



DÉFI CHEFS EN ACTION

Guide d'animation

En réalisant le Défi CHEFS EN ACTION avec ton groupe, tu :

- Sensibilises les jeunes au plaisir et à l'importance d'une saine alimentation quotidienne, qui comprend des légumes, des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés.
- Exposes les jeunes à une variété d'aliments nutritifs.
- Amènes les jeunes à développer ou à parfaire leur savoir-faire culinaire.

Tu es un modèle pour les jeunes! Tu peux avoir un impact sur ton groupe!

Ton avis est important pour nous!

Une fois le Défi relevé, fais-nous part de ton appréciation et tu pourrais gagner l'une des **10 cartes-cadeaux de 100 \$ chez Sports Experts®**.

Accède au formulaire d'évaluation en scannant ce code QR.



Comment te préparer à réaliser le Défi?

Prends connaissance du *Guide d'animation* qui a été développé spécialement pour toi! Pour plus d'information, consulte le guide *Quelle est ta recette?* fourni avec le matériel du Défi.



Gestion des allergies alimentaires

- Assure-toi de connaître les jeunes de ton groupe qui ont des allergies.
- Assure-toi que le camp dispose des autorisations nécessaires pour faire participer les jeunes ayant des allergies à des activités culinaires et que les mesures à prendre en cas de réaction allergique sont claires (ex. : utilisation d'un auto-injecteur de type EpiPen).
- Applique les règles d'hygiène et de salubrité.
- Veille à ce que les jeunes ne mettent pas les ingrédients auxquels ils sont allergiques dans leur verre et à ce que les instruments de cuisine ne soient pas contaminés par l'allergène.

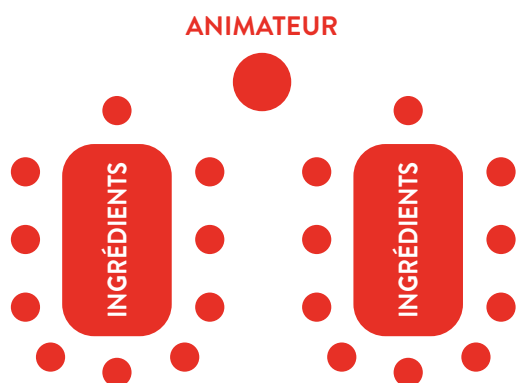
Ingrédients et matériel

Ingrédients	Quantité par jeune	Matériel culinaire nécessaire
Bleuets surgelés, décongelés	30 ml (2 c. à soupe)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 verre réutilisable Défi CHEFS EN ACTION par jeune • 6 cuillères à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe) • 2 tasses à mesurer pour ingrédients secs de 60 ml (1/4 tasse) • 1 fourchette ou mélangeur à main • 6 contenants pour transvider les fraises, les bleuets et les flocons d'avoine • 1 cuillère par jeune (pour la dégustation)
Yogourt à la vanille	60 ml (1/4 tasse)	
Fraises surgelées, décongelées, en purée	30 ml (2 c. à soupe)	
Flocons d'avoine à cuisson rapide	15 ml (1 c. à soupe)	
Cannelle	Au goût	

Pour calculer les quantités totales d'ingrédients nécessaires pour ton groupe, tu peux demander à ton coordonnateur ou à ta coordonnatrice d'utiliser le fichier *Calcul des ingrédients pour le Parfait bleu, blanc, rouge* qui lui a été envoyé par courriel. Si le fichier a été perdu, il est possible de l'obtenir à nouveau en écrivant à education@dfc-plc.ca.

Suggestion d'aménagement du local pour faciliter l'animation de l'activité

- 1 - Divise les jeunes en deux groupes et attribue une table à chaque groupe.
- 2 - Mets les ingrédients l'un à la suite de l'autre sur les tables. Les jeunes pourront se passer les ingrédients à tour de rôle.



→ EN CAS DE BLESSURE ←

Si un enfant se blesse à la main pendant l'activité, demande-lui de se laver les mains et couvre la blessure d'un pansement doublé d'un gant imperméable.

Jette les aliments ayant été en contact avec la plaie et nettoie bien les instruments souillés, s'il y a lieu (ex. : planche à découper, cuillère).



