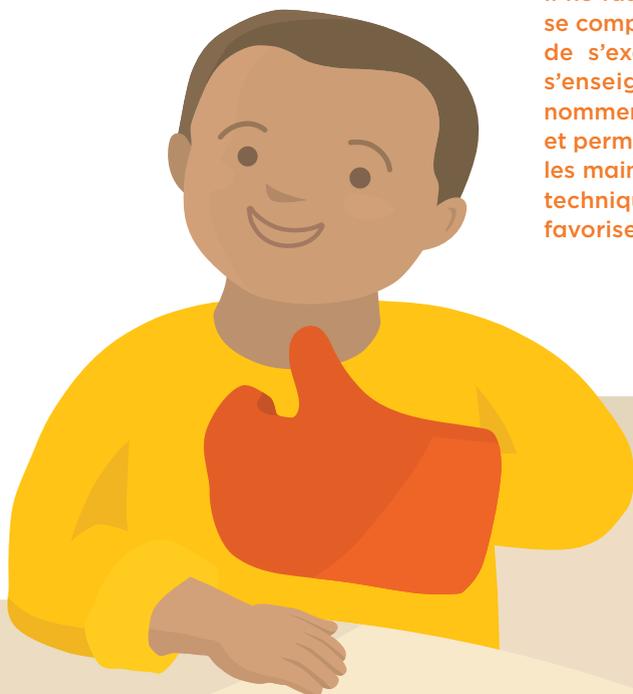
Cette étape consiste à planifier la gestion de groupe afin d'optimiser le temps passé avec les enfants et de favoriser un déroulement harmonieux des ateliers.

### A DÉTERMINER LES COMPORTEMENTS ATTENDUS DANS LE LOCAL DE CUISINE

La page suivante présente les règles d'hygiène et de salubrité, de sécurité, de vivre-ensemble et de bien-être qui doivent être mises en application en assurant l'adoption des comportements attendus proposés. Celles-ci peuvent être adaptées en fonction des besoins des milieux.

#### À RETENIR

Il ne faut pas tenir pour acquis que les enfants sauront se comporter adéquatement s'ils n'ont pas eu la chance de s'exercer. En effet, les comportements attendus s'enseignent comme les mathématiques. Il faut les nommer, en faire la démonstration, être un bon modèle et permettre aux enfants de s'exercer (ex. : pour se laver les mains, tousser dans son coude ou utiliser les bonnes techniques culinaires). C'est par la répétition que l'on favorise une meilleure intégration des apprentissages.



# COMPORTEMENTS ATTENDUS DANS LE LOCAL DE CUISINE

## Avant l'atelier

- ✓ Retirer ses bijoux, s'il y a lieu.
- ✓ Remonter ou rouler ses manches.
- ✓ Attacher ses cheveux (prévoir quelques élastiques dans le bac culinaire) et, idéalement, porter un filet.
- ✓ Attendre le signal avant de commencer la recette.

## Pendant l'atelier

- ✓ Se servir du four sous la supervision d'un adulte.
- ✓ Mettre les mitaines de four pour récupérer les aliments.
- ✓ Employer la bonne technique pour la coupe des aliments. (Lors des premiers ateliers, offrir un couteau de table à ceux qui ne sont pas à l'aise avec un couteau très coupant.)
- ✓ Toujours regarder la planche à découper pendant la coupe d'un aliment.
- ✓ S'assurer de garder les doigts à une certaine distance (au moins 2 cm) de la râpe. Cesser de râper quand le morceau est devenu trop petit.
- ✓ Toujours refermer la porte du réfrigérateur.

## Pendant la dégustation

- ✓ Finir sa bouchée avant de parler ou éviter de parler la bouche pleine.
- ✓ Manger la bouche fermée.
- ✓ Selon le cas, se servir de ses ustensiles et non de ses doigts.
- ✓ Discuter calmement et écouter les autres.

## Pendant la dégustation (suite)

- ✓ Éviter les commentaires qualifiant les aliments de mauvais (ex. : beurk).
- ✓ Privilégier l'affirmation de ses goûts (ex. : je n'aime pas ça).
- ✓ Faire poliment les demandes (s'il vous plaît) et remercier (merci).

## Après l'atelier

- ✓ Laver la vaisselle avec de l'eau chaude et du savon.
- ✓ Nettoyer les tables de travail.

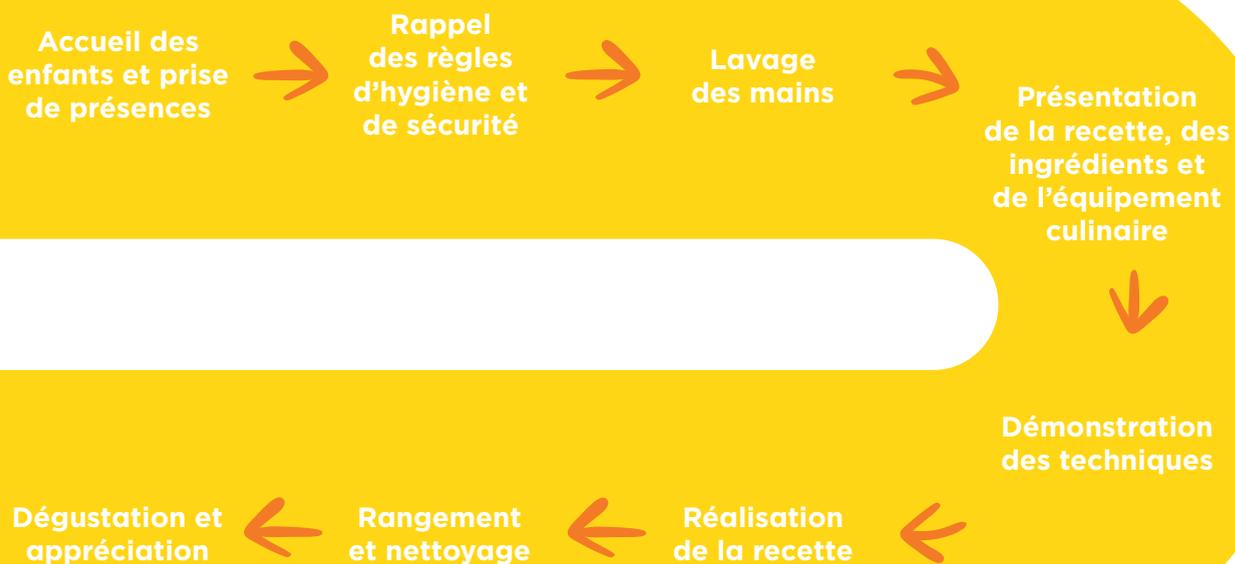
## En tout temps

- ✓ Se laver les mains avant et après l'atelier et chaque fois que cela est nécessaire.
- ✓ Tousser dans son coude.
- ✓ Attendre le signal avant de goûter la recette ou les ingrédients.
- ✓ Ne pas mettre les cuillères à mélanger ou de service dans sa bouche.
- ✓ Rester calme.
- ✓ Marcher en tout temps lors des déplacements.
- ✓ Rester assis et tourné vers la table lorsqu'on a en main des instruments coupants.
- ✓ En cas de blessure, informer immédiatement un adulte.
- ✓ Attendre son tour.
- ✓ Parler à voix basse pour réduire le bruit.
- ✓ Partager l'équipement et les ingrédients.

## B ÉTABLIR LE DÉROULEMENT DES ATELIERS CULINAIRES

Si les ateliers culinaires se déroulent toujours de la même façon, selon une routine établie au préalable, les enfants deviendront de plus en plus autonomes, le déroulement sera de plus en plus harmonieux et la gestion de plus en plus facile. Voici un déroulement typique suggéré :

Étape 1 – La planification



### À RETENIR

#### Partage des tâches de ramassage et de nettoyage

Le partage des tâches permet de responsabiliser les enfants tout en gagnant du temps. Il suffit d'assigner des tâches de nettoyage à quelques enfants et de faire une rotation à chaque atelier. Pour ce faire, prévoir un tableau affichant des tâches écrites ou sous forme de pictogrammes et inscrire le nom des enfants responsables pour chacune d'elles (voir l'Outil pratique C – Tableau des .....responsabilités).



# 3. Planification de l'atelier culinaire

## A CHOISIR LA RECETTE

Voici des critères à considérer pour faciliter la réalisation des ateliers culinaires :



Durée de réalisation de moins de 30 à 45 minutes



Équipement disponible



Peu d'ingrédients et de matériel nécessaires



Ingrédients à faible coût (voir la Fiche 3 - Des astuces pour réduire le coût d'une recette) .....



Techniques culinaires adaptées à l'âge et aux habiletés des enfants



Absence d'allergènes principaux, ou possibilité de substitutions (voir la Fiche 4 - Les allergies alimentaires) .....



Recettes facilement réalisables à la maison



Recettes variées et nutritives (voir la Fiche 6 - Des choix de recettes variées et nutritives) .....



Mode de réalisation désiré (voir explications p. 24)



Apprentissages souhaités, par exemple :

- Techniques culinaires
- Travail d'équipe
- Motricité
- Compétence disciplinaire

Ne pas oublier de réserver l'équipement et le local au besoin !

Étape 1 - La planification

Voir au verso les types d'apprentissages culinaires possibles

## Les apprentissages culinaires

Voici une liste **d'apprentissages culinaires** parmi lesquels **choisir**. Chacun représente un gain pour les enfants :

-  **Connaissances** (ex. : sur les aliments, la salubrité et la conservation des aliments, la substitution des ingrédients).
-  **Planification** (ex. : organisation des repas, recherche de recettes dans un livre ou Internet, respect du budget alimentaire, utilisation d'une liste d'épicerie).
-  **Conceptualisation** (ex. : utilisation créative des restes, adaptation des recettes, ajustement des rendements des recettes).
-  **Techniques mécaniques** (ex. : techniques de préparation des aliments indiquées dans les recettes comme couper, hacher, mesurer les ingrédients secs et liquides, peler, râper, mélanger, fouetter, faire cuire, se servir de différents équipements).
-  **Caractéristiques sensorielles des aliments et dégustation** (ex. : perception sensorielle de la texture et de la saveur lors de la préparation des aliments).

Lors des ateliers culinaires au primaire, les compétences visées touchent davantage les techniques de préparation et la perception des aliments.

### Pour aller plus loin :

-  Encourager la créativité et la découverte lorsque c'est possible (ex. : préparer deux versions de la recette pour proposer un test gustatif, ou proposer aux enfants plus âgés de réaliser leur propre version de la recette en remplaçant un ou deux ingrédients).
-  Amener les enfants à proposer des recettes en cherchant dans des livres ou dans Internet.



