Projet Les p'tits cuistots

publié le 01/02/2019

Descriptif :

Description de l'atelier Petit-déjeuner équilibré le mercredi 23 janvier 2019.

Sommaire :

- Présentation du projet pédagogique
- Atelier : Réalisation d'un petit-déjeuner équilibré

Mercredi 23 janvier 2019, les étudiantes en première année de **BTS Diététique au lycée Kyoto de Poitiers** ont animé un **premier atelier cuisine** au sein des **écoles maternelles** Alphonse Daudet (Quartier des Couronneries), Tony-Lainé (Quartier des Trois Cités) et La Licorne (Quartier de Beaulieu). Ces ateliers sont réalisés dans le cadre d'un projet pédagogique qui a vu le jour en 2013

« Les P'tits Cuistots »

Présentation du projet pédagogique

Fruit d'un partenariat entre les cantines scolaires de Poitiers, les trois écoles maternelles poitevines, les associations des jardins partagés de quartier et l'UDAF 86 (Union départementale des associations familiales de la Vienne), ce **programme pédagogique annuel** répond principalement à la **lutte contre l'obésité** avec l'idée d'**éduquer les enfants à l'alimentation équilibrée**, les écoliers faisant passer le message auprès de leurs familles pour améliorer les pratiques alimentaires.

Tout a démarré au mois de septembre 2019 par un **temps de découverte sur le terrain** : découverte des jardins, plantations de semis (radis, épinards, salades diverses, fèves) puis récolte (radis, ciboulette, menthe et bulbes de fleurs). Pour certains enfants, c'est là le premier contact avec la terre !
Puis en décembre est venu le temps des **séances théoriques** : Les groupes d'aliments et Self « p'tit déjeuner ».

Atelier : Réalisation d'un petit-déjeuner équilibré

Et, en ce début janvier, les élèves commencent les **ateliers pratiques en classe**, le premier étant consacré au **petit-déjeuner**, repas important mais qui est parfois négligé.

C'est au sein de la **classe de grande section** de l'école maternelle Alphonse Daudet, que Manon, Emilie, Isabelle, Unichrister et Julie, toutes cinq étudiantes en BTS Diététique, accompagnées de leur professeur de Physiologie Humaine et Bases Physiopathologiques de la Diététique, Mme Sajus, ont été accueillies par **Mme Sibylle Jaber** professeur des écoles des 21 élèves de grande-section de la classe.

Les objectifs de cet atelier sont de :

- sensibiliser les enfants à la cuisine
- sensibiliser les enfants à l'hygiène
- faire comprendre aux enfants l'importance des fruits et légumes de saison et produits localement
- réaliser un livret avec recettes, techniques et consignes d'hygiène

- Premier temps : avant de toucher les aliments, il est important de respecter des règles d'hygiène.

Présentation des règles d'hygiène (lavage des mains, port du tablier...)
par les étudiantes aux élèves et à leur professeur des écoles, Mme Jaber Sybille.

Pourquoi les étudiantes portent-elles un tablier ?

demande Mme Sibylle Jaber à ses élèves.

Pour ne pas qu'elles soient sales

répondent les enfants.

Isabelle explique alors aux enfants que l'hygiène est importante pour ne pas "salir" les aliments, le matériel... Et Julie leur montre les bons gestes pour un lavage efficace des mains.
Comme les étudiantes, les enfants se sont lavé les mains et ont enfilé leur tenue professionnelle (tablier, charlotte à leur nom).

- Deuxième temps : temps de la découverte et de la fabrication.

Fin prêts à démarrer, les élèves se sont répartis en groupe selon la famille des aliments :

- **Atelier VERT : groupe "Fruits et légumes crus et cuits"**

  Aidés par Isabelle et Emilie, les élèves du groupe ont *identifié* divers fruits et légumes (kiwi, poire, orange, banane et betterave), puis ont soigneusement *lavé* chaque fruit, les ont *épluchés*, *coupés en petits morceaux* puis rassemblés dans un saladier. Ne restait plus aux enfants qu'à remplir, à l'aide d'une louche, le bol mixeur, pour que les étudiantes mixent le tout afin de **réaliser des smoothies**.

