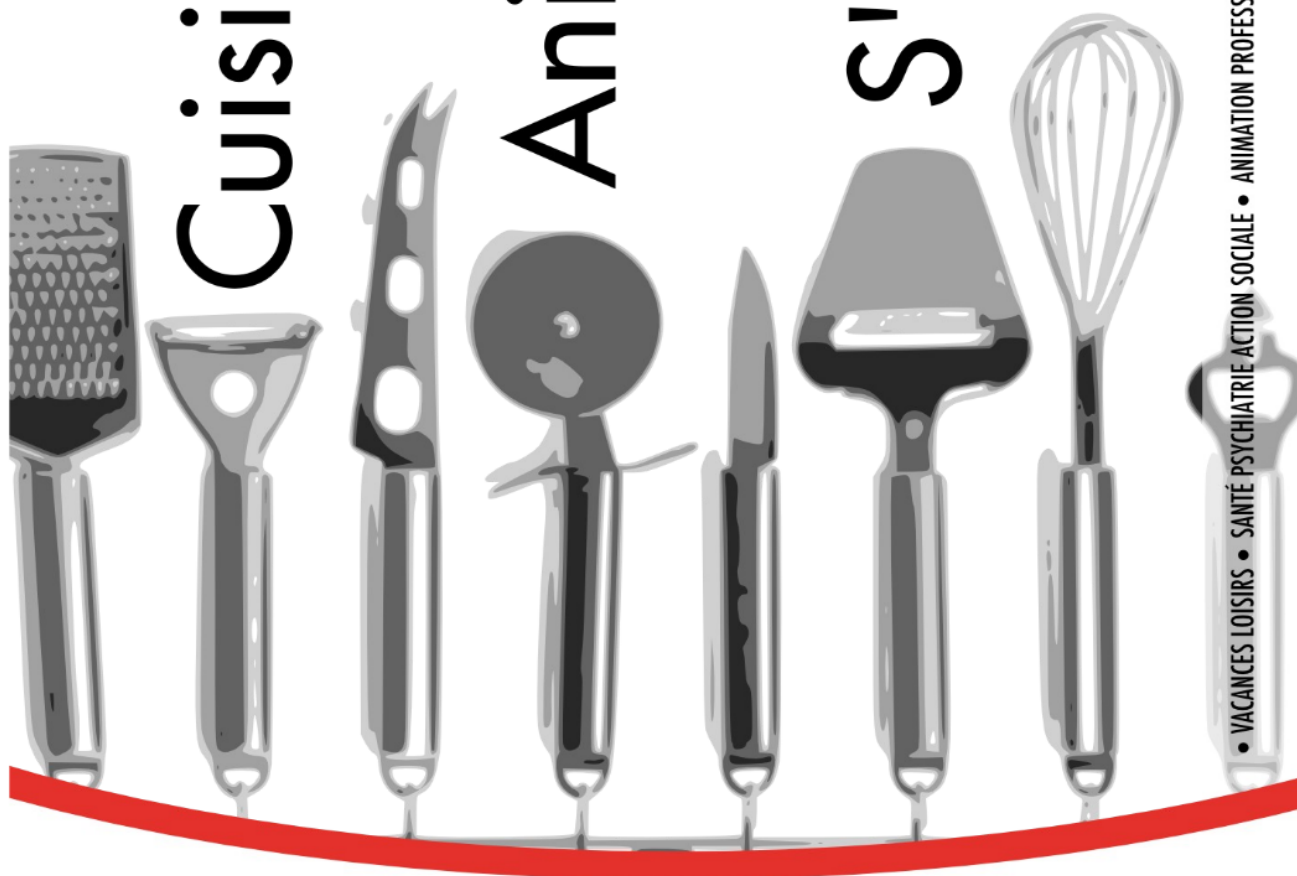




# Cuisiner

# Animer

# S'amuser



**CEMÉA**  
**PAYS DE LOIRE**

**LE MANS**  
Tél. 02.43.82.73.08

**NANTES**  
Tél. 02.51.86.02.60

**ANGERS**  
Tél. 02.41.44.31.14

15 bis Allée du Cdt Charcot 44000 Nantes - [accueil@cemea-pdll.fr](mailto:accueil@cemea-pdll.fr)



• VACANCES LOISIRS • SANTÉ PSYCHIATRIE ACTION SOCIALE • ANIMATION PROFESSIONNELLE • ÉCOLE ET PRATIQUES ÉDUCATIVES • PETITE ENFANCE •

# LES OBJECTIFS ET LES DÉMARCHES DU PERFECTIONNEMENT CUISINE ET/OU D'UNE COMMISSION CUISINE EN GESTION LIBRE

## Objectifs

- Permettre a chaque stagiaire d'acquérir les compétences nécessaire a l'accompagnement de repas avec un groupe d'enfants ou de jeunes dans le cadre d'un accueil collectif de mineurs.
- Réfléchir aux conditions de pratique de l'activité pour et avec un groupe d'enfants.
- Construire sa propre conception de la place du repas dans la vie collective et quotidienne.
- Envisager les différents modes de mise en œuvre d'atelier, de lieu de confection culinaire en fonction de la nature du séjour, du lieu et des publics accueillis.
- Etre sensibiliser autour de la cuisine au plein air: approche réglementaire, question de santé...

## Démarche recherche-réflexion autour de l'alimentation

### Foire a bouffe

L'objectif est de lancer tout plein d'idées de recette, de choses que l'on aurait envie d'expérimenter autour de la cuisine et plus largement de l'alimentation pour la suite du stage afin d'avoir des idées pour construire des menus et partir en projet en expérimentant des choses.