Préparation de l'activité

- 1 - Prépare les ingrédients selon les quantités nécessaires pour ton groupe :
 - Répartis les bleuets surgelés dans deux contenants. Laisse-les dégeler au réfrigérateur pendant environ 1 heure.
 - Transvide les fraises surgelées dans deux contenants. Laisse-les dégeler au réfrigérateur pendant environ 1 heure et pile-les à l'aide d'une fourchette ou d'un mélangeur à main pour en faire une purée grossière.
 - Transvide les flocons d'avoine dans deux contenants.
 - Prépare les pots de yogourt en retirant la pellicule sur le dessus.
 - Assure-toi que la cannelle puisse être saupoudrée.
- 2 - Garde tous les ingrédients périssables au froid jusqu'au moment de l'activité.
- 3 - Nettoie les tables qui seront utilisées pendant l'activité.
- 4 - Juste avant la réalisation du Défi, place tous les ingrédients sur chacune des deux tables de ton local.

Animation de l'activité

- 1 - Demande aux jeunes de :
 - S'attacher les cheveux
 - Retirer leurs bijoux des mains et poignets
 - Rouler leurs manches
 - Se laver les mains avec de l'eau tiède et du savon

Important : Le lavage des mains doit être répété lorsqu'un jeune étourdi, porte les doigts à sa bouche, va aux toilettes, etc.

- 2 - Donne les consignes de sécurité :
 - Reste calme
 - Ne touche pas aux aliments ni au matériel culinaire avant le début de l'activité
 - Marche en tout temps lorsque tu te déplaces
 - Ne mets pas les cuillères de service dans ta bouche
 - Attends ton tour pour aller chercher tes ingrédients
 - Attends le signal avant de goûter ton parfait

- 3 - Présente l'activité culinaire selon le groupe d'âge des jeunes :

4-6 ans
consulte la p. 5

7-9 ans
consulte la p. 6

10-12 ans
consulte la p. 7



4 - Devant le groupe, fais la démonstration des différentes étapes de préparation de la recette. Pour bien démontrer les techniques, utilise le dépliant *Mes techniques culinaires* fourni avec le matériel du Défi.

A À l'aide d'une cuillère à mesurer, ajoute 30 ml (2 c. à soupe) de bleuets dans ton verre

B À l'aide d'une tasse à mesurer les ingrédients secs, ajoute 60 ml (1/4 tasse) de yogourt

C À l'aide d'une cuillère à mesurer, ajoute 30 ml (2 c. à soupe) de purée de fraises

D À l'aide d'une cuillère à mesurer, ajoute 15 ml (1 c. à soupe) de flocons d'avoine

E Si tu le désires, saupoudre une petite quantité de cannelle sur ton *Parfait bleu, blanc, rouge*

5 - Demande aux jeunes de faire circuler les ingrédients de leur table entre eux pour qu'ils réalisent leur recette.

6 - Pendant que les jeunes préparent leur recette, pose-leur les questions attribuées à leur groupe d'âge :

4-6 ans
consulte la p. 5

7-9 ans
consulte la p. 6

10-12 ans
consulte la p. 8

7 - Lorsque tous ont terminé, invite les jeunes à déguster.

8 - Fais le retour sur l'activité.

- Qu'as-tu appris de nouveau aujourd'hui?
- As-tu aimé la recette? Que changerais-tu à la recette? Pourquoi?
- Tu peux refaire la recette avec ta famille avec les indications sur ton verre réutilisable. L'essayeras-tu de nouveau à la maison? Tu peux également découvrir de nombreuses recettes dans le site cuisinonsenfamille.ca.
- Savais-tu qu'en cuisinant... tu fais des **mathématiques** (en comptant, en regardant les unités de mesure et en mesurant), tu fais du **français** (en lisant la recette, en apprenant de nouveaux mots) et tu découvres de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs?

9 - Procède avec le groupe au nettoyage et au rangement.

Note à l'animateur : Lorsque tu parles des aliments, utilise des mots positifs. Par exemple, tu pourrais parler du plaisir de manger et de l'énergie qu'apportent les aliments. Évite de dire que certains aliments sont « bons » ou « mauvais ». Parle plutôt d'aliments nutritifs ou moins nutritifs. De plus, ne fais pas de liens entre les aliments, l'apparence et le poids.

Finalement, laisse les jeunes respecter leurs signaux de faim et de rassasiement : fais-leur confiance quand ils te disent qu'ils ont encore faim ou qu'ils n'ont plus faim.



— Groupe 4-6 ans —

1- Introduction et présentation de la recette

QUESTION : Est-ce que tu sais quelle recette nous allons faire aujourd'hui?

RÉPONSE : Le Parfait bleu, blanc, rouge!



QUESTION : En regardant la photo de la recette, quels ingrédients peux-tu nommer?

RÉPONSE : Les bleuets, le yogourt, les fraises, les flocons d'avoine et la cannelle.