#### Livres de recettes numériques Cuisinons en famille

Pour télécharger gratuitement les livres de recettes à cuisiner avec les enfants, visiter le site [Cuisinons en famille](http://Cuisinons.en.famille)<sup>1</sup>.

#### Fiches recettes Écoles enracinées

Pour choisir des recettes, consulter les [50 fiches des fruits et légumes du Québec](#)<sup>2</sup>. Chacune présente deux recettes (avec et sans cuisson) et est adaptée aux enfants.

1. [cuisinonsenfamille.ca/livrederecettes](http://cuisinonsenfamille.ca/livrederecettes)

2. [equiterre.org/fiches-recettes](http://equiterre.org/fiches-recettes)

## B REMPLIR L'OUTIL DE PRÉPARATION DE L'ATELIER CULINAIRE (OUTIL PRATIQUE B)



Il est possible de choisir des recettes conçues pour des ateliers culinaires avec des enfants. On peut également se servir de recettes ordinaires. Il est alors suggéré de réécrire la recette afin de l'adapter, d'en simplifier le texte et de modifier les étapes de réalisation en fonction du nombre d'enfants, de leur âge, de l'équipement, des ingrédients disponibles et du mode d'organisation choisi. Pour obtenir un exemple concret de l'utilisation de l'Outil pratique B - Outil de préparation de l'atelier culinaire<sup>1</sup>.

### À RETENIR

Certains enfants seront plus fatigués à la fin de la journée et certains partiront en cours de recette. Le choix de recettes rapides et simples est donc pertinent.



### CONSEILS PRATIQUES

Prévoir le temps nécessaire pour exécuter la recette, ranger et déguster le plat. Des **ateliers plus courts** (de 15 à 45 minutes) sont recommandés pour les enfants.

Diviser l'atelier en deux jours, ou effectuer certaines étapes à l'avance lorsque **la recette est plus longue**. Par exemple :

- ✓ Diviser une recette de pizza en deux temps :
  - Jour 1 : Mélanger, pétrir et former la pâte.
  - Jour 2 : Couper et placer les garnitures, puis cuire au four.
- ✓ Effectuer certaines étapes à l'avance (préparation de la pâte à pizza ou coupe des légumes).

Donner des **consignes simples** pour augmenter l'autonomie des enfants (pour obtenir un exemple concret de l'utilisation de l'Outil pratique B<sup>1</sup>) :

- ✓ Simplifier les étapes de préparation (ex. : remplacer « faire cuire les oignons coupés » par « couper les oignons et les faire cuire »).
- ✓ Expliquer le vocabulaire nécessaire à la compréhension de la recette par les enfants (voir la Fiche 7 - Du vocabulaire utile).
- ✓ Utiliser des pictogrammes pour indiquer les étapes (ex. : une pomme et un couteau à l'étape « couper la pomme »; voir les recettes de la Fondation OLO<sup>2</sup>).



1. [equiterre.org/guideateliersculinaires](http://equiterre.org/guideateliersculinaires)  
 2. [fondationalo.ca/blogue/categorie/recettes](http://fondationalo.ca/blogue/categorie/recettes)

## CONSEILS PRATIQUES (SUITE)

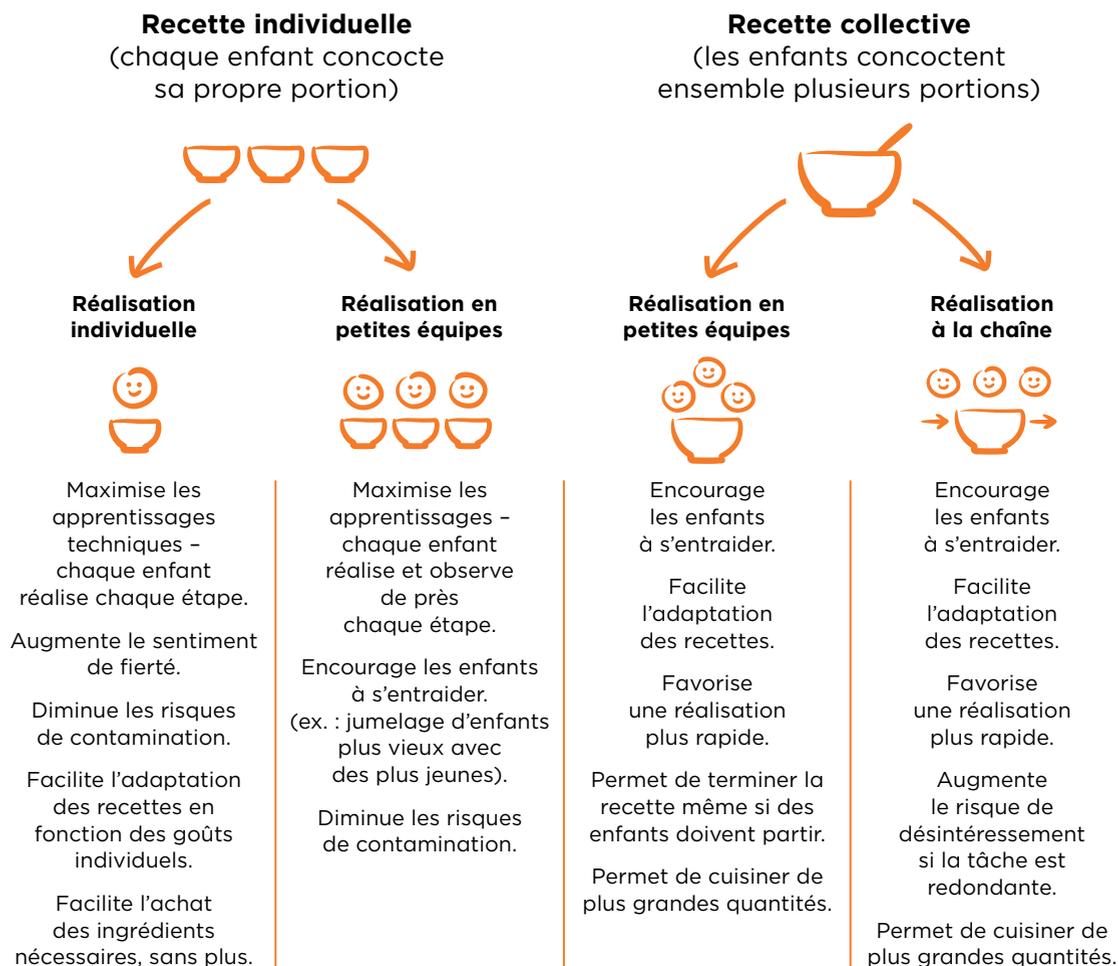
Toujours utiliser les **mêmes unités de mesure** (ml et g) pour présenter les recettes aux enfants. Une table de conversion, facile à trouver sur Internet, peut être employée pour modifier les recettes.

**Ajuster le rendement** (nombre de portions) de la recette en fonction du mode d'organisation choisi et du nombre d'enfants. Si les quantités sont multipliées ou divisées, il pourrait être préférable de tester la recette au préalable.

Déterminer la **supervision nécessaire** en fonction de la taille du groupe :

- ✓ Si possible, prévoir l'aide d'une ou d'un collègue ou de bénévoles pour superviser les enfants.
- ✓ Jumeler les plus jeunes avec des plus vieux.

Voici les éléments à considérer avant de choisir le **mode d'organisation** :



# ÉTAPE 2

## LA PRÉPARATION



**Derniers préparatifs  
avant l'activité : revue  
des équipements,  
achat et préparation  
des ingrédients, rappel  
aux parents, etc.**

# 1. Dans les jours précédant l'atelier

## A S'ASSURER QUE L'ÉQUIPEMENT CULINAIRE EST COMPLET ET EN BON ÉTAT

Compléter le matériel nécessaire au besoin (consulter l'étape 1, section 1.E, p. 14).

## B S'ASSURER QUE LE LIEU D'ENTREPOSAGE OFFRE L'ESPACE NÉCESSAIRE

Vérifier que l'espace réfrigéré et non réfrigéré est prêt et disponible pour l'entreposage des ingrédients et des recettes concoctées, le cas échéant.

## C ACHETER LES INGRÉDIENTS



Faire une liste d'épicerie pour ne rien oublier.



Déterminer les quantités à acheter en fonction de la recette et du nombre d'enfants.



Consulter les circulaires pour réduire les coûts (d'autres exemples sont donnés dans la Fiche 3 – Des astuces pour réduire le coût d'une recette).



## D FAIRE UN RAPPEL AUX PARENTS

Rappeler aux parents la tenue de l'atelier et les informer des ingrédients de la recette (Outil pratique D – Modèles de lettres aux parents).



## 2. Le jour de l'atelier

### A S'ASSURER QUE LE LOCAL EST BIEN CONFIGURÉ ET SÉCURITAIRE

- ✓ Configurer le local en plaçant les chaises et les tables comme cela a été prévu dans la planification.
- ✓ Nettoyer les surfaces de travail.

### B PRÉPARER L'ÉQUIPEMENT CULINAIRE REQUIS ET LES INGRÉDIENTS

Lorsqu'elle est possible, cette étape permet de gagner du temps et d'adapter les recettes aux habiletés des enfants.

- ✓ Installer le matériel et les ingrédients au même endroit d'une fois à l'autre.
- ✓ Placer les ingrédients ne nécessitant pas de réfrigération dans des bols de service (ex. : flocons d'avoine, farine, épices).
- ✓ Sortir les ingrédients nécessitant une réfrigération au tout dernier moment. Au besoin, se servir d'une glacière.
- ✓ Décongeler, au besoin, certains ingrédients de façon appropriée (voir la Fiche 5 - Les méthodes d'hygiène et de salubrité). .....
- ✓ Réaliser, au besoin, certaines étapes préparatoires pour les recettes plus longues (ex. : précouper certains légumes, râper des légumes durs).
- ✓ Si possible, afficher la recette (ex. : tableau, affiche, tableau numérique interactif).



### C ATTRIBUER LES TÂCHES DE NETTOYAGE ET DE RANGEMENT

- ✓ Remplir le tableau des responsabilités (Outil pratique C). .....



#### BONNE IDÉE



Le tableau peut être rempli avec les enfants au début de l'atelier.

