3,2,1... À TES SPATULES

TU PRÉVOIS FAIRE DES ATELIERS CULINAIRES AU CAMP CET ÉTÉ? CETTE FICHE RÉPONDRA À TES QUESTIONS POUR RESPECTER LES RECOMMANDATIONS.

ÉTÉ 2020

COMMENT FONCTIONNE CETTE FICHE ?

On a développé plusieurs trucs et astuces pour adapter plus facilement tes ateliers culinaires dans ta prog cet été.

VOICI 5 THÉMATIQUES À DÉCOUVRIR

- ORGANISE TON ENVIRONNEMENT
- RESPIRE LE GRAND AIR
- EN MODE INDIVIDUEL
- LAVE-O-THON
- TRUCS TREMPLIN SANTÉ

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

ORGANISE TON ENVIRONNEMENT

Au camp, plus les repères visuels sont clairs, plus les jeunes sauront où se positionner et mieux respecter la distanciation.

Planifie l'espace de travail.

Chaque jeune a son petit coin de table. As-tu pensé organiser une activité pour créer des napperons colorés et personnalisés avec tes jeunes? Tu peux même les faire plastifier pour pouvoir les laver plus facilement

Installe des cartons de couleur ou des cerceaux au sol pour délimiter l'espace de chaque jeune. Invite tes jeunes à utiliser leur créativité et leur originalité.

Installe les jeunes en demi-cercle, de façon à ce qu'ils te voient bien à l'avant, mais également pour qu'ils aient un contact visuel entre eux.

Gestion des déchets : prévois des poubelles / compost sans contact !

Crée un parcours amusant à sens unique pour aller jeter les déchets. Ça empêchera les jeunes de se croiser et ce sera beaucoup plus dynamique. Pense à mettre des marques au sol avec du ruban adhésif de couleur ou à utiliser des flèches pour identifier la direction à suivre.

Profites-en pour sensibiliser les jeunes à ce qui doit être jeté à la poubelle, au recyclage ou au compost.

RESPIRE LE GRAND AIR

Priorise l'animation d'ateliers culinaires à l'extérieur, dans la mesure du possible!

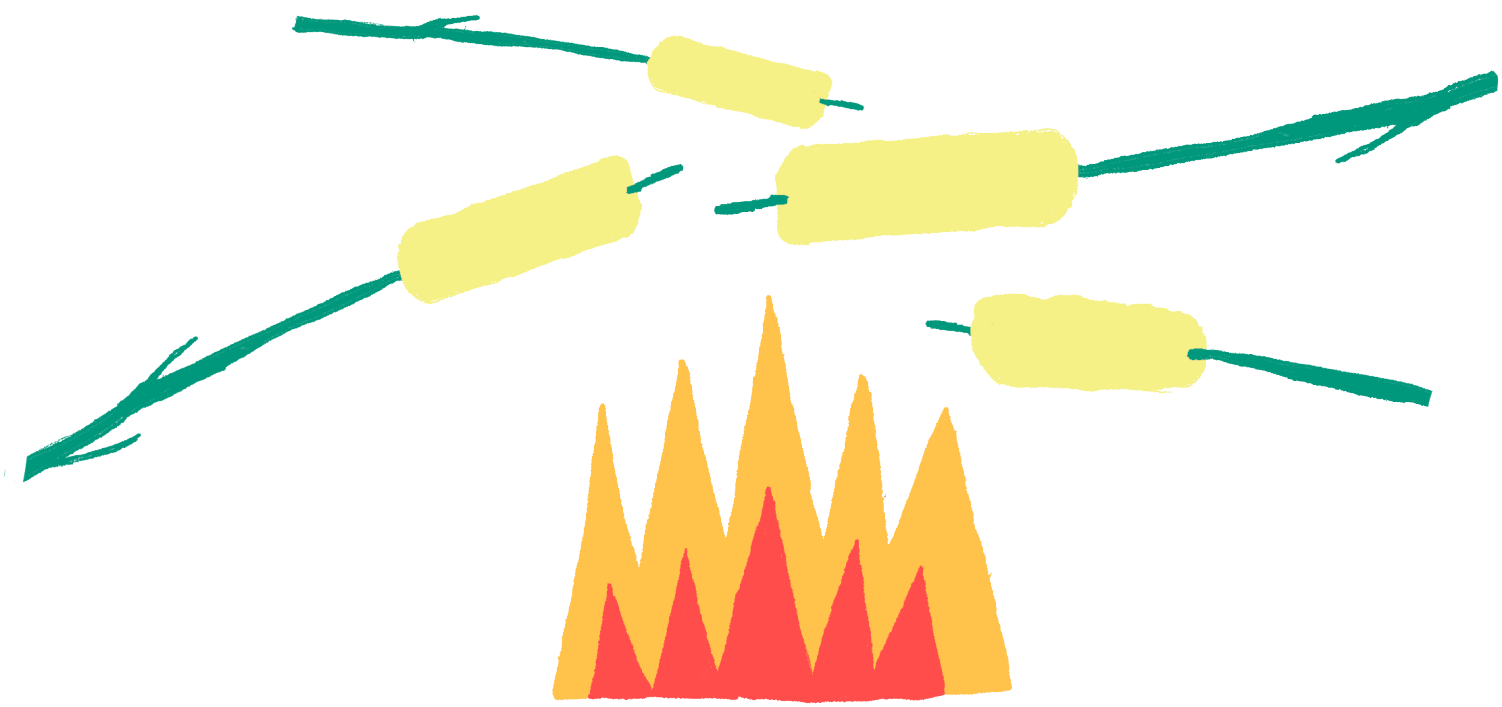
Prévois des nappes de plastique facilement lavables pour les tables à pique-nique.