QUESTION : Est-ce que tu as déjà goûté à tous ces ingrédients?

QUESTION : Est-ce que tu aimes découvrir de nouveaux aliments?

QUESTION : Si tu n'aimes pas un aliment présentement, est-ce que ça veut dire que tu ne l'aimeras jamais?

RÉPONSE : Non! Sur ta langue, il y a des papilles gustatives. Ce sont elles qui détectent les saveurs. Savais-tu que tes goûts changeront tout au long de ta vie? Cela veut dire qu'il y a certains aliments que tu n'aimes pas aujourd'hui, mais que tu pourrais aimer plus tard!

Pour aimer un aliment, tu dois d'abord le découvrir : comment pousse-t-il ou comment est-il fait? Tu peux aussi le regarder, le toucher, le sentir, le cuisiner et le goûter, même si c'est juste du bout de la langue. En y goûtant, tu aides tes papilles gustatives à l'appivoiser et à apprécier son goût.

2- Questions à poser pendant que les jeunes réalisent leur recette

QUESTION : Selon toi, comment poussent les fraises et les bleuets?

RÉPONSE : Les fraises et les bleuets sont des petits fruits qui poussent dans des arbustes (petits arbres). Les petits fruits sont aussi appelés « fruits des champs » ou « baies ».

QUESTION : Peux-tu me dire dans quelles autres recettes on utilise du yogourt?

RÉPONSE : On peut en utiliser dans des recettes sucrées (ex. : muffins, lait frappé, parfait) ou salées (ex. : trempettes, tacos). Le yogourt est un produit laitier comme le lait et le fromage.

QUESTION : Selon toi, qu'est-ce qu'on peut cuisiner avec les flocons d'avoine?

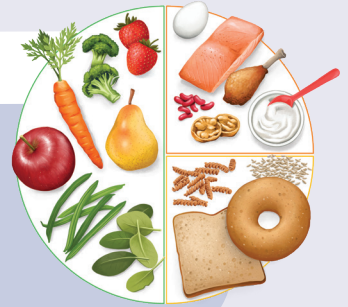
RÉPONSE : Un parfait, du gruau, une croustade aux pommes, des muffins/galettes, des barres tendres, etc.

Groupe 7-9 ans

1- Introduction et présentation de la recette

QUESTION : Est-ce que tu connais le *Guide alimentaire canadien* (GAC)?

RÉPONSE : C'est un outil qui aide les Canadiens à choisir les aliments qui permettent au corps de bien fonctionner. Avec son assiette équilibrée, le GAC t'aide à avoir une alimentation saine et équilibrée. Savais-tu que le GAC te propose aussi de varier les aliments que tu manges? C'est ce qu'on appelle la variété. Cela permet à ton corps de profiter des bienfaits de chaque aliment.



QUESTION : Peux-tu nommer les trois catégories d'aliments de l'assiette équilibrée?

RÉPONSE : Les légumes et les fruits, les aliments à grains entiers et les aliments protéinés.

QUESTION : La recette d'aujourd'hui est le *Parfait bleu, blanc, rouge*. Selon toi, qu'est-ce qu'un « parfait »?

RÉPONSE : Un parfait est un assemblage d'ingrédients, comme le yogourt et les fruits, que l'on dispose en couches (un par-dessus l'autre).



QUESTION : Associe les ingrédients de la recette à la bonne catégorie d'aliments de l'assiette équilibrée du GAC.

1 - Fraises surgelées 2 - Yogourt à la vanille 3 - Bleuets surgelés 4 - Flocons d'avoine

RÉPONSE : 1 - Légumes et fruits 2 - Aliments protéinés 3 - Légumes et fruits
4 - Aliments à grains entiers • La cannelle n'appartient à aucune des catégories, comme toutes les épices. Les épices sont des assaisonnements qui donnent de la saveur à la recette.

2- Questions à poser pendant que les jeunes réalisent leur recette

QUESTION : À part le yogourt, peux-tu nommer d'autres aliments qui font partie de la catégorie des aliments protéinés?

RÉPONSE : Viande, volaille (poulet), lait, fromage, poisson, fruits de mer, œufs, noix, arachides, légumineuses, tofu, etc.

QUESTION : À part les flocons d'avoine, peux-tu nommer d'autres aliments qui font partie de la catégorie des aliments à grains entiers?

RÉPONSE : Quinoa, pain à grains entiers, pâtes faites de grains entiers, riz brun ou sauvage à grains entiers, céréales à grains entiers, craquelins à grains entiers, etc.