# ÉTAPE 3

## L'ANIMATION



**Tout l'atelier : accueil,  
animation, nettoyage,  
dégustation, conseils pour  
captiver l'intérêt des enfants  
et permettre un déroulement  
harmonieux des ateliers.**

# 1. Accueil des enfants à leur arrivée

Cette étape consiste à accueillir les enfants dès leur arrivée afin de commencer l'atelier rapidement et de créer un lien de confiance avec eux. Voici ce qu'il faut faire :



Saluer les enfants individuellement



Prendre les présences



Vérifier que les manches longues sont roulées



Vérifier que les cheveux longs sont attachés



Guider les enfants pour un lavage des mains adéquat

## 2. Animation interactive

Pour susciter l'intérêt des enfants, il est suggéré d'animer les ateliers de façon interactive.

### A REGROUPER LES JEUNES POUR DONNER LES CONSIGNES

### B STIMULER L'INTÉRÊT DES ENFANTS

Questionner les enfants sur leurs expériences en cuisine et sur le plaisir qu'ils prennent à cuisiner :

Cuisines-tu parfois à la maison ?

Quels types de recettes as-tu l'habitude de cuisiner ?

Aimerais-tu pouvoir cuisiner tes collations, ton lunch ?

Qu'est-ce que tu aimes le mieux cuisiner ?

## C PRÉSENTER LA OU LES RECETTES ET CUISINER

**Montrer une photo du résultat final de la recette stimulera particulièrement les enfants.** Présenter les étapes de la recette au tableau, sur une feuille, ou se servir de pictogrammes pour illustrer les étapes et les ingrédients.

Aujourd'hui, nous allons cuisiner un parfait aux fruits. Sais-tu ce qu'est un parfait ? D'après toi, de quels ingrédients aurons-nous besoin ?

Nous allons cuisiner une barre de céréales sans cuisson. Ce serait pratique pour tes collations, non ? Qu'est-ce que tu aimes comme collation ?

**Présenter les différents ingrédients de la recette.** On peut profiter de la présentation des ingrédients pour glisser un mot sur leur provenance ou leur rôle dans la recette. Par exemple, on peut utiliser les fiches-recettes Écoles enracinées<sup>1</sup>, une encyclopédie alimentaire .....  ou d'autres livres.

L'avoine est une céréale. Peux-tu nommer d'autres céréales que tu connais ?

À quoi servent le persil, le poivre et la poudre d'ail dans cette recette ? (Ex. : à assaisonner le mélange, à donner du goût.)

Comment poussent les carottes, selon toi ? et ces lentilles ?

Sais-tu que le lait qu'on boit ici est produit au Québec ?

Tu ne connais pas l'aubergine ? C'est une belle occasion de la découvrir aujourd'hui ! Regarde comme elle est belle, violette et toute lisse !

**Présenter l'équipement culinaire utilisé.**

À quoi sert la râpe ? Que peut-on râper ? (Ex. : fromage, carotte, courgette, betterave.)

J'ai un fouet - toi tu fouetteras avec une fourchette. Crois-tu que ça fera à peu près le même travail ?

Ce couteau est bizarre, non ? C'est un couteau économe, qui sert à enlever la pelure de certains légumes ou fruits.

### Démontrer les techniques culinaires nécessaires à la réalisation de la recette.

En regroupant les enfants pour la démonstration des techniques culinaires, on évite que les jeunes manipulent le matériel pendant la démonstration. De plus, en laissant l'occasion aux enfants d'essayer les différentes techniques dans les ateliers, on diminue le risque d'accident et on augmente graduellement la vitesse d'exécution (voir certaines techniques de base dans [Cuisinons en famille](#)<sup>2</sup> et dans les recettes de la [Fondation OLO](#)<sup>3</sup>).



- ✓ Après avoir donné les consignes et effectué les démonstrations nécessaires, former les équipes, s'il y a lieu.
- ✓ Amener les enfants à préparer les ingrédients et l'équipement culinaire dont ils ont besoin et à se placer à leur poste de travail.
- ✓ **Faire réaliser la recette étape par étape**, en prenant soin, au besoin, de refaire une démonstration, au groupe ou individuellement, des techniques plus complexes. Il est plus facile de gérer le groupe de cette façon, surtout avec les plus jeunes. Lorsque les enfants sont plus autonomes, ils peuvent procéder à leur rythme, ce qui évite les temps d'attente.
- ✓ Circuler dans le local pour pouvoir accompagner tous les enfants pendant qu'ils cuisinent.

## D PRÉVOIR QUE CERTAINS ENFANTS TERMINERONT PLUS RAPIDEMENT

Il est important de prévoir des activités ou tâches pour les enfants qui terminent avant les autres. Ils pourront, par exemple :

- ✓ aider d'autres enfants sans faire la recette à leur place ;
- ✓ faire l'étape suivante de leur recette, particulièrement si elle nécessite un équipement culinaire à partager ;
- ✓ préparer les ingrédients d'un prochain atelier culinaire ;
- ✓ terminer la recette des enfants qui auront dû partir pendant l'atelier ;
- ✓ commencer le nettoyage (attention, les enfants plus rapides ne devraient pas être les seuls à nettoyer).

1. [equiterre.org/fiches-recettes](http://equiterre.org/fiches-recettes)

2. [cuisinonsenfamille.ca](http://cuisinonsenfamille.ca)

3. [fondationolo.ca/blogue/categorie/recettes](http://fondationolo.ca/blogue/categorie/recettes)

### 3. Dégustation et conclusion de l'atelier

La dernière étape consiste à conclure l'atelier par les tâches habituelles et une dégustation conviviale.

Demander aux enfants d'**accomplir les tâches de nettoyage** qui leur ont été attribuées.

**Déguster**, ensemble, dans le plaisir et la convivialité, en respectant les règles de bienséance. Encourager les enfants à goûter, sans les forcer, et, comme adulte, penser à jouer son rôle de modèle en goûtant avec enthousiasme.

**Discuter avec les enfants.** Cela favorise le développement de compétences sociales, et renforce le sentiment d'appartenance et l'affirmation de soi (voir la liste de mots suggérés pour la dégustation dans la Fiche 7 – Du vocabulaire culinaire utile) :



#### BONNE IDÉE

Réserver la dégustation aux enfants qui auront participé à tout l'atelier permet d'augmenter leur intérêt et d'assurer leur implication dans toutes les étapes.

#### À SAVOIR

Comment goûter les aliments ? Prendre les aliments avec la cuillère de cuisine et les verser dans un autre contenant. Prendre une nouvelle cuillère en puisant dans ce nouveau contenant.



As-tu aimé faire la recette ? Quelles étapes étaient les plus faciles ? les plus difficiles ? La referas-tu à la maison ?

Si une amie ou un ami était allergique à cet ingrédient de la recette, par quoi pourrais-tu le remplacer ?

Comment trouves-tu la texture ? Est-ce croquant ? tendre ? liquide ? doux ?

Qu'est-ce que ça goûte ? Est-ce sucré ? salé ? acide ? amer ?

Aimes-tu l'odeur ? Est-ce qu'elle te fait penser à quelque chose ?

Si désiré, **évaluer l'appréciation des enfants** de façon ludique, en votant avec des émojis ou des jetons de couleur (beaucoup aimé = rouge, assez aimé = vert, moins aimé = gris). On peut voter sur le résultat de la recette, mais également sur le déroulement de l'atelier.

**Transmettre la recette aux parents** (ex. : page Web de l'école, journal de l'école, copie électronique ou papier). Penser à citer la source.

**Vérifier que l'équipement est en bon état** afin de le remplacer, au besoin, avant le prochain atelier.

# ÉTAPE 4

## LE BILAN



**Retour sur toutes les étapes : pour chaque atelier et pour l'ensemble des ateliers, évaluation visant à améliorer les façons de faire et à favoriser la diffusion des apprentissages entre collègues.**

# 1. À la fin de chaque atelier culinaire

## A FAIRE LE BILAN DE LA PLANIFICATION, DE LA PRÉPARATION ET DE L'ANIMATION

Voici des exemples de questions à se poser à chaque étape.

### Planification

Est-ce que j'ai bien planifié le déroulement de l'atelier (routine et séquence des étapes à effectuer) ?

Est-ce que j'ai bien expliqué aux enfants, avant l'atelier, les comportements attendus dans le local de cuisine ?

Est-ce que j'ai bien planifié le partage des tâches entre les enfants et la composition des équipes ?

A-t-il été difficile de trouver ou de choisir une recette ? Si oui, y a-t-il des ressources qui pourraient m'aider lors de ma prochaine recherche ?

Est-ce que j'ai bien adapté la recette au groupe (ex. : temps de réalisation, vocabulaire, mode d'organisation) ?



### BONNE IDÉE

Il est important de garder des notes de cette réflexion dans l'outil de préparation de l'atelier culinaire (Outil pratique B) ou ailleurs pour le prochain atelier. La recette pourra ensuite être modifiée pour la prochaine fois en fonction de l'expérience vécue.



### Préparation

Est-ce que j'ai acheté tous les ingrédients nécessaires à la recette en quantité suffisante et selon le budget disponible ?

Est-ce que l'espace était suffisant pour entreposer les ingrédients ?

Est-ce que l'équipement culinaire était complet, en bon état et sécuritaire ?

Est-ce que j'ai bien configuré le local avant l'arrivée des enfants ?

Est-ce que j'ai bien installé le matériel et les ingrédients non réfrigérés ?

### Animation

Est-ce que l'accueil des enfants s'est bien déroulé ?

Est-ce que les enfants étaient attentifs lors de ma présentation de l'atelier culinaire ?

Est-ce que mes consignes étaient claires ?

Est-ce que les enfants se sont bien comportés, de façon respectueuse et sécuritaire, et en appliquant les règles d'hygiène et de salubrité ?

Est-ce que les enfants ont aimé la recette (ex. : goût, apparence) ?

Est-ce que les enfants ont eu de la facilité à cuisiner la recette ?

Est-ce que les enfants ont bien accompli leurs tâches ?

## 2. À la fin de l'année scolaire

### A FAIRE LE BILAN DE LA PLANIFICATION ANNUELLE

- ✓ Quels éléments ont facilité la mise en place des ateliers culinaires cette année? Comment puis-je m'assurer de conserver ces éléments?
- ✓ Quels obstacles ai-je rencontrés? Comment les ai-je surmontés, et comment pourrais-je mieux faire la prochaine fois?
- ✓ Est-ce que le local était adéquat? Est-ce qu'un nouvel endroit devrait être envisagé?
- ✓ Est-ce qu'il y a de l'équipement culinaire à renouveler ou à ajouter?
- ✓ Est-ce que le budget disponible était suffisant? Y a-t-il des demandes financières à faire à la direction ou des possibilités de financement à saisir : programmes de bourses (Programme Croque Santé<sup>1</sup>, Mois De la ferme à l'école<sup>2</sup>), collectes de fonds (Campagne de financement Écoles enracinées<sup>3</sup>), etc.?
- ✓ La fréquence des ateliers était-elle suffisante? Peut-on l'augmenter?
- ✓ Est-ce que les recettes étaient assez variées? Est-ce que d'autres thématiques pourraient être ajoutées au calendrier des ateliers?