Tu n'as pas de table? Pas de souci!

Installe des nappes par terre sur un terrain gazonné, des tapis de yoga, des bacs à lait, des bacs de bois ou toute autre idée géniale permettant aux jeunes d'avoir une installation individuelle.

Saute sur l'occasion pour faire découvrir des recettes qui se font bien à l'extérieur, comme sur un feu.

Connais-tu la **banique?** Découvre la recette **ici.**



© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

EN MODE INDIVIDUEL

Pour éviter les contacts physiques, mise sur la confection de recettes individuelles.

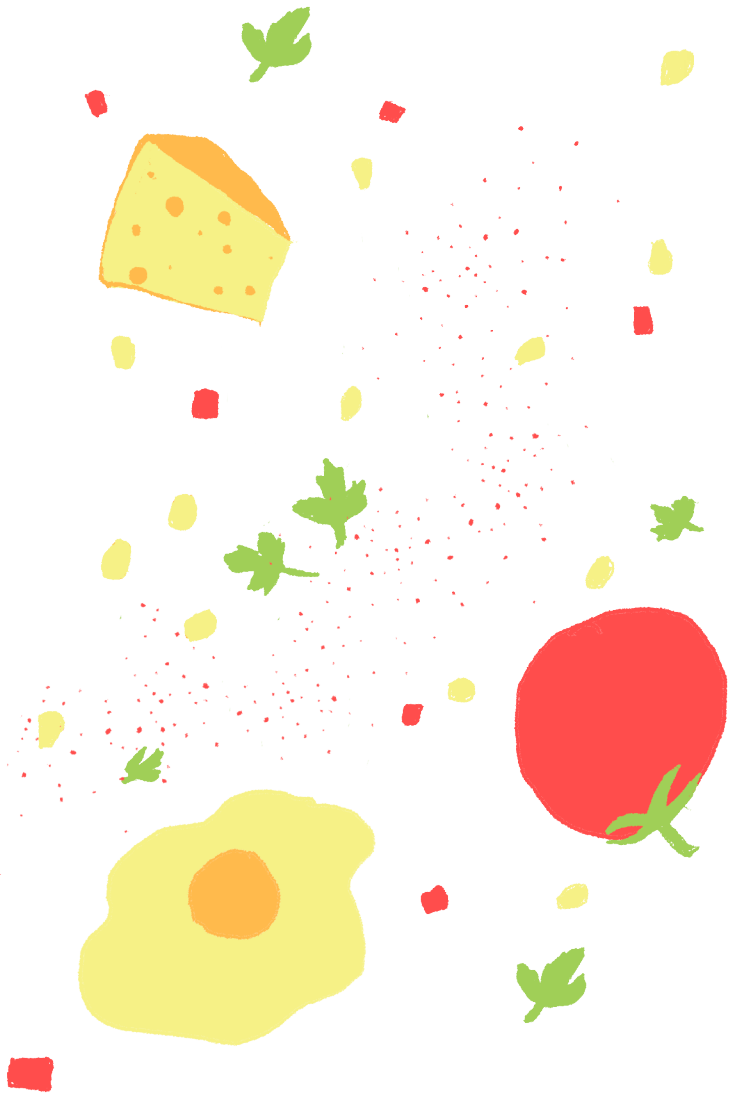
Organise ton horaire pour limiter le nombre de jeunes par atelier.

Si tu as la charge de tous les ateliers culinaires au camp, mets en place un horaire rotatif avec une pause de minimum 30 minutes entre les groupes pour permettre le nettoyage.

Évite le partage de matériel : chaque jeune a son propre équipement de cuisine.

Prévois, par exemple, de petits bols individuels pour réaliser les mélanges, de petites assiettes pour déguster, de petites planches à découper, etc. Tu peux même faire des bacs individuels pour ranger le matériel de chaque jeune.