### L'alimentation c'est...?

- Démarche avec le photo-langage: Pour moi l'alimentation c'est? Choisir 2 photos qui me parle.
- Par la suite brainstorming sur le mot « alimentation », on note les mots clefs, on vas plus lion sur les mots que dans la première démarche (si le mot ne parle pas on peut lancer sur « cuisine », « manger »).
- On classe les mots par catégorie (voir fiche « les comportements alimentaire »).

### La réglementation alimentaire

Jeux des questions sous forme de rivière de positionnement (d'accord/ pas d'accord/ je sais pas) a voir avec l'utilisation du JPA.

Notion a aborder: la précaution liée aux aliments (œufs, lait, bœuf...), les ateliers cuisine avec les enfants, les restes de bouffe, les échantillon test, température des frigos et chaine du froid, aménagement de la cuisine et hygiène (marche en avant, produit contact alimentaire, nettoyage fruits et légumes), la traçabilité, les produits frais et la ferme, la cueillette et la pêche.

### Temps de recherche, étude de cas

Séjour de 15 jours en tente avec des 6-12 ans a Pornichet.

Objectifs: réfléchir a l'organisation concrète de l'alimentation et des moments de repas tant sur le coté organisationnel que pédagogique.

1<sup>er</sup> étape: Bon et mauvais souvenir autour de l'alimentation, souvenir de mon stage pratique qu'est-ce qui m'a posé question.

2<sup>ème</sup> étape: Qu'Est-ce que je défend, l'idéal pour moi autour de l'alimentation

3<sup>ème</sup> étape: avec la matière des premières réflexions construire un projet autour de l'alimentation pour le séjour.

### **Les questions pour alimenter la discussion**

- Place et role des enfants, de l'équipe
- la participation des enfants (menus, course, cuisine, taches mat...)
- lien avec l'environnement local
- la prise en compte du rythme de l'enfant dans l'organisation des repas
- l'implication des enfants dans la réglementation
- comment gérer les régimes alimentaires spécifique
- l'organisation des repas (comment se servent les enfants, place des anims, disposition des tables, a combien on mange, combien de temps, qui débarrasse, les règles des repas)
- les goûters( ou, qui, comment)
- Place des persos technique si ils y en avaient.

### **Etude de cas**

- Religion, conviction (comment s'adapter, le respect du choix...)
- Un enfant qui veut pas manger (forcer a manger/ a gouter ou pas, comprendre pourquoi, trouver une solution, il/elle ne se laissera pas mourir de faim)
- Un enfant qui mange trop (la privation, pas des diététicien/cienne, croissance, gérer la prise de nourriture)

### **Outils**

Film c'est nous qui décide, c'est nous qui font passage sur l'alimentation, photo de mômes de un séjour autour de l'alimentation, plaquette fAL « chef cuistot ».

Pour l'échange de fin faire le lien avec le vécu sur le stage, un centre de vacances en dur, en itinérance, en accueil de loisirs et envisager avec différents publics.

### **Des idées a proposer**

- Jeux autour de la cuisine: des ingrédients sont disposer sur la table, Seule trouver 2 ingrédients qu'on aime et se mettre en binôme avec les 4 ingrédients inventer une recette.
- Sculpture de légumes
- Démarche science et cuisine: pâte a chou, le caramel, la vinaigrette
- Faire des pâtes (sablé, a pain, a pizza, feuilleté...)
- cuisine pour les 3-6 ans
- revisiter les plats de cantine
- cuisine moléculaire

## TEXTES DE FOND AUTOUR DE L'ALIMENTATION

"Les repas àa doit pas prendre la tête ... " par François Chobeaux dans les Cahiers de l'animation n° 11

"L'assiete de Paul" par Solange Barroux dans les Cahiers de l'animation n°22

"Goûter ou ne pas goûter telle est la question" par Olivier Ivanorff dans les Cahiers de l'animation n°49

## UN MENU ÉQUILIBRÉ C'EST QUOI CETTE HISTOIRE ?

L'équilibre alimentaire c'est avant tout une norme culturelle, ça veut dire que ce qui est vrai ici ne l'est peut être pas ailleurs !

En France on a des habitudes alimentaires différentes de celles d'autres endroits.

Voilà quelques éléments pour construire un menu dit équilibré, mais attention cet équilibre est une généralité c'est à dire qu'il ne prend pas en compte les différents besoins des individus, il prend en compte les besoins de la majorité des personnes . Et pourtant on peut avoir un régime équilibré sans manger de viandes ni de poissons ou bien sans manger de gluten par exemple !

Voir "Faire des menus équilibrés en camping et mini-camps" Cahiers de l'animation n° 77

Des grammages conseillés sont proposés par la RECOMMANDATION NUTRITION GROUPE D'ETUDE DES MARCHES DE RESTAURATION COLLECTIVE ET NUTRITION GEM-RCN Version 2.0 – JUILLET 2015

<https://www.economie.gouv.fr/daj/recommandation-nutrition>

## QUELQUES ÉLÉMENTS DE LÉGISLATION

Voilà quelques réponses aux question de législation en cuisine collective

Voir le Spécial Directeur et Directrice ACM édité chaque année par la JPA, chapitre Alimentation, restauration et transition écologique.

<https://publications.jpa.asso.fr/accueil/26-special-directeur-et-directrice-acm-2023-sdd.html>

## QUELQUES RECETTES

Ces dernières pages sont pour toi tu peux y noter des recettes, des idées, ...







[www.cemea-pdl.fr](http://www.cemea-pdl.fr)

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