### B CONSERVER LE BILAN POUR LES ANNÉES FUTURES

Se servir du bilan pour apporter des ajustements dans les années à venir et pour renouveler les « bons coups » réalisés. Conserver les outils (Outil B - Outil de préparation de l'atelier culinaire) liés aux ateliers bonifiés pour les réutiliser.



### C ÉCHANGER SUR CETTE EXPÉRIENCE AVEC SES COLLÈGUES

Prévoir un moment d'échange entre collègues pour transmettre les « bons coups » et les apprentissages réalisés (ex. : recettes et astuces d'animation).

Pour réutiliser et partager les ateliers déjà réalisés, monter un classeur avec des séparateurs (p. ex. classer par mois, type de recette, groupe d'âge). Une économie de temps certaine d'une année à l'autre!

1. [croquesante.metro.ca/home.fr.html](http://croquesante.metro.ca/home.fr.html)

2. [equiterre.org/mois-de-la-ferme-a-lecole](http://equiterre.org/mois-de-la-ferme-a-lecole)

3. [equiterre.org/ecolesenracinees/inscription](http://equiterre.org/ecolesenracinees/inscription)

# CONCLUSION



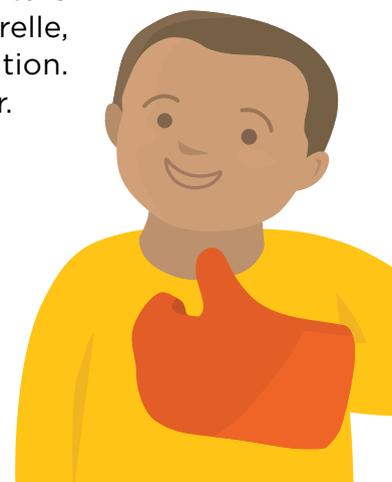
# Conclusion

Les ateliers culinaires offrent de nombreux avantages aux enfants. Ils permettent principalement de contribuer à l'adoption d'une saine alimentation – élément essentiel des saines habitudes de vie –, mais touchent également les aspects suivants :

- ✓ Développement de la motricité fine et globale
- ✓ Développement d'habiletés sociales comme l'entraide
- ✓ Sollicitation de compétences transversales et disciplinaires (ex. : méthodes de travail, coopération, lecture, écriture, mathématiques, sciences)
- ✓ Acquisition de compétences culinaires utiles à long terme
- ✓ Création d'expériences positives répétées avec des aliments et des mets nutritifs
- ✓ Développement du goût
- ✓ Stimulation de la curiosité et de l'intérêt envers le monde de l'alimentation
- ✓ Développement de l'estime de soi
- ✓ Renforcement du sentiment d'appartenance au milieu

Mais les plus grands avantages sont sans doute le plaisir de cuisiner et d'apprendre à le faire, et toute la fierté qui y est associée. De plus, ces apprentissages sont utiles et tangibles, puisqu'ils se réalisent dans un contexte connu de l'enfant : celui de l'alimentation.

Comme intervenant et comme parent, nous souhaitons aider nos enfants à devenir des adultes et des citoyens autonomes et responsables. Nous voulons qu'ils aient un rapport sain et positif à la nourriture et qu'ils soient capables d'apprécier les sphères sociale, culturelle, environnementale, économique et biologique de l'alimentation. Or, cuisiner avec eux est l'une des meilleures façons d'y parvenir.



# Références et ressources

**Association québécoise de la garde scolaire**  
[gardescolaire.org](http://gardescolaire.org)

**Ensemble pour des contextes de repas conviviaux (vidéos et fiches)**  
[gardescolaire.org/typeoutils/formation-ensemble-pour-des-contextes-de-repas-plus-conviviaux](http://gardescolaire.org/typeoutils/formation-ensemble-pour-des-contextes-de-repas-plus-conviviaux)

**Messages à communiquer aux enfants**  
[gardescolaire.org/outils/messages-a-communiquer-aux-enfants](http://gardescolaire.org/outils/messages-a-communiquer-aux-enfants)

**Pratiques alimentaires et attitudes à privilégier auprès des enfants**  
[gardescolaire.org/outils/pratiques-alimentaires-et-attitudes-a-privilégier-aupres-des-enfants](http://gardescolaire.org/outils/pratiques-alimentaires-et-attitudes-a-privilégier-aupres-des-enfants)

**Ateliers cinq épices : ateliers de cuisine-nutrition**  
[cinqepices.org](http://cinqepices.org)

**Concours Mois De la ferme à l'école (bourses pour des projets liés à l'agroalimentaire et à la production locale et biologique)**  
[equiterre.org/mois-de-la-ferme-a-lecole](http://equiterre.org/mois-de-la-ferme-a-lecole)

**Cuisinons en famille**  
[cuisinonsenfamille.ca](http://cuisinonsenfamille.ca)

**De la ferme à la cafétéria Canada (information et bourses pour des projets sur l'alimentation saine, locale et durable dans les écoles - Mois De la ferme à l'école)**  
[farmtocafeteriacanada.ca/fr](http://farmtocafeteriacanada.ca/fr)

**ÉducationNutrition : ressources et outils éducatifs de l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada**  
[educationnutrition.ca](http://educationnutrition.ca)

**Équiterre : campagne de financement Écoles enracinées et renseignements sur l'alimentation et l'agriculture locale et biologique**  
[equiterre.org](http://equiterre.org)

**Extenso - Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal**  
[extenso.org](http://extenso.org)

**Fondation OLO : recettes**  
[fondationolo.ca/blogue/categorie/recettes](http://fondationolo.ca/blogue/categorie/recettes)

**Lotbinière en forme : ateliers culinaires - services de garde en milieu scolaire (guide pratique comprenant des techniques et des recettes)**  
[vivreenlotbiniere.com/wp-content/uploads/2017/02/Cartable-SDG.pdf](http://vivreenlotbiniere.com/wp-content/uploads/2017/02/Cartable-SDG.pdf)

**MAPAQ - Aide mémoire pour éviter le gaspillage alimentaire**  
[mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/gaspillage/Pages/gaspillagealimentaire.aspx](http://mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/gaspillage/Pages/gaspillagealimentaire.aspx)

**Nos petits mangeurs : référence sur l'alimentation des petits**  
[nospetitsmangeurs.org](http://nospetitsmangeurs.org)

**Programme Croque Santé (bourses pour des projets en alimentation)**  
[croquesante.metro.ca/home.fr.html](http://croquesante.metro.ca/home.fr.html)

**Recettes du Québec : substitutions des aliments**  
[recettes.qc.ca/outils/page/substitutions](http://recettes.qc.ca/outils/page/substitutions)





Ce document est offert en format papier sur demande ou en téléchargement sur les sites suivants des partenaires :



CONÇU POUR VOUS  
PAR NOS DIÉTÉTISTES

équiterre



Commission  
scolaire  
de Montréal

[EducationNutrition.ca/guideateliersculinaires](http://EducationNutrition.ca/guideateliersculinaires)

[equiterre.org/guideateliersculinaires](http://equiterre.org/guideateliersculinaires)

[cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition](http://cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition)

Exemplaires papier offerts en quantité limitée.



# Le développement de l'enfant à travers les ateliers culinaires

## DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE L'ENFANT

### Cognitif et langagier

En suivant les étapes d'une recette, l'enfant comprend l'importance de suivre un processus pour parvenir à un résultat. De plus, les ateliers culinaires aident l'enfant à :

- développer ses habiletés logiques
- développer sa créativité
- enrichir ses connaissances et son vocabulaire
- comprendre le monde qui l'entoure
- développer ses habiletés langagières

### Physique et moteur

En mesurant les ingrédients et en manipulant des équipements culinaires, l'enfant peut :

- développer sa motricité fine
- développer sa dextérité

### Social et moral

En discutant et en partageant certains instruments de cuisine avec ses pairs, l'enfant apprend à :

- développer sa conscience des autres ou son empathie
- nouer des relations harmonieuses avec ses pairs et les adultes
- développer son sens des responsabilités
- respecter les différences

### Affectif

En réalisant des recettes simples, l'enfant vit des réussites rapides et concrètes. La fierté ressentie grâce à ces réalisations l'amène à :

- développer sa confiance en soi (estime de soi)
- développer son autonomie
- exprimer ses besoins et ses sentiments

# PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE



## Domaines généraux de formation

### Santé et bien-être

- Adopter de saines habitudes de vie
- Découvrir ses goûts et ses émotions
- Respecter des règles d'hygiène et de salubrité

### Orientation et entrepreneuriat

- Entreprendre des projets et les terminer
- Connaître les exigences de certains métiers
- Découvrir ses aspirations, ses talents et ses intérêts

### Environnement et consommation

Développer son esprit critique par rapport aux éléments suivants :

- Environnement (ex. : acheter local, éviter le gaspillage, composter, recycler)
- Développement technologique et biens de consommation (ex. : provenance, méthode de production)

### Médias

- Utiliser les médias (ex. : pour choisir une recette)
- Établir des critères pour faire des choix nutritifs et judicieux (ex. : choisir des aliments peu ou non transformés)

### Vivre-ensemble et citoyenneté

- Participer à la vie démocratique du groupe, s'ouvrir au monde et respecter la diversité

## Compétences transversales

### Compétences d'ordre intellectuel

- Exploiter l'information (ex. : utiliser l'information nécessaire pour réaliser une recette)
- Résoudre des problèmes (ex. : remplacer un ingrédient, ajuster les rendements, mesurer le volume d'un ingrédient solide et dur)
- Exercer son jugement critique (ex. : évaluer la facilité ou les défis d'une recette)
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice (ex. : utiliser les restes, créer une présentation appétissante, remplacer des ingrédients)

### Compétences d'ordre méthodologique

- Se donner des méthodes de travail efficaces (ex. : organiser son espace de travail, réaliser des étapes dans l'ordre)
- Exploiter les TIC (ex. : chercher et sélectionner des recettes dans des sites Web, mettre en page ou présenter une fiche recette, chercher de l'information sur des ingrédients ou des façons de les remplacer, utiliser des convertisseurs de mesures)

### Compétences d'ordre personnel et social

- Structurer son identité (ex. : se faire confiance, accepter ses erreurs, affirmer ses préférences alimentaires)
- Coopérer (ex. : partager, aider, collaborer)

### Compétences de l'ordre de la communication

- Communiquer de façon appropriée (ex. : décrire les aliments et leurs caractéristiques sensorielles, exprimer ses préférences et aversions)

**Note:** Les ateliers culinaires permettent de travailler des notions de français (compréhension du texte et connaissance des instruments utilisés), de mathématiques (volumes et poids, fractions, multiplications et divisions), et de sciences et technologies (utilisation d'ustensiles de mesure pour réussir les recettes de pâtisserie qui demandent de la précision).

