



Fiche animation : Goût, initiation à la cuisine

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

L'objectif général de cette classe se situe autour de la transmission aux enfants des bases d'une alimentation saine et variée, des techniques simples pour la mettre en œuvre et susciter chez eux le plaisir de faire : par l'acquisition de ces savoirs, savoir-faire et savoir être, ils pourront les cultiver et les transmettre à leur tour dans la vie de tous les jours.

Plus spécifiquement, cette classe contribuera à :

- Apprendre à bien se nourrir et avec plaisir
- Développer ses 5 sens
- Développer sa concentration et sa motricité fine
- Éveiller sa curiosité
- Développer sa confiance en soi
- Acquérir le sens de l'organisation
- Travailler le français et l'arithmétique

CONTENU

Apprendre à bien se nourrir

- Réintroduire le plaisir dans l'alimentation (faire et déguster)
- Connaître les produits de base et leur provenance
- S'approprier les notions d'équilibre alimentaire
- Transmettre à l'enfant pour qu'il se crée sa propre mémoire

Apprendre à aimer les produits comme matériau

Admirer la couleur d'une betterave, apprécier la texture d'une farine, plonger sa main dans les haricots secs, sentir les épices et apprécier leur couleur, goûter des huiles et imaginer ce qu'on peut en faire...

NIVEAU

Maternelle,
Cycle 1, 2 et 3,
Collège,
Lycée

DUREE:

2-5
JOURS

Fiche Animation Goût, initiation à la cuisine

MAISON DE COURCELLES

7 Rue Pierre Devignon 52210 Saint Loup sur Aujon

☎ Tél : 03 25 84 41 61

✉ Mail : contact@maisondecourcelles.fr

Composer son assiette

Quand un repas est composé d'une viande, un féculent, un légume vert et une crudité (par exemple), les bonnes proportions coulent de source, car elles sont aussi la clé d'une belle assiette

Rencontrer les intervenants du processus de transformation des aliments

De l'agriculteur au blé, à la farine, au pain (entre autres)

Aborder les notions de développement durable

Saisons, cultures, énergies, transports, OGM...

→ Renforcer la pratique du bon sens, à toutes les étapes de la classe

Développer ses 5 sens

- Toucher et apprécier les différentes textures des produits : manipuler la viande crue, pétrir une pâte, caresser une pêche, plonger sa main dans un sac de haricots secs...
- Goûter les préparations, les herbes, les légumes crus, les épices, les assaisonnements... et apprécier le plat fini.
- Sentir les herbes, les épices, la cuisson du gâteau dans le four, le chocolat fondu, la viande grillée... et apprendre à utiliser son odorat pour évaluer une cuisson.
- Regarder attentivement les gestes à reproduire, apprécier les couleurs d'un produit, surveiller une cuisson, se préparer une assiette harmonieuse, décorer un plat...
- Écouter les aliments cuire et utiliser l'oreille pour surveiller une cuisson (un petit bouillon ne fait pas la même musique qu'un gros bouillon, un oignon qui fond chante doucement...)

Développer sa concentration et sa motricité fine

- Manipuler les ustensiles, dangereux ou pas (couteau, râpe, éplucheur, fouet, robot...)
- Apprendre la précision du geste
- Développer la coordination main droite / main gauche
- Fixer son attention sur le geste pour obtenir le résultat voulu

Éveiller sa curiosité

- Découvrir de nouveaux produits, de nouvelles textures et de nouvelles saveurs pour élargir ses goûts et les faire évoluer.

Développer sa confiance en soi

- Éprouver la fierté de manger et partager ce que l'on a préparé, manipuler un couteau et maîtriser le danger (en se maîtrisant soi), réussir une cuisson, rater une pâte, comprendre pourquoi et la refaire...

Acquérir le sens de l'organisation

- Respecter une méthodologie (les règles sont nombreuses en cuisine)
- Maîtriser le temps (actions, cuisson, attente du résultat) et le déroulement des actions jusqu'à la finalité (le repas)

Fiche Animation Goût, initiation à la cuisine

MAISON DE COURCELLES

7 Rue Pierre Devignon 52210 Saint Loup sur Aujon

☎ Tél : 03 25 84 41 61

✉ Mail : contact@maisondecourcelles.fr