Été 2023

DÉFI CHEFS EN ACTION

Guide d'animation

OBJECTIFS DU DÉFI

- Sensibiliser les jeunes au plaisir et à l'importance d'une saine alimentation.
- Faire découvrir aux jeunes une recette simple et originale.
- Amener les jeunes à développer ou à parfaire leur savoir-faire culinaire.

Tu es un modèle pour tes jeunes!
Tu peux avoir un impact!

Ton avis est important pour nous!

Une fois le Défi relevé, fais-nous part de ton appréciation.

Tu pourrais gagner l'une des **10 cartes-cadeaux de 100 $ chez Sports Experts®.**

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

LE DÉFI

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps estimé pour la réalisation : **30 à 60 minutes**

Lieu suggéré : **à l'extérieur ou à l'intérieur**

Ingrédients et matériel

Ingrédients	Quantité par jeune	Matériel culinaire nécessaire
Yogourt à la vanille	**60 ml (4 c. à soupe)**	**Fourni dans le matériel du Défi :** • 1 verre réutilisable Défi CHEFS EN ACTION par jeune • 2 ensembles de cuillères à mesurer **À fournir par le camp :** • 1 contenant pour transvider les framboises surgelées • 1 cuillère par jeune (pour la dégustation, idéalement des cuillères réutilisables ou compostables)
Poudre de cacao	**5 ml (1 c. à thé)**	
Framboises surgelées	**45 ml (3 c. à soupe)**	

Si tes jeunes sont répartis sur plusieurs tables, tu auras besoin d'un peu plus de matériel.

Pour chaque table supplémentaire, tu auras besoin de :
- 2 cuillères à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe)
- 1 cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé)
- 1 contenant pour transvider les framboises

Pour calculer les quantités totales d'ingrédients nécessaires pour ton groupe de jeunes, tu peux demander à ton coordonnateur ou à ta coordonnatrice de t'envoyer le fichier *Calcul des ingrédients pour le CHOCOYO* 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**.

Gestion des allergies alimentaires

- Confirme quels jeunes de ton groupe ont des allergies.
- Vérifie que le camp a les autorisations nécessaires pour faire participer les jeunes ayant des allergies à des activités culinaires.
- Veille à bien connaître les mesures à prendre en cas de réaction allergique (ex. utiliser un auto-injecteur de type EpiPen[MD]).
- Lors du Défi, porte une attention particulière :
  - Assure-toi que tes jeunes ne mettent pas les ingrédients auxquels ils sont allergiques dans leur verre.
  - Veille à ce que les instruments de cuisine ne soient pas contaminés par les allergènes.

PRÉPARATION DU DÉFI

1 - Avant le Défi, écoute la bande audio en scannant le code QR.
Cette bande audio est nécessaire pour animer le Défi. Prépare-toi!
Le narrateur te sollicitera pour faire la démonstration des techniques culinaires!

> **Note** : Si tu ne peux pas utiliser la bande audio, tu pourras quand même réaliser le Défi, mais c'est toi qui devras l'animer. Écoute quand même la bande audio, elle pourrait inspirer ton animation!

Prépare-toi à faire la démonstration des techniques culinaires nécessaires pour réaliser le CHOCOYO. Pour t'aider, plusieurs outils sont disponibles! Consulte la section *Outils* pour les découvrir.

2 - Le jour du Défi, prépare les ingrédients selon les quantités nécessaires pour ton groupe :

- Garde les framboises surgelées jusqu'au moment du Défi. La recette sera plus rafraîchissante et sa préparation, moins salissante!
- Garde les contenants de yogourt au réfrigérateur jusqu'au moment du Défi.

3 - Nettoie les tables qui seront utilisées pendant le Défi.

4 - Juste avant de réaliser le Défi, demande à tes jeunes de se laver les mains.

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

5 - Lorsque tes jeunes sont prêts à réaliser le Défi, sors les ingrédients et demande-leur de se placer autour de la table.

ANIMATION DU DÉFI

Notes à l'animateur ou à l'animatrice :

- 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 ». Tous les aliments peuvent faire partie d'une saine alimentation. Les aliments qui ont une valeur nutritive élevée sont à consommer quotidiennement, et les aliments qui ont une valeur nutritive plus faible sont à consommer moins souvent.
- Ne fais pas de liens entre les aliments, l'apparence et le poids.
- Laisse tes 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. Et si certains jeunes ne veulent pas goûter? Ils ont le droit. Tu peux inviter tes jeunes à goûter, mais pas les forcer.

Avec la bande audio

1 - Lorsque tous tes jeunes sont à leur place et calmes, **scanne le code QR** de la bande audio dans la section *Préparation du Défi*. Ce sera le coup d'envoi du Défi!