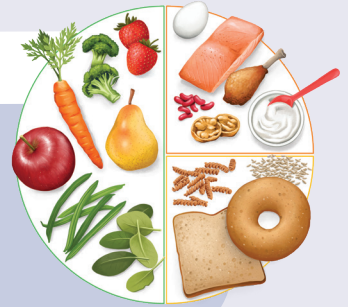
QUESTION : Dans la recette d'aujourd'hui, il y a des bleuets et des fraises. Si tu avais à créer un parfait à ton image, quel duo de fruits utiliserais-tu?

➤ Groupe 10-12 ans ➤

1- Introduction et présentation de la recette

QUESTION : Est-ce que tu connais le *Guide alimentaire canadien* (GAC)?

RÉPONSE : C'est un outil qui aide les Canadiens à choisir les aliments qui permettent au corps de bien fonctionner. Avec son assiette équilibrée, le GAC t'aide à avoir une alimentation saine et équilibrée. Savais-tu que le GAC te propose aussi de varier les aliments que tu manges? C'est ce qu'on appelle la variété. Cela permet à ton corps de profiter des bienfaits de chaque aliment.



QUESTION : Quelles sont les catégories qui composent l'assiette équilibrée?

RÉPONSE : Les légumes et les fruits, les aliments à grains entiers et les aliments protéinés.

QUESTION : Connais-tu le rôle : **1** - Des légumes et des fruits? **2** - Des aliments à grains entiers? **3** - Des aliments protéinés?

RÉPONSE : **1** - Ils fournissent à ton corps les vitamines et minéraux dont il a besoin pour bien fonctionner. Les vitamines et minéraux contenus dans les légumes et les fruits varient selon leur couleur. **2** - Ils permettent de mieux combler ta faim aux repas. Ils fournissent aussi des fibres alimentaires, qui aident tes intestins à bien fonctionner. **3** - Ils te donnent de l'énergie sur une longue période et t'empêchent donc d'avoir trop faim entre les repas et les collations. Les protéines servent aussi à construire et réparer tes muscles et à cicatriser ta peau quand tu as une blessure.

QUESTION : La recette d'aujourd'hui est le *Parfait bleu, blanc, rouge*. Selon toi, qu'est-ce qu'un « parfait »?

RÉPONSE : Un parfait est un assemblage d'ingrédients, comme le yogourt et les fruits, que l'on dispose en couches (un par-dessus l'autre).



QUESTION : Selon toi, est-ce que la recette d'aujourd'hui contient toutes les catégories d'aliments de l'assiette équilibrée du GAC? Associe tous les ingrédients de la recette à leur catégorie d'aliments.

RÉPONSE : Oui. La recette contient des aliments des trois catégories d'aliments.

- Fraises surgelées : légumes et fruits
- Yogourt à la vanille : aliments protéinés
- Bleuets surgelés : légumes et fruits
- Flocons d'avoine : aliments à grains entiers

La cannelle n'appartient à aucune des catégories, comme toutes les épices. Les épices sont des assaisonnements qui donnent de la saveur à la recette.

2- Questions à poser pendant que les jeunes réalisent leur recette

QUESTION : Quelle proportion de l'assiette équilibrée est occupée par les aliments protéinés?

- 1/4 de l'assiette
- 1/2 de l'assiette
- 3/4 de l'assiette

RÉPONSE : 1/4 de l'assiette

QUESTION : À part les flocons d'avoine, peux-tu nommer d'autres aliments qui font partie de la catégorie des aliments à grains entiers?

RÉPONSE : Quinoa, pain à grains entiers, pâtes faites de grains entiers, riz brun ou sauvage à grains entiers, céréales à grains entiers, craquelins à grains entiers, etc.

QUESTION : Quelle proportion de l'assiette équilibrée est occupée par les légumes et les fruits?

- 1/4 de l'assiette
- 1/2 de l'assiette
- 3/4 de l'assiette

RÉPONSE : 1/2 de l'assiette

QUESTION : Vrai ou faux? Les aliments à grains entiers occupent 1/4 de l'assiette équilibrée.

RÉPONSE : Vrai, ils occupent 1/4 de l'assiette.

QUESTION : Selon toi, est-ce que les fruits surgelés comme les bleuets et les fraises de ta recette sont aussi nutritifs que les fruits frais?

RÉPONSE : Oui. Les fruits surgelés conservent la majeure partie de leur valeur nutritive, car ils sont congelés rapidement après leur cueillette.

Une initiative de :

ÉducationNutrition

Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada

En collaboration avec :