**LIENS AVEC LE PROJET ÉDUCATIF DE L'ÉCOLE, S'IL Y A LIEU :**





# Des ateliers culinaires respectueux de l'environnement

Une panoplie de petits gestes peuvent aider à préserver notre environnement, et les ateliers culinaires avec les enfants sont une excellente façon de les mettre en application.



## PRIVILÉGIER LES ALIMENTS LOCAUX ET BIOLOGIQUES

L'achat d'aliments locaux permet de diminuer le transport et d'encourager les producteurs d'ici. Les aliments biologiques favorisent pour leur part des pratiques respectueuses de l'environnement et de la santé humaine en évitant, par exemple, le recours aux pesticides, fertilisants ou semences génétiquement modifiées. Ainsi, les aliments locaux biologiques sont un choix sensé pour notre planète!

### Les aliments locaux

Le terme « local » fait référence aux aliments produits près de chez nous, idéalement au Québec.

#### Pourquoi les privilégier ?

- ✓ Pour découvrir tous les aliments qui poussent autour de nous.
- ✓ Pour consommer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- ✓ Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- ✓ Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- ✓ Pour réduire la distance que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport sur l'environnement.
- ✓ Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.

Pour en savoir plus sur l'alimentation locale! ... 

#### Savoir les repérer

Grâce aux étiquettes, il est de plus en plus facile d'identifier les aliments du Québec.

- ✓ Le logo « Aliments du Québec », certification mise en place et reconnue par l'industrie agroalimentaire, apparaît sur l'emballage du produit ou sur l'étiquette du prix. ....
- ✓ Plusieurs régions du Québec ont créé leur propre campagne et logo pour promouvoir leurs produits.
- ✓ Le code PLU, petite étiquette contenant 4 ou 5 chiffres, sert à identifier le produit à la caisse. Le pays d'origine y est souvent indiqué.



#### Astuces pour manger des aliments locaux

- ✓ Opter pour des fruits et légumes frais en saison : le Québec produit une grande quantité et variété de fruits et légumes.
- ✓ Opter pour des fruits et légumes surgelés du Québec durant la saison froide : les fruits et légumes du commerce sont cueillis à maturité et surgelés immédiatement après la récolte.

 ... Pour découvrir le calendrier de disponibilité des fruits et légumes du Québec<sup>2</sup>

Pour en savoir plus sur les aliments surgelés<sup>3</sup> ... 

## Les aliments bio

Le terme « biologique » fait référence aux techniques agricoles employées dans la culture de ces aliments, qui sont plus respectueuses de l'environnement et de la santé humaine.

### Pourquoi les privilégier ?

- ✓ Pour réduire l'exposition aux résidus de pesticides, qui posent un risque pour la santé, particulièrement chez les enfants.
- ✓ Pour soutenir les producteurs biologiques et favoriser le développement de ce secteur de l'agriculture au Québec et ailleurs dans le monde.
- ✓ Pour atténuer les changements climatiques, qui constituent un enjeu social crucial pour l'avenir de nos sociétés.
- ✓ Pour préserver la fertilité des sols et la biodiversité de la planète.

Pour en savoir plus sur l'alimentation biologique<sup>4</sup>



### Savoir les repérer

- ✓ La mention « biologique » (ou ses dérivés, par exemple « organique », « biodynamique » et « bio ») garantit que les aliments ont été certifiés biologiques et respectent toutes les normes associées.



### Astuces pour manger des aliments biologiques

- ✓ Faire pousser ses fruits, légumes et fines herbes sans faire usage de pesticides ou d'engrais de synthèse.
- ✓ S'abonner aux paniers bio des fermiers de famille qui livrent chaque semaine des fruits et légumes bio durant l'été, l'automne et l'hiver.
- ✓ Se procurer des aliments biologiques chez les producteurs dans les marchés publics, sans intermédiaire (ce qui peut également diminuer les coûts).

Pour découvrir des fournisseurs d'aliments locaux et biologiques<sup>5</sup>



## DÉCOUVRIR LES PROTÉINES VÉGÉTALES



Les recettes contenant des légumineuses, du tofu et des graines gagnent à être intégrées aux ateliers culinaires. Ces aliments sont d'usage simple, économiques et ne nécessitent pas nécessairement de cuisson.

Pour en savoir plus sur le flexitarisme<sup>6</sup>



## RECYCLER, COMPOSTER ET ÉVITER LE GASPILLAGE



Appliquer les principes des 3R-V : réduire, réemployer, recycler et valoriser<sup>7</sup> donnera lieu à des ateliers plus verts. Concrètement, on peut penser à :

- ✓ réduire (ex. : acheter des ingrédients moins emballés et dans les bonnes quantités)
- ✓ réemployer (ex. : réutiliser les ingrédients restants et les plats de plastique)
- ✓ recycler
- ✓ valoriser (ex. : composter)

Pour en savoir plus sur le compost<sup>8</sup>

Pour en savoir plus sur la réduction du gaspillage alimentaire<sup>9</sup>



1. [equiterre.org/manger-local](http://equiterre.org/manger-local)  
 2. [equiterre.org/calendrier-disponibilites](http://equiterre.org/calendrier-disponibilites)  
 3. [equiterre.org/legumes-surgeles](http://equiterre.org/legumes-surgeles)  
 4. [equiterre.org/manger-bio](http://equiterre.org/manger-bio)  
 5. [equiterre.org/fournisseurs](http://equiterre.org/fournisseurs)

6. [equiterre.org/flexitarisme](http://equiterre.org/flexitarisme)  
 7. [equiterre.org/fiche/3r-v](http://equiterre.org/fiche/3r-v)  
 8. [equiterre.org/compostage](http://equiterre.org/compostage)  
 9. [mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/gaspillage/Pages/gaspillagealimentaire.aspx](http://mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/gaspillage/Pages/gaspillagealimentaire.aspx)



## Des astuces pour réduire le coût d'une recette

### ✓ Éviter le gaspillage :

- Organiser et bien ranger les ingrédients de base pour éviter d'acheter en double, et utiliser les ingrédients les moins frais en premier (écrire ce que l'on a en stock peut être utile).
- Réutiliser les restes et les ingrédients (voir Éviter le gaspillage alimentaire<sup>1</sup>).
- Vérifier les dates limites de consommation avant d'acheter des aliments périssables et conserver adéquatement les denrées (voir la Fiche 5 – Les méthodes d'hygiène et de salubrité).



- ✓ Privilégier les produits de marques maison.
- ✓ Privilégier les marchés publics ou fermiers en saison.
- ✓ Utiliser les circulaires pour choisir le supermarché où les ingrédients requis sont à prix réduit. Voici quelques astuces :
  - Choisir les recettes en fonction des rabais sur certains ingrédients.

- S'informer sur les politiques du plus bas prix garanti. En effet, certains commerces égalent les prix affichés par la concurrence, ce qui réduit les déplacements en faisant l'achat de tous les ingrédients au même endroit et au meilleur prix.

- ✓ En milieu scolaire, commander les denrées chez des fournisseurs privilégiés de la commission scolaire, le cas échéant. Les coûts peuvent être réduits et les aliments seront livrés à l'école (montant minimal exigé).

- ✓ User de créativité pour remplacer les ingrédients et choisir des aliments plus faciles à trouver ou plus abordables (voir les idées proposées au verso).

- ✓ Choisir des fruits et légumes frais en saison, car ils sont souvent plus abordables (voir le Calendrier de disponibilité des fruits et légumes du Québec<sup>2</sup>), et, hors saison, privilégier les fruits et légumes surgelés locaux (déjà parés, sans pertes, nutritifs et économiques).