Une fois la bande sonore terminée, demande à tes jeunes de faire circuler les ingrédients entre eux pour qu'ils réalisent leur recette.

2 - Lorsque tous ont terminé, invite tes jeunes à déguster.

3 - Après la dégustation, pose quelques questions à tes jeunes.

- *As-tu aimé la recette? Pourquoi?*
- *Tu peux refaire la recette et même la faire découvrir à ta famille avec les indications sur ton verre réutilisable. As-tu le goût de refaire la recette à la maison? Tu pourrais même laisser aller ta créativité et l'essayer avec d'autres fruits ou saveurs de yogourt!*

4 - Procède avec tes jeunes au nettoyage et au rangement.

Sans la bande audio

1 - Présente l'activité culinaire :

- Quelle est la recette que nous allons faire aujourd'hui?
  - Le CHOCOYO est une recette polyvalente. Tu peux le manger autant pour la collation que le dessert, et même pour accompagner ton déjeuner. Il est composé d'ingrédients nutritifs qui te donneront de l'énergie toute la journée.
- Quels ingrédients composent le CHOCOYO? Regarde l'illustration de la recette pour t'aider.
  - Yogourt à la vanille : Savais-tu qu'il existe différents types de yogourt? Brassé, grec, méditerranéen, etc. En plus de manger le yogourt seul, on l'utilise dans plusieurs recettes comme les trempettes, les muffins et les smoothies.
  - Poudre de cacao : Savais-tu qu'elle donne un goût chocolaté aux recettes? Dans le CHOCOYO, on transforme le yogourt à la vanille en yogourt au chocolat!
  - Framboises surgelées : Savais-tu que le processus de surgélation permet de conserver les aliments plus longtemps? Les fruits surgelés peuvent être mangés sans être décongelés, comme les framboises dans la recette du CHOCOYO. C'est rafraîchissant et moins salissant!

2 - Fais la démonstration des techniques culinaires nécessaires pour réaliser le CHOCOYO.

A - À l'aide d'une cuillère à mesurer, mesure 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt à la vanille et verse-le dans ton verre.

B - À l'aide d'une cuillère à mesurer, ajoute 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cacao dans ton verre.

C - À l'aide de ta cuillère, mélange bien la poudre de cacao avec le yogourt.

D - À l'aide d'une cuillère à mesurer, ajoute 45 ml (3 c. à soupe) de framboises surgelées par-dessus le mélange de yogourt et de poudre de cacao.

E - À l'aide d'une cuillère à mesurer, ajoute 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt à la vanille dans ton verre.

3 - Demande à tes jeunes de faire circuler les ingrédients entre eux pour qu'ils réalisent leur recette. Demande-leur de ne pas mettre les cuillères à mesurer dans leur bouche et de ne pas les utiliser pour brasser leur CHOCOYO.

4 - Lorsque tous ont terminé, invite tes jeunes à déguster.

5 - Après la dégustation, pose quelques questions à tes jeunes.

- *As-tu aimé la recette? Pourquoi?*
- *Tu peux refaire la recette et même la faire découvrir à ta famille avec les indications sur ton verre réutilisable. As-tu le goût de refaire la recette à la maison? Tu pourrais même laisser aller ta créativité et l'essayer avec d'autres fruits ou saveurs de yogourt!*

6 - Procède avec tes jeunes au nettoyage et au rangement.

OUTILS POUR FACILITER LA RÉALISATION DU DÉFI

Conçus par la Fondation Tremplin Santé

Dépliant *Mes techniques culinaires*

Note : Les camps qui participent au Défi pour la première fois reçoivent trois copies imprimées de ce dépliant dans le matériel du Défi. Les camps qui avaient participé au Défi à l'été 2022 ont aussi reçu trois copies. Demande-le à ton coordonnateur ou à ta coordonnatrice.

Capsule *Techniques culinaires : Mesurer*

Guide *Quelle est ta recette?*

POUR ALLER PLUS LOIN

Avant le Défi : Tu pourrais faire des activités qui permettraient à tes jeunes de mieux connaître les ingrédients du CHOCOYO. Tu pourrais par exemple explorer avec les jeunes la provenance des ingrédients, leurs caractéristiques sensorielles ou encore leur processus de fabrication.

Après le Défi : S'il reste des ingrédients, tu pourrais réaliser d'autres activités culinaires. Pourquoi pas des sucettes glacées au yogourt et aux framboises?

Une initiative de : Éducation Nutrition — Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada

En collaboration avec : TRÉMPLIN SANTÉ