Les enfants en train de s'appliquer à découper les fruits. la maîtresse aussi met la pain à la pâte...

Présentation des règles d'hygiène (lavage des mains, port du tablier...) aux élèves par les étudiantes et leur professeur des écoles, Mme Sibylle Jaber.

- **Atelier MARRON : groupe "Pain, céréales, féculents et légumes secs"**
  Manon a questionné les enfants sur les ingrédients entrant dans la composition du pain : ils ont tout de suite pensé

à la *farine* de couleur blanche, "qui ressemble au sucre" selon certains et pensaient qu'il fallait des œufs comme pour les gâteaux. Puis après avoir échangé sur la farine, avoir touché les *grains de blé* qui servent à sa fabrication, et réfléchi sur les autres composants (*eau, levure et sel*), chaque enfant s'est vu attribué une boule de pâte à pain, déjà bien gonflée, afin de **façonner son pain à la forme souhaitée**. Ne restait plus qu'à placer les pâtons façonnés sous un torchon pour un temps de pousse.

Manon et les enfants sont en train de façonner la pâte pour créer un pain.

Manon et les enfants en train de façonner la pâte pour créer un pain.

- **Atelier BLEU : groupe "Lait et produits laitiers"**
  Après une mise au point réalisée par Julie et Unichrister des ingrédients nécessaires à la fabrication de yaourt, à savoir du *lait*, un *yaourt* (faisant office de ferment) et du *lait en poudre* et un rappel sur les "bons et les mauvais microbes", les enfants ont délicatement mélangé les ingrédients dans un cul de poule. Puis à tour de rôle ils ont rempli un pot en verre avant de les fermer et de les placer dans une yaourtière pour 8 à 12h.

Explication sur les ingrédients du yaourt puis mise en pot par les enfants.

Explications autour des ingrédients du yaourt puis mise en pot par les enfants.

- Troisième temps : bilan au sein de chaque atelier.

Une fois le pain en pousse, les yaourts en yaourtière et les fruits découpés en mixage, les enfants ont formalisé sur papier les découvertes de chaque atelier.

Du travail de coloriage ou de collage dans le bon ordre des étapes de la fabrication ont permis, au sein de chaque groupe, un **bilan de l'atelier** ainsi qu'une **vérification de la compréhension** voire un **approfondissement** sur les découvertes vues en classe notamment sur la présence de "bons microbes".

Puis, pour le groupe "Pain, céréales, féculents et légumes secs", il était temps de découvrir les pâtons façonnés. Un travail supplémentaire d'humidification avec un pinceau a été nécessaire avant d'enfourner les pains personnalisés en cuisson pour 25 minutes.

Les enfants humidifiant les pains façonnés avec un pinceau pour ne pas que la croûte déssèche lors de la cuisson.

Quatrième temps : le temps de la dégustation

Le enfants ont plus ou moins apprécié les laits de vache, de chèvre et de brebis. Ils ont adoré les smoothies de couleur rose, colorés par la betterave, mais ont surtout aimé le pain qui avait eu le temps de cuire pendant la récré. Ce temps a permis à la maîtresse d'interroger successivement les enfants de chaque groupe, qui ont pu expliquer à leurs camarades comment ils avaient procédé pour la réalisation des différents composants du petit-déjeuner.

Dégustation des smothies, du lait et du pain.

À la suite du succès de ce premier atelier, les élèves des écoles maternelles et les étudiants de BTS Diététique du lycée Kyoto, se sont données rendez-vous le mercredi 27 mars cette fois-ci pour la réalisation et dégustation d'un menu : potage aux fanes de radis, épinards à la béchamel, avec les épinards du jardin partagé, et compote de pommes.

Académie de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.