

#MOICMOI

ACTIVITÉ POUR LE COURS

# EDUCATION NUTRITIONNELLE



Fiche 2 - Education nutritionnelle

## Cuisin'ado

**CLASSE**  
**2 périodes**  
**Sec I, 10 H**

Corps et mouvement

Domaine disciplinaire	Education nutritionnelle
-----------------------	--------------------------

**Les mots-clés** Conjugaison de modèles, identité, autonomie, cuisine, partage, recherche de sens, lien avec le quotidien des ados.

Dans cette activité, l'adolescent revisite une recette de cuisine. Il interprète d'une nouvelle manière une recette connotée adulte et traditionnelle pour la rendre à son goût.

### Manger ensemble – partager

**L'activité** Le repas est un moment de partage à plus d'un titre. Tout d'abord, le mangeur utilise tous ses sens. Il peut décrire ce qu'il ressent et interpréter ses perceptions. Il va pouvoir ainsi s'exprimer sur ses goûts et ses dégoûts mais aussi sur des souvenirs liés au repas proposé. Ce partage d'expériences permet ainsi de mieux se connaître, de découvrir d'autres pratiques et points de vue.

**Les objectifs** Prendre conscience de la diversité des modèles (famille, pairs) et de la capacité à les conjuguer.

- Revisiter une recette connotée comme adulte et traditionnelle en un plat de génération.

Partager le plat cuisiné en exerçant l'attention sensorielle.

- Partager sur son ressenti et respecter celui des autres.

- Donner son avis en consolidant son « registre » de dégustateur.

**Ressources** *Le système sensoriel*  
*Faim, envie, rassasiement : à l'écoute des sensations alimentaires*

*Brochure « Voyage en terres adolescentes », plus précisément le feuillet concernant « Gastronomies adolescentes »*

[www.promotionsantevalais.ch/fr/brochures-flyers-658.html](http://www.promotionsantevalais.ch/fr/brochures-flyers-658.html)

*Avoir conscience de soi*

*Développer une pensée créative*  
*Être habile dans les relations interpersonnelles*

*Savoir résoudre des problèmes*

### Formation générale (FG)

**FG32- Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents.**

**FG34 - Planifier, réaliser, évaluer un projet et développer une attitude participative et responsable.**

**FG35 - Reconnaître l'altérité et la situer dans son contexte culturel et social.**

### Capacités transversales (CT)

Collaboration

- Prise en compte de l'autre

- Connaissance de soi

- Action du groupe

Démarche réflexive

- Elaboration d'une opinion personnelle

- Remise en question et décentration de soi

## Etape 1 : Cuisiner, rendre à son goût

### Matériel :

- Une cuisine équipée à disposition
- Les ingrédients, produits, etc. pour réaliser la/les recette/s ou le repas ou le plat
- De la vaisselle pour la dégustation et/ou le repas
- Fiche élève

### Préparation

- Faire les courses pour la réalisation du plat ou de la recette.

### Objectifs spécifiques

- o Apprendre et partager des gestes culinaires
- o Éveiller sa créativité
- o Susciter l'attention à l'équilibre alimentaire sans approche moralisatrice
- o Exprimer le plaisir de faire un plat « maison » avec des produits choisis

### 1ère partie de l'activité (1 à 2 périodes => tout dépend du choix du plat ou de la recette)

- Présenter une photo du plat ou le plat d'un sauté d'agneau à l'ail et interpeler les élèves sur ce qu'ils pensent de cette recette (*c'est quoi – ça plaît ou pas ? – ce que j'aime et je n'aime pas dans cette recette – etc.*)
- Poursuivre en interpellant les élèves sur ce qu'ils changeraient, amélioreraient pour que ce plat soit attractif pour eux => *comment le transformer, avec quoi compléter, que modifier, améliorer ?*
- Réaliser le plat

**Si le plat choisi est le kébab : réaliser le sauté d'agneau à l'ail, les pains Pita (ou les acheter), la sauce blanche et les garnitures par groupes => voir recettes annexées.**

### Remarque :

Il est possible de modifier la recette ou de prendre une toute autre recette pour autant qu'elle ait une connotation adulte et traditionnelle pour la transformer en un plat « jeune » (par exemple : bircher muesli en granola – émincé de bœuf en hamburger – etc.).