Pense à organiser le matériel d'avance, il y aura moins de temps d'attente pour tes jeunes au début de l'activité.



PETITE ASTUCE · PETITE ASTUCE ·

LE ONE POT

As-tu pensé à faire des recettes individuelles de type « One pot »?

Elles sont amusantes, simples et demandent beaucoup moins de matériel... et de vaisselle par jeune puisque tous les ingrédients sont mélangés dans le même bol!

Amuse-toi à faire la recette de **burrito dans une tasse** avec tes jeunes.

Occupe-toi de distribuer les ingrédients à chaque jeune, ça évite qu'ils manipulent les aliments et ça diminue les risques de contamination.

As-tu pensé prévoir un contenant pour déposer les aliments de chaque jeune?

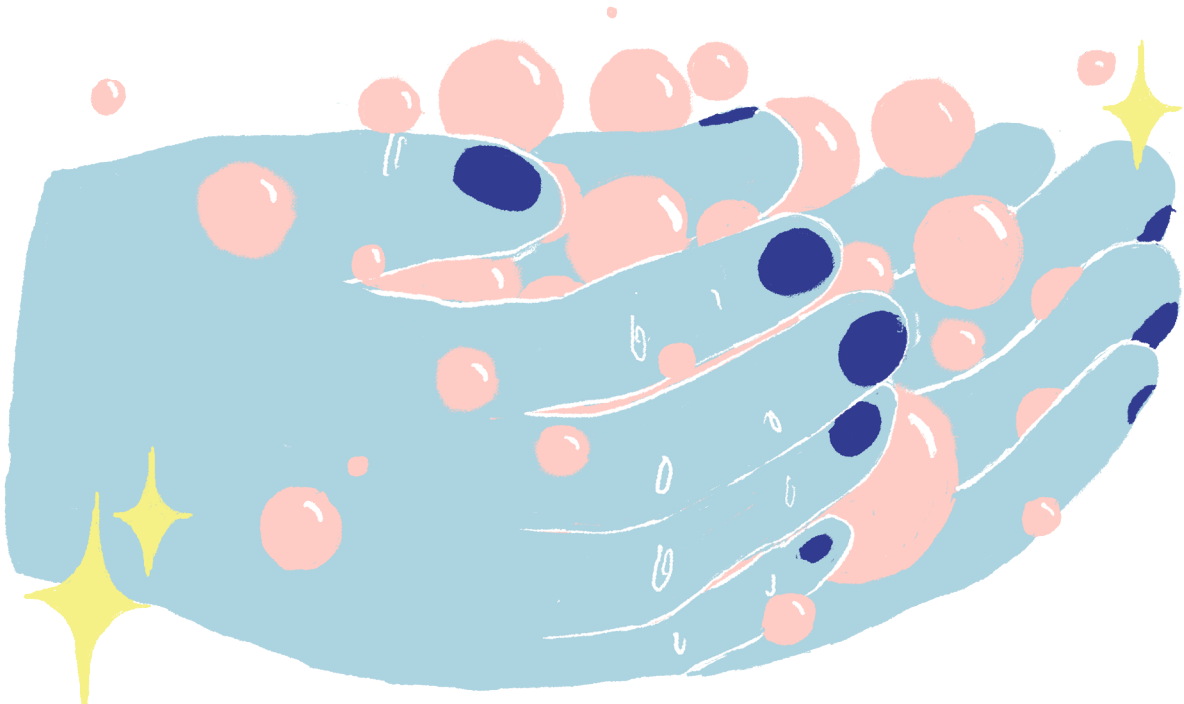
Psssssst Assure-toi d'avoir lavé tes mains lors de la préparation des aliments et avant la distribution.

Chaque jeune cuisine son propre plat.

Une trempette pour les fruits ou les légumes, une mini pizza, un muffin ou une omelette dans une tasse, une salade de fruits, un smoothie, etc.

Visite le site **www.tremplinsante.ca** pour des idées de boules d'énergie, une idée de recette toute simple pour un maximum de plaisir!

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca



LAVE-O-THON

Rends le lavage des mains et de l'équipement amusant et instructif.

Rappelle à tes jeunes les consignes d'hygiène.

Se laver les mains avant et après l'atelier culinaire, ne pas se mettre les doigts dans la bouche, etc.

Tu peux retrouver toutes ces consignes dans le guide **Quelle est ta recette?** .

Mets en place un endroit pour se laver les mains avec de l'eau tiède et du savon.

Assure-toi d'avoir des affiches rappelant aux jeunes les bonnes techniques de lavage des mains.

Pour t'inspirer : **activité Se laver les mains, c'est gagnant!**

Prévois les produits nettoyants nécessaires.

Assure-toi de laver les équipements de cuisine avant et après chaque utilisation.