### ÉVALUER LES COÛTS D'UN ATELIER CULINAIRE

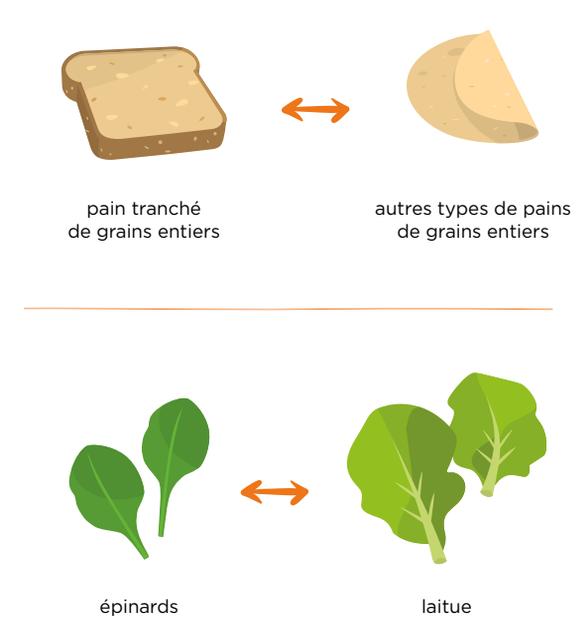
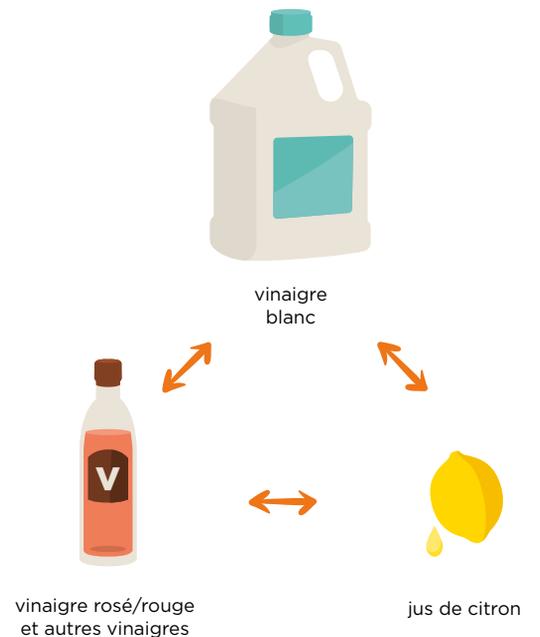
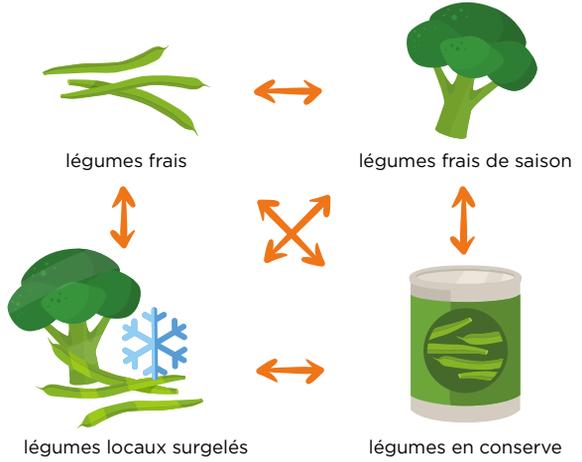
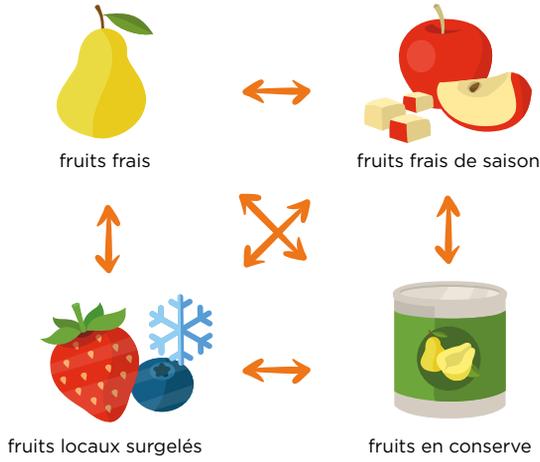
- ✓ Planifier la liste d'achats en fonction du nombre d'enfants et de la recette (ex. : s'il faut doubler la recette).
- ✓ Prévoir le matériel non alimentaire (ex. : papier d'aluminium, cure-dents).
- ✓ Prévoir des quantités légèrement plus grandes, en cas de dégâts.
- ✓ Vérifier quels ingrédients sont déjà disponibles.
- ✓ Utiliser le site Internet d'une épicerie qui affiche ses prix en ligne pour déterminer le prix moyen des ingrédients et vérifier ce qui est à prix réduit.
- ✓ Calculer les coûts en tenant compte des prix unitaires (ex. : si la recette demande 2,4 litres de lait, il faudra acheter 3 litres).

1. [equiterre.org/gaspillage](http://equiterre.org/gaspillage)

2. [equiterre.org/calendrier-disponibilites](http://equiterre.org/calendrier-disponibilites)

# Substitution alimentaire

Voici des exemples d'aliments ou d'ingrédients que l'on peut remplacer par d'autres, semblables, s'ils ne sont pas disponibles ou si leur coût est trop élevé.





## Les allergies alimentaires



L'**allergie alimentaire** est une réaction exagérée et inappropriée du système immunitaire. Elle se produit chez certaines personnes lorsque le corps entre en contact avec une protéine normalement inoffensive pour la majorité des gens. Le corps perçoit l'aliment comme un danger. Il bâtit donc un système de défense qui mène au relâchement de substances chimiques qui causent les symptômes d'une réaction allergique. Ces symptômes peuvent aller jusqu'au choc anaphylactique et mettre la vie en danger.

L'**intolérance** alimentaire n'implique pas le système immunitaire. Bien qu'elle puisse engendrer des symptômes graves, elle ne met généralement pas la vie en danger.

Voici une proposition de conseils pour réduire les risques de réactions allergiques chez les enfants lors d'ateliers culinaires. Avant de les appliquer, il est important de s'informer de la procédure en place dans votre école.

- ✓ S'assurer de connaître les enfants allergiques dans le groupe, les aliments qui les font réagir et les symptômes possibles.
- ✓ Savoir quels enfants possèdent un auto-injecteur et s'ils le portent sur eux, ou encore où ils le rangent.
- ✓ Choisir des recettes ne contenant pas d'ingrédients auxquels des enfants du groupe pourraient être allergiques.
- ✓ Choisir le plus possible des aliments de base, non transformés, et bien consulter les listes d'ingrédients. Voici les principaux allergènes à déclaration obligatoire : arachides, blé, poissons et fruits de mer, lait, moutarde, noix, œufs, sésame, soya et sulfites.
- ✓ Avant la tenue de l'atelier, consulter les parents des enfants allergiques; ils pourront peut-être même suggérer des recettes.
- ✓ Remplacer dans les recettes les ingrédients qui pourraient causer une allergie chez les enfants du groupe.
- ✓ Bien suivre les règles d'hygiène et de salubrité (voir la Fiche 5 - Les méthodes d'hygiène et de salubrité), notamment concernant le lavage des mains et des surfaces.



Pour obtenir plus d'information sur les allergies alimentaires, visiter les sites Internet suivants:

### **Allergies Québec**

[allergies-alimentaires.org](http://allergies-alimentaires.org)

### **Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec**

[mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/allergiesalimentaires/Pages/allergiesalimentaires.aspx](http://mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/allergiesalimentaires/Pages/allergiesalimentaires.aspx)

# Substitution alimentaire

Remplacer les ingrédients illustrés par ceux suggérés dans les encadrés.



## Beurre d'arachide

(sauces, barres de céréales ou boules d'énergie sans cuisson)

Beurre de soya  
Beurre de tournesol  
Beurre de pois  
Wowbutter<sup>MC</sup>



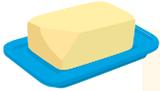
## Arachides (à croquer)

Graines de tournesol  
Graines de citrouille rôties  
Fèves de soya grillées  
Pois chiches assaisonnés et cuits au four



## Blé (pâtes)

Pâtes sans gluten, de riz, de quinoa, de maïs, de seigle et de sarrasin  
Spirales de courgette  
Courge spaghetti



## Beurre

Margarine sans produits laitiers (avec ou sans soya)  
Huile d'olive  
Huile de canola



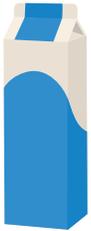
## Crème

Préparation crémeuse de soya  
Crème de coco  
Tofu soyeux réduit au mélangeur, auquel on ajoute de l'eau, au besoin



## Blé (farine)

Mélange de farines sans blé (ex. : farine de riz, de quinoa, de chia, d'amarante, de pois chiches, de chanvre, de teff)  
Note : Un mélange de plusieurs farines donne généralement un meilleur résultat.



## Lait

Selon les recettes, choisir les ingrédients suivants :  
Boisson de soya enrichie nature  
Boisson de riz enrichie  
Lait de coco  
Bouillon



## Moutarde

Raifort  
Mélange à parts égales de gingembre frais, de zeste de lime et de curcuma



## Yogourt

Tofu soyeux  
Purée de pommes, poires, bananes, patates douces, courge, citrouille  
Noix de coco de culture  
Soya fermenté de culture



## Œufs

De 3 c. à soupe à ¼ tasse (45 à 60 ml) de yogourt nature pour 1 œuf  
2 c. à soupe (30 ml) d'eau et ½ c. à thé (2 ml) de levure chimique (poudre à pâte) pour 1 œuf  
1 c. à soupe (15 ml) d'eau bouillante et ½ c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude pour 1 œuf  
Purée de légumes ou de fruits : pommes, poires, bananes, patates douces, courge, citrouille. ¼ tasse (60 ml) pour 1 œuf



## Sauce soya

Fouetter 2 c. à thé (10 ml) de mélasse, 1 c. à thé (5 ml) d'eau tiède et ¼ c. à thé (1 ml) de sel pour 1 c. à soupe (15 ml) de sauce soya

Adapté d'*Allergique et gourmand*, par Dominique Seigneur, Les Éditions de l'Homme.

Pour obtenir des recettes sans allergènes :

Déjouer les allergies<sup>1</sup>

*Allergique et gourmand*, Dominique Seigneur, Les Éditions de l'Homme, Montréal, 2017.



# Les méthodes d'hygiène et de salubrité

Connaître et appliquer les règles de base en hygiène et salubrité est l'un des principaux objectifs des ateliers culinaires avec les enfants.

## ENTREPOSAGE DES ALIMENTS ET INGRÉDIENTS

- ✓ Éviter le plus possible de laisser les aliments périssables à une température de 4 à 60 °C, car c'est dans cette « zone de danger » que les bactéries se reproduisent le plus rapidement.
- ✓ Vérifier régulièrement la température des réfrigérateurs et des congélateurs.
- ✓ Ranger dès que possible les denrées alimentaires à l'endroit approprié.
  - Les ingrédients secs doivent être rangés dans un endroit bien aéré, frais et sec. Il ne faut pas les laisser au sol ni dans un lieu humide.
  - Les aliments périssables doivent aller au réfrigérateur.
    - Ne pas surcharger le réfrigérateur, car cela empêche l'air froid de circuler et de refroidir les aliments.
    - Utiliser les tablettes du réfrigérateur comme suit pour éviter la contamination :

**Légumes et fruits frais ou dégelés, aliments prêts à manger ou à réchauffer :** dans les espaces prévus à cette fin (ex. : tiroirs à légumes et fruits) ou ailleurs, adéquatement emballés, identifiés et datés.

**Œufs et produits laitiers :** éviter le haut du frigo et la porte.



**Aliments moins périssables (ex. : condiments) :** dans la porte.

**Viandes, volailles et poissons crus :** bien emballés, idéalement dans le bas du frigo.

## AVANT LES ATELIERS CULINAIRES

- ✓ Nettoyer les surfaces de travail avant et après l'atelier et lorsque cela est nécessaire.
- ✓ Vérifier l'état des ingrédients et leur date limite de consommation.
- ✓ Au besoin, décongeler les ingrédients de façon appropriée.
  - Mettre l'aliment au réfrigérateur assez longtemps à l'avance.

- Placer le contenant dans de l'eau froide en veillant à ce qu'il soit complètement submergé et en changeant l'eau toutes les 30 minutes.
- ✓ Se **laver les mains** chaque fois que cela est nécessaire avec de l'eau chaude et du savon - par exemple avant et après l'atelier, après être allé à la salle de bain, s'être mouché, etc.
- ✓ S'attacher les cheveux et, idéalement, porter un filet.