## Etape 2 : «Manger ensemble – partager»

### Objectifs spécifiques

- o Comprendre ses préférences par une mise en mots de ses perceptions
- o Prendre conscience et développer sa sensorialité
- o Réaliser qu'une « alimentation équilibrée » peut aussi être bonne au goût et inversement
- o Partager des souvenirs, des origines culturelles, des expériences sensorielles, son histoire alimentaire, ses habitudes quotidiennes, ses envies, etc.
- o Identifier le rassasiement (gérer le sentiment de satiété)
- o Identifier ses sentiments à la réalisation et la dégustation du plat
- o Réaliser que ses perceptions sont différentes de celles des autres
- o Donner son avis
- o Identifier les différences et les similitudes entre un repas pris à la maison et un repas pris avec les copains

Il s'agit de manger, déguster ce qui a été réalisé, afin que l'élève puisse décrire son ressenti et interpréter ses perceptions tout en étant conscient qu'ils sont différents de ceux des autres. L'occasion lui est donnée de se forger sa propre opinion tout en améliorant sa connaissance de soi et en consolidant son registre de langage de dégustateur.

#### De manière individuelle :

- Dans un 1er temps, l'élève décrit ce qu'il voit, sent et ses sensations (souvenirs – faim – envie) avant la dégustation => voir document « fiche élève ».
- Dans un 2ème temps, en dégustant le plat, l'élève décrit ce qu'il entend, les saveurs, les arômes qui se déploient en bouche, ainsi que les textures, les consistances et la température. Il décrit aussi ses sensations globales qu'a suscité la dégustation.  
Il le fait en étant concentré sur ce qu'il mange.

- Ensuite, il le partage avec ses pairs et va pouvoir s'exprimer sur ses sensations (envie – faim – plaisir (ou pas) – satisfaction – réjouissance – etc.) mais aussi sur des souvenirs liés au repas proposé. Il indique aussi son degré de rassasiement. Le groupe élèves peut aussi se déterminer sur un vocabulaire commun à la recette dégustée afin d'enrichir les descriptifs sensoriels.

Durant cette activité, il est important de laisser la parole aux élèves.

- Pour terminer, une discussion s'engage pour déterminer ce qui distingue une alimentation familiale d'une alimentation entre pairs, ainsi que les critères qui influencent leurs choix alimentaires.

!! Prévoir du temps pour le rangement et les nettoyages !!

### **Questions d'approfondissement :**

- *De quoi ai-je besoin pour me sentir à l'aise en cuisinant avec mes pairs ?*
- *Quels sont les signaux de mon corps lorsque je cuisine, je mange, je partage ? Par quoi sont-ils influencés ?*
- *Quelles sont mes habitudes alimentaires quotidiennes ?*
- *Est-ce qu'une nourriture « traditionnelle ou à connotation adulte » me convient ? Pourquoi ?*
- *Qu'est-ce que j'aime manger à la maison – avec les copains ? Qu'est-ce qui les différencie ?*
- *Quels sont mes critères de choix dans mon alimentation ?*

**Réflexion d'approfondissement :*****L'activité «Rendre à son goût – cuisiner»***

développe sa créativité et son autonomie en le faisant naviguer entre la tradition culinaire familiale et identitaire et le besoin d'innover et de s'ouvrir à l'autre grâce aux échanges et à l'introduction de nouveaux produits, de nouvelles associations d'aliments.

Il pourra justifier son choix en consolidant son «registre» de dégustateur. La cuisine étant au carrefour du sensoriel, du symbolique et du social, il pourra apprendre et partager des gestes culinaires tout en rendant une recette à son goût en l'intégrant à son histoire et/ou sa culture alimentaire.

- Cuisiner ensemble demande d'**avoir confiance en l'autre**, de **partager ses choix**, de trouver un consensus pour déterminer ce qu'on veut réaliser.
- Cuisiner ensemble demande de **se coordonner** dans l'organisation du temps, de l'espace, du travail.
- Cuisiner ensemble demande des **règles d'hygiène, de sécurité, le respect de son environnement** (personne – matériel – nourriture – etc.).

**L'activité «Manger ensemble – partager»**

conduit l'élève à forger sa propre opinion et à la confronter aux autres dans le respect des différences. Le