Habituellement, les jeunes pourraient très bien le faire, mais cet été minimise les contacts avec l'équipement par plus d'une personne. Tu peux quand même prévoir des affiches plastifiées montrant la procédure de lavage de l'équipement, de façon à ce que les jeunes réalisent quand même des apprentissages à ce sujet.

Si tu animes plusieurs ateliers, assure-toi de laver les tables ou les espaces de travail entre chaque groupe.

C'est super important de prendre le temps de bien le faire.

PETITE ASTUCE · PETITE ASTUCE ·

LAVEZ LAVEZ

Fais-en sorte de rendre le moment du lavage agréable pour tes jeunes.

Fais-les chanter ou profites-en pour jouer à un jeu de devinettes sur les fruits et légumes.

Pour t'inspirer, regarde l'**activité Quiz vitaminé.**

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca

TRUCS TREMPLIN SANTÉ

As-tu pensé choisir des recettes froides comme des salades, des garnitures à sandwich ou des trempettes?

Elles sont plus simples, demandent moins de matériel, mais elles sont tout aussi délicieuses!

Pour des idées de recettes, inspire-toi du site **www.tremplinsante.ca**. Tu peux également t'aider de l'**activité Pour le plaisir de popoter** pour structurer tes ateliers.

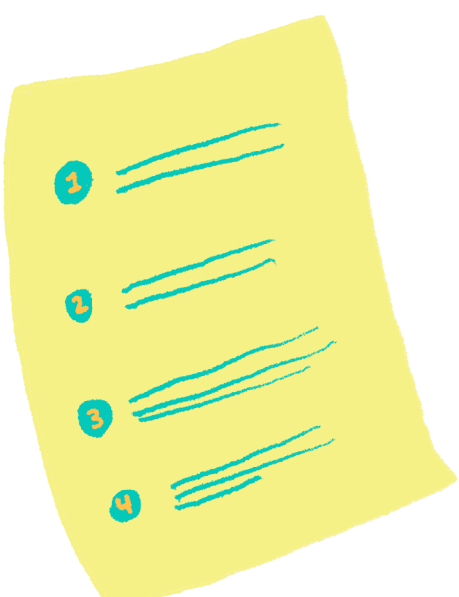
Utilise des images pour présenter les ingrédients et pour éviter de manipuler les aliments.

Profites-en pour questionner les jeunes.

As-tu déjà goûté à cet aliment?
Dans quelle autre recette peut-on ajouter cet ingrédient?
Comment pousse ce légume?
D'où provient ce fruit?

Le visuel, c'est toujours gagnant! Si c'est possible à ton camp, imprime une recette pour chaque jeune ou affiche-la en gros plan à l'endroit où se tiendra ton atelier.

À la fin de l'atelier, envoie la recette aux parents, met-la sur le site web du camp ou sur les médias sociaux : tes jeunes pourront refaire les recettes à la maison.



Déguste! Après avoir concocté la recette et y avoir mis de l'effort, hop on savoure!

Rends ce moment spécial et unique : tes jeunes et toi dégustez en même temps vos chefs-d'œuvre.

Tu peux t'inspirer du guide **Quelle est ta recette**, dans la section dégustation, pour avoir plus d'idées d'animation.

Tu peux également t'aider de l'outil Expert dégustateur pour faire parler tes jeunes avec leurs cinq sens.

Amusez-vous à décrire les aliments, leurs formes, leurs couleurs, leurs textures, leurs goûts, etc.

Communique les informations suivantes aux parents pour les rassurer : mesures d'hygiène, horaire et fonctionnement de l'activité.

Tu peux également leur demander de prévoir un contenant vide dans la boîte à lunch des jeunes pour y mettre les restes.

Rappelle-toi que ce n'est pas un concours de haute gastronomie, l'important c'est que toi et tes jeunes ayez du plaisir!

MERCI À TOI, DE POURSUIVRE TA MISSION EN ANIMATION SUR LE TERRAIN CET ÉTÉ !

Merci à nos fidèles partenaires pour la relecture de cet outil:

Audrey Coutu,
Loisir et Sport Lanaudière

Marie-Ève Dufour,
Agente de planification, programmation et recherche, Direction de santé publique, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Mélissa Dion-Tremblay,
Nutritionniste, Les Producteurs laitiers du Canada

Mélanie Veillette,
Nutritionniste, Les ateliers cinq épices

Hélène Gayraud,
Nutritionniste, La Tablée des chefs

Marie-Hélène Savoie,
Direction régionale de Chaudière-Appalaches et Capitale-Nationale, MAPAQ

Jade Bégin-Plante et Élizabeth Paradis,
Nutritionnistes, Groupe Promo-Santé Laval

Dominique-Ann Boisvert,
Comtés unis Prescott-Russell

© Fondation Tremplin Santé 2022 – Toute reproduction est interdite – portail.tremplinsante.ca – info@tremplinsante.ca