## PENDANT LES ATELIERS CULINAIRES

- ✓ Sortir les ingrédients du réfrigérateur uniquement au moment où ils sont nécessaires (ex. : sortir les œufs à la fin de l'atelier s'ils ne sont utilisés qu'en fin de préparation).
- ✓ Laver les fruits et les légumes avec de l'eau potable et se servir d'une brosse lorsque cela est nécessaire.
- ✓ Retirer les parties meurtries ou endommagées et nettoyer le couteau pour éviter de contaminer le reste du fruit ou du légume.
- ✓ Emballer, marquer (nom du produit, date, nom de l'enfant, le cas échéant) et ranger les aliments préparés et les restes dans un endroit approprié dès que possible.
  - Pour favoriser le refroidissement, s'il y a lieu, transférer la nourriture dans de petits contenants et les placer à demi couverts au réfrigérateur. Quand ils sont bien refroidis, refermer les contenants.
  - Ne pas laisser refroidir les aliments cuits à température ambiante.

### Comment goûter un aliment ?

- ✓ Prendre les aliments avec la cuillère de cuisine et les déposer dans un contenant.
- ✓ Prendre une nouvelle cuillère et goûter à partir de ce nouveau contenant.

## APRÈS L'ATELIER CULINAIRE

- ✓ Nettoyer et désinfecter les surfaces de travail (bureaux, tables et comptoirs).
  - Si possible, se servir d'un produit désinfectant anti-microbien respectueux de l'environnement (ex. : un produit certifié ÉcoLogo).  
Le concierge peut vous guider dans le choix des produits vendus par les fournisseurs homologués.
- ✓ Nettoyer l'équipement de cuisine, les ustensiles, la vaisselle et les planches à découper.
  - Utiliser de l'eau chaude et du savon à vaisselle.
  - Rincer.
  - Sécher à l'aide d'un linge propre utilisé uniquement à cette fin.
- ✓ Nettoyer les linges à vaisselle et les chiffons après chaque atelier.

### Le lavage des mains : une expérience amusante !

Il est parfois difficile de convaincre les enfants de l'importance du lavage des mains. Voici une expérience qui saura les convaincre :

1. Placer 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola dans un petit bol.
2. Plonger une cuillère dans l'huile et répartir de l'huile dans les mains de deux enfants.
3. Saupoudrer 1 c. à thé (5 ml) de cannelle en poudre dans les mains de chaque enfant.
4. Inviter les enfants à se laver les mains avec de l'eau chaude ou de l'eau chaude avec du savon.
5. Comparer les deux méthodes, en expliquant aux enfants que la cannelle représente les bactéries et les saletés que l'on ne voit pas toujours à l'œil nu.
6. Conclure que le lavage à l'eau chaude savonneuse est le plus efficace.

### Références :

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation  
[Guide de bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité](#)



1. [mapaq.gouv.qc.ca/fr/transformation/qualitedesaliments/securitealiments/lavagemains/Pages/lavagemains.aspx](http://mapaq.gouv.qc.ca/fr/transformation/qualitedesaliments/securitealiments/lavagemains/Pages/lavagemains.aspx)
2. [mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf](http://mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf)



## Des choix de recettes variées et nutritives

Pour cuisiner avec les enfants et leur permettre de développer des compétences culinaires utiles au quotidien, une panoplie de recettes peuvent être utilisées.

Les recettes présentées devraient mettre l'accent sur **le plaisir de manger et de cuisiner des aliments nutritifs**, sans être axées sur les nutriments qu'elles contiennent.

- ✓ Planifier une **variété** de recettes qui pourront être reproduites à la maison pour le déjeuner, les collations, le dîner, le souper et les desserts (ex. : parfaits, barres de céréales, sandwiches, salades-repas, plats cuisinés, muffins).
- ✓ Choisir des recettes composées d'**aliments de base** : légumes, fruits, farines et céréales de grains entiers, légumineuses, produits laitiers.
  - Opter pour des fruits et légumes frais de saison ou surgelés.
  - Préférer des recettes composées de farines et de céréales de blé entier ou remplacer jusqu'à la moitié de la farine blanche par de la farine de grains entiers (blé entier ou autre).
  - Prendre plaisir à découvrir les substituts de la viande, comme les légumineuses et le tofu. Ils sont faciles à cuisiner, nutritifs, économiques et ont un moins grand impact sur l'environnement.
- ✓ Privilégier l'huile végétale (de canola ou d'olive) comme ingrédient gras.
- ✓ Choisir des recettes peu sucrées ou réduire les quantités de sucre.
- ✓ Explorer les herbes et les épices pour rehausser le goût des plats.





## Références pour s'inspirer

**Cooking for autonomy (Commission scolaire Lester-B.-Pearson, recettes imagées en anglais)**  
[sites.google.com/a/lbpearson.ca/health\\_nutrition/cooking-for-autonomy-recipes](https://sites.google.com/a/lbpearson.ca/health_nutrition/cooking-for-autonomy-recipes)

**Cuisine futée, parents pressés**  
[cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes](http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes)

**Cuisinons en famille**  
[cuisinonsenfamille.ca](http://cuisinonsenfamille.ca)

**Écoles enracinées (recettes pour cuisiner les fruits et légumes du Québec [avec et sans cuisson])**  
[equiterre.org/fiches-recettes](http://equiterre.org/fiches-recettes)

**Fondation OLO (recettes imagées)**  
[fondationolo.ca/blogue/categorie/recettes](http://fondationolo.ca/blogue/categorie/recettes)

**La santé au menu (recettes à grand rendement)**  
[lasanteaumenu.ca/des-idees-de-recettes](http://lasanteaumenu.ca/des-idees-de-recettes)

**Lotbinière en forme : ateliers culinaires - services de garde en milieu scolaire (guide pratique comprenant des techniques et des recettes)**  
[vivreenlotbiniere.com/wp-content/uploads/2017/02/Cartable-SDG.pdf](http://vivreenlotbiniere.com/wp-content/uploads/2017/02/Cartable-SDG.pdf)

**Naître et grandir**  
[naitreetgrandir.com/fr/Recette-Familiale/Index.aspx](http://naitreetgrandir.com/fr/Recette-Familiale/Index.aspx)

**SOS Cuisine (accès gratuit aux recettes)**  
[soscuisine.com/recette/recherche/?lang=fr](http://soscuisine.com/recette/recherche/?lang=fr)



# Du vocabulaire utile

## L'ÉQUIPEMENT CULINAIRE



Assiettes et bol à soupe



Ustensiles  
(couteau de table,  
fourchette et cuillère)



Ciseaux



Couteau d'office



Couteau du chef



Économe



Planche à découper



Cuillères à mesurer



Tasses à mesurer  
pour les ingrédients  
secs



Tasse à mesurer  
pour les liquides



Louche pour servir  
la soupe et les  
sauces



Maryse



Fouet



Presse-ail



Presse-agrumes



Râpe



Zesteur



Ouvre-boîte



Passoire



Mélangeur à main



Mélangeur sur pied



Casserole



Moule à muffins



Poêle et couvercle



Plaque de cuisson



Plat en pyrex allant  
au four et au four  
à micro-ondes

## LE VOCABULAIRE CULINAIRE

- **Assaisonner** : Ajouter des épices, par exemple le sel et le poivre.
- **Badigeonner** : Ajouter un liquide sur les aliments à l'aide d'un pinceau de cuisine.
- **Blanchir** : Plonger dans l'eau bouillante peu de temps.
- **Couper en juliennes** : Couper en petits bâtonnets très minces. On fait d'abord de fines tranches, que l'on coupe ensuite sur la longueur.
- **Couper en lanières** : Couper en bâtonnets.
- **Couper en petits dés** : Couper un aliment en petits cubes.
- **Couper en petits fleurons** : Séparer en bouquets les légumes à tête frisée, comme le brocoli ou le chou-fleur.
- **Couper en rondelles** : Faire des tranches minces d'un aliment, par exemple d'une carotte ou d'une courgette.
- **Déguster** : Goûter, savourer, manger, en prêtant attention aux textures, aux différents goûts, aux couleurs d'un plat.
- **Égoutter** : Retirer le liquide d'un mélange.
- **Éplucher** : Enlever la pelure.
- **Faire revenir** : Faire dorer un aliment dans une poêle à feu moyen.
- **Fouetter** : Bien mélanger à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette.
- **Hacher** : Couper en très petits morceaux à l'aide d'un couteau du chef.
- **Incorporer** : Ajouter un ingrédient à un mélange.
- **Mélange homogène** : Mélange lisse qui semble être fait d'un seul ingrédient.
- **Mijoter** : Cuire un liquide doucement, bouillir à feu doux ou à petits bouillons.
- **Napper** : Couvrir d'une couche de sauce.
- **Porter à ébullition** : Faire bouillir un liquide.
- **Portionner** : Diviser une préparation ou un mets dans des plats individuels pour cuire ou servir.
- **Préchauffer le four** : Allumer le four jusqu'à ce qu'il atteigne la température désirée, avant de commencer sa recette.
- **Réserver** : Conserver dans un bol ou sur une planche à découper afin d'utiliser l'ingrédient plus tard dans la recette.
- **Sauter** : Faire dorer un aliment dans une poêle à feu élevé et rapidement.

Vocabulaire tiré de : *Cuisiner pour manger mieux*. Cahier de l'élève. Commission scolaire de Montréal, Commission scolaire de la Pointe-de-l'Île, Tablée des chefs, Commission scolaire English Montreal et Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys. 2012-2013.

## LE VOCABULAIRE DE LA DÉGUSTATION

 <b>Le goût</b>		 <b>L'ouïe</b>	
Sucré	Épicé	Croustillant	
Salé	Piquant	Pétillant	
Amer		Croquant	
Acide			
 <b>L'odorat</b>		 <b>Le toucher</b>	
Odeur appétissante	Parfum de...	<b>La température</b> Chaude Froide Glacée Tiède	<b>La texture en bouche</b> Croquante Tendre Croustillante Granuleuse Ferme Crémeuse Juteuse Onctueuse Molle Lisse Collante Fibreuse Mouillée Sèche
Vanillée	Arôme de...		
Épicée			
 <b>La vue</b>		<b>La consistance</b> Solide Liquide Purée	
<b>La couleur</b> Nom de la couleur  Couleur appétissante  Vive  Terne  Pâle  Foncée  Fade	<b>La forme et la taille</b> Grosse Petite Boule Rondelle Ovale Ronde Carrée Épaisse Allongée Longue Courte Bombée		



# Calendrier des ateliers culinaires

Utiliser un crayon effaçable sur cet outil laminé, ou en faire plastifier une copie pour pouvoir faire de même.

