EXPLORE TON ASSIETTE!

ON TE MET AU DÉFI D'UTILISER TA CRÉATIVITÉ POUR EXPLORER LE MONDE DES ALIMENTS AVEC TES JEUNES À L'AIDE D'ACTIVITÉS STIMULANTES!

ÉTÉ 2020

COMMENT FONCTIONNE CETTE FICHE ?

On a sélectionné plusieurs trucs et astuces pour adapter plus facilement tes activités sur la saine alimentation cet été dans ta prog. Savais-tu que des cartons d'aliments sont disponibles sur le Portail TS et que tu peux les commander gratuitement? En plus, ils sont plastifiés, donc plus facilement nettoyables.

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.

Planifie l'espace pour ton animation :

Tu peux délimiter l'espace pour l'activité de façon colorée, comme avec des frites en mousse ou du ruban de couleur.

Use de ton imagination! Pense aussi à délimiter l'espace de chaque jeune s'il s'agit d'une activité individuelle, avec des tapis de yoga, des cerceaux ou des serviettes de plage, par exemple.

RESPIRE LE GRAND AIR

Profite de l'été pour apprendre de nouvelles choses avec tes jeunes tout en profitant de l'extérieur !

Si tu as accès à un terrain gazonné ou un champ, informe-toi à ton coordo si tu peux y faire pousser des plants avec tes jeunes pour les introduire au jardinage. Une belle façon de faire un lien avec la provenance des aliments dans leur assiette.

Tu peux consulter la fiche spéciale **Été 2020 : je cultive la curiosité et le jardin !** pour plus d'informations

Tu as plutôt accès à un terrain asphalté ? Organise des parcours actifs lors desquels les jeunes ont à mémoriser des cartons d'aliments.

Consulte l'**activité Circuit coloré** pour t'inspirer.

Rien de mieux que d'être en plein air pour simuler une visite au marché local.

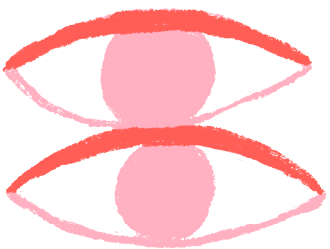
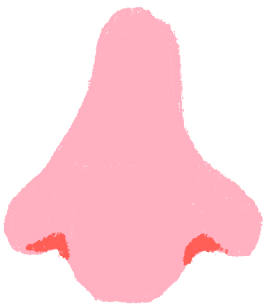
Divise ton groupe en deux : les clients et les marchands. Fais-leur découvrir des aliments qui poussent près du camp.

C'est exactement ce que te propose l'**activité Le marché au camp**.

Le yoga est une belle activité à pratiquer à l'extérieur.

Encourage tes jeunes à utiliser leur imagination pour inventer des nouvelles poses qui s'inspirent des aliments! Sauras-tu faire la position de la pomme?

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

EN MODE INDIVIDUEL

Pour éviter les contacts physiques, mise sur les activités individuelles de découverte des aliments.

Encourage les jeunes à découvrir les aliments avec leurs cinq sens :

Utilise des aliments qui ne nécessitent pas de préparation supplémentaire avant d'être distribués. Par exemple, donne une tomate cerise à chaque jeune plutôt que de couper une grosse tomate en petits morceaux.

Tu peux te référer à l'**activité Expert dégustateur** pour t'accompagner dans ton animation.

Crée des pots à odeurs. Les jeunes peuvent s'amuser à découvrir de quel aliment il s'agit seulement par l'odeur. Assure-toi que chaque jeune a son petit pot ou pense à désinfecter les pots entre chaque jeune.

Utilise les cartons d'aliments pour créer des jeux :

Donne des cartons d'aliments aux jeunes et demande-leur de créer une recette virtuelle. Tu peux même animer un combat des chefs ou leur demander de présenter un sketch publicitaire pour présenter leur nouvelle recette.

As-tu déjà exploré l'**activité Cuisinier virtuel**?

Crée un bingo géant avec les cartons d'aliments. Pour ajouter un petit défi, tu peux même annoncer l'aliment avec une devinette ou une charade.

Tu as besoin d'idées? Découvre l'**activité Quiz vitaminé**.

Crée une course aux aliments. Décris un aliment. Chacun leur tour, les jeunes doivent s'empresser de retrouver le bon carton.

Tu aimes l'idée? Consulte l'**activité Duathlon pieds et méninges**.

Pige un carton d'aliments et demande à un jeune de le mimer pour le faire deviner au reste du groupe.

Des heures de plaisir avec l'**activité Aliments mystères**.

Pige un carton d'aliments et demande à tes jeunes de trouver un autre aliment qui commence par la même lettre que celui que tu as pigé.

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

Pour les jeunes artistes :

Fais vivre l'activité Aliment'artistique à tes jeunes et invite-les à dessiner leur aliment préféré et à le présenter aux autres jeunes.

Inspire-toi de vos aliments préférés pour inventer une nouvelle chanson de camp avec tes jeunes.

PETITE ASTUCE · PETITE ASTUCE ·

LA PATATE PEINTRE

Savais-tu que tu peux même faire de la peinture avec des patates?

Tu dois seulement couper la patate en deux, découper la forme de ton choix dans une moitié de la patate, la tremper dans la peinture et le tour est joué! Tu peux aussi essayer avec le légume de ton choix pour obtenir des formes différentes, comme la carotte ou le radis.

Crée un livre de recettes avec tes jeunes, inspiré des ateliers culinaires faits au camp ou des recettes familiales partagées par chacun. Pour éviter la manipulation de papier, pense à faire un livre virtuel.

Qui aurait cru qu'une cuillère de bois et un bol à mélanger pourraient devenir des instruments de musique? Forme un orchestre culinaire avec ton groupe, et profites-en pour leur apprendre le nom de chaque outil de cuisine.

Besoin d'aide ? **Le guide Quelle est ta recette ?** peut t'aider à les identifier.

Créer des capsules vidéo « un chef au camp » avec tes jeunes. Amuse-toi à faire un montage et à le partager aux parents ou sur les médias sociaux du camp.

LAVE-O-THON

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

Invite tes jeunes à créer des affiches sur le lavage des mains et à les poser dans les endroits stratégiques au camp.

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

Si tu utilises d'autres types d'images d'aliments, comme des circulaires ou des dessins, pense à les plastifier. Ça permet de mieux les nettoyer par la suite.

Avant et après chaque activité, assure-toi de désinfecter le matériel, de nettoyer les aliments et de laver tes mains et celles des jeunes.

TRUCS TREMPLIN SANTÉ

Revisite un jeu classique avec des noms reliés aux aliments. Tu connais la tague, mais connais-tu la tague spaghetti?

Tu peux utiliser des nouilles de piscines qui prolongent les bras des jeunes tout en diminuant les contacts directs.

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:

Alexandra Shano, CIUSSS Estrie-CHUS

Dominique-Ann Boisvert, Comptés unis Prescott-Russell

Mélanie Veillette, Les ateliers cinq épices

Marie-Ève Dufour, Direction de santé publique, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Audrey Coutu, Loisir et Sport Lanaudière

Fabrice Lorenz, Municipalité de Saint-Épiphane

Mélissa Dion-Tremblay, Producteurs laitiers du Canada

Geneviève Chatelain, Équiterre

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