	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
<input type="radio"/> <b>Thème</b>					
<input type="triangle-up"/> <b>Recette</b>					
<input type="checkbox"/> <b>Objectifs d'apprentissage</b>					
	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
<input type="radio"/> <b>Thème</b>					
<input type="triangle-up"/> <b>Recette</b>					
<input type="checkbox"/> <b>Objectifs d'apprentissage</b>					



## Quelques idées de thèmes

- Les légumes-racines
- Les vinaigrettes maison
- Les trempettes maison
- Les légumineuses
- Les épices
- Les fines herbes
- Les fruits et légumes locaux
- Les légumes et fruits congelés
- Les laits frappés maison
- Les fromages du Québec
- Les déjeuners pratiques
- Le lunch
- La collation
- Les fêtes du calendrier (ex. : ambiance, couleurs, aliments thématiques)
- Les saisons (ex. : aliments de saison)
- Les cuisines d'ailleurs

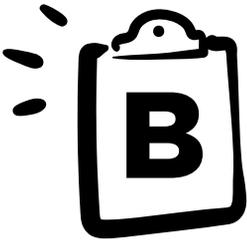


# Outil de préparation de l'atelier culinaire

Voir un exemple d'utilisation de l'outil B au [equiterre.org/guideateliersculinaires](http://equiterre.org/guideateliersculinaires)

Utiliser un crayon effaçable sur cet outil laminé, ou en faire plastifier une copie pour pouvoir faire de même.

<b>Titre de la recette :</b>	<b>Objectifs de l'activité :</b> (voir la fiche 1)
<b>Référence/source :</b>	
<b>Groupe d'âge :</b>	<b>Mode d'organisation :</b> (voir p. 24 du Guide) <input type="checkbox"/> Recette individuelle <input type="checkbox"/> Individuelle <input type="checkbox"/> Petites équipes <input type="checkbox"/> Recette collective <input type="checkbox"/> Petites équipes <input type="checkbox"/> À la chaîne
<b>Durée :</b>	
<b>Nombre d'enfants :</b>	
<b>Matériel nécessaire :</b>	<b>Achats (matériel et ingrédients) :</b>
<b>Préparation avant l'activité :</b>	



# Recette de l'atelier culinaire

Voir un exemple  
d'utilisation de l'outil B au  
[equiterre.org/  
guideateliersculinaires](http://equiterre.org/guideateliersculinaires)

Utiliser un crayon effaçable sur cet outil laminé,  
ou en faire plastifier une copie pour pouvoir  
faire de même.

<b>Titre de la recette :</b>	<b>Portions :</b>
<b>Temps de préparation :</b>	<b>Temps de cuisson :</b>
<b>Ingrédients :</b>	
<b>Consignes particulières / démonstrations :</b>	
<b>Préparation :</b>	
<b>Notes :</b>	



# Outil de préparation de l'atelier culinaire

## Exemple

<b>Titre de la recette :</b> Boules d'énergie sans allergène	<b>Objectifs de l'activité</b> (voir la fiche 1) :
<b>Référence/source :</b> L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada - educationnutrition.ca	<ul style="list-style-type: none"><li>● Développer son autonomie (recette individuelle)</li><li>● Découvrir ses goûts (préférences)</li><li>● Mesurer des ingrédients solides</li></ul>
<b>Groupe d'âge :</b> 5 à 7 ans	<b>Mode d'organisation</b>
<b>Durée :</b> 40 minutes <ul style="list-style-type: none"><li>● Présentation, 5 minutes</li><li>● Préparation, 15 minutes</li><li>● Nettoyage, 10 minutes</li><li>● Dégustation, 10 minutes</li></ul>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Recette individuelle</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input checked="" type="checkbox"/> Individuelle</li><li><input type="checkbox"/> Petites équipes</li></ul> <input type="checkbox"/> <b>Recette collective</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Petites équipes</li><li><input type="checkbox"/> À la chaîne</li></ul>
<b>Nombre d'enfants :</b> 20	
<b>Matériel nécessaire :</b> Pour présenter les ingrédients : <ul style="list-style-type: none"><li>● Bols (5 + 1 si ingrédient facultatif différent)</li></ul> Pour le groupe <ul style="list-style-type: none"><li>● Cuillères à mesurer (3 × 15 ml + 1 si ingrédient facultatif différent)</li><li>● Cuillère à mesurer (1 × 5 ml)</li><li>● Couteaux de table (5) pour égaliser les ingrédients secs dans les cuillères à mesurer</li><li>● Petites cuillères (2) pour déloger le sirop et le beurre de la cuillère à mesurer</li></ul> Pour chaque enfant et l'animateur <ul style="list-style-type: none"><li>● Planches à découper (21)</li><li>● Couteaux de table ou ciseaux (21)</li><li>● Petites cuillères (21)</li><li>● Petits bols pour mélanger (21)</li><li>● Petites assiettes pour l'ingrédient facultatif et la dégustation (21)</li></ul>	<b>Achats (matériel manquant et ingrédients) :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Dattes entières dénoyautées (20 grosses ou 40 petites)</li><li>● Beurre de pois dorés* (600 ml / environ 2½ tasses)</li><li>● Sirop d'érable ou miel (100 ml / environ ½ tasse)</li><li>● Flocons d'avoine à cuisson rapide (300 ml / environ 1¼ tasse)</li><li>● Céréales de riz de grains entiers (de type Rice Krispies de grains entiers) (300 ml / environ 1¼ tasse)</li></ul> Facultatif (pour recouvrir les boules) : <ul style="list-style-type: none"><li>● Céréales de riz de grains entiers (de type Rice Krispies de grains entiers) OU noix de coco râpée non sucrée OU cacao (300 ml / environ 1¼ tasse)</li></ul> <p>* Selon les allergies présentes dans le groupe, d'autres beurres peuvent également être utilisés (ex. : de soya, de tournesol)</p>
<b>Préparation avant l'activité :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Acheter les ingrédients.</li><li>2. Prévoir et placer le matériel.</li><li>3. Mettre les différents ingrédients dans des bols où les enfants pourront aller mesurer et se servir.</li><li>4. Placer les postes de travail.</li></ol>	



# Recette de l'atelier culinaire

## Exemple

<b>Titre de la recette :</b> Boules d'énergie sans allergène	<b>Portions :</b> 1 portion de 3 boules
<b>Temps de préparation :</b> 15 minutes	<b>Temps de cuisson :</b> Aucun
<b>Ingrédients :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 1 ou 2 dattes entières dénoyautées (selon leur grosseur)</li><li>● 30 ml (2 c. à soupe) de beurre de pois dorés*</li><li>● 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable ou de miel liquide</li><li>● 15 ml (1 c. à soupe) de flocons d'avoine à cuisson rapide (non cuits)</li><li>● 15 ml (1 c. à soupe) de céréales de riz de grains entiers</li><li>● Facultatif (pour recouvrir les boules) : 15 ml (1 c. à soupe) de noix de coco râpée non sucrée, de cacao ou de céréales de riz de grains entiers</li></ul>	
<b>Consignes particulières / démonstrations :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Montrer comment mesurer les ingrédients secs.</li><li>● Montrer comment mesurer les ingrédients liquides et, comme ils sont collants, comment déloger les restes dans la cuillère à mesurer à l'aide d'une autre cuillère.</li><li>● Montrer comment couper les dattes de façon sécuritaire, au couteau ou avec les ciseaux.</li><li>● Montrer comment façonner les boules.</li><li>● Montrer comment rouler les boules dans l'ingrédient facultatif, s'il y a lieu.</li></ul>	
<b>Préparation :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Couper les dattes en petits morceaux (peut se faire avec des ciseaux).</li><li>2. Mesurer tous les ingrédients, sauf l'ingrédient facultatif, et les placer dans un petit bol avec les dattes coupées.</li><li>3. Mesurer l'ingrédient facultatif, s'il y a lieu, et le déposer dans une assiette.</li><li>4. Façonner 3 boules avec le mélange.</li><li>5. Rouler les boules dans l'ingrédient facultatif, si désiré.</li></ol>	
<b>Notes :</b> 	



# Tableau des responsabilités

Utiliser un crayon effaçable sur cet outil laminé, ou en faire plastifier une copie pour pouvoir faire de même.

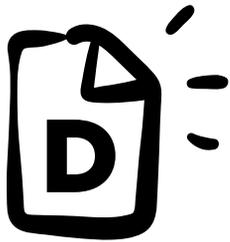
Les cases vides permettent d'ajouter de nouvelles tâches en lien avec l'atelier culinaire.

## Tableau des responsabilités

Date :

Tâches	Nom des enfants responsables
Laver la vaisselle	1. 2.
Essuyer la vaisselle	1. 2.
Ranger la vaisselle et l'équipement culinaire	1. 2.
Passer le balai	1. 2.
Nettoyer les tables de travail	1. 2.
	<input type="checkbox"/> Chaque équipe nettoie son espace de travail
Ranger les ingrédients	1. 2.
	1. 2.
	1. 2.
	1. 2.





# Modèles de lettres aux parents

Voici deux exemples de lettres destinées aux parents pour les informer de la tenue d'ateliers culinaires à l'école durant l'année. (Le service de garde doit remplir les cases vides.)

La version word est disponible sur [equiterre.org/guideateliersculinaires](http://equiterre.org/guideateliersculinaires).

Chers parents,

Nous souhaitons vous informer que des ateliers culinaires seront offerts à votre enfant aux dates inscrites ci-dessous. Afin que votre enfant puisse déguster le produit de ses efforts, nous vous invitons à venir le chercher à partir de \_\_\_\_\_ lors de ces journées.

Dates : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Merci de votre collaboration!

\_\_\_\_\_

Chers parents,

Nous souhaitons vous informer que des ateliers culinaires seront offerts à votre enfant tous les \_\_\_\_\_. Afin que votre enfant puisse déguster le produit de ses efforts, nous vous invitons à venir le chercher à partir de \_\_\_\_\_ lors de ces journées.

Merci de votre collaboration!

\_\_\_\_\_



Voici une lettre de rappel pour la tenue d'un atelier culinaire spécifique, à envoyer quelques jours à l'avance. (Le service de garde doit remplir les cases vides.)

La version word est disponible sur [equiterre.org/guideateliersculinaires](http://equiterre.org/guideateliersculinaires).

Chers parents,

Le \_\_\_\_\_, votre enfant cuisinera  
\_\_\_\_\_  
(nom de la recette). En venant le chercher à  
partir de \_\_\_\_\_, vous lui permettrez de terminer sa recette et de la  
déguster ou de la rapporter pour le souper ou son lunch du lendemain.

Les ingrédients de la recette sont : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Merci de votre collaboration!

\_\_\_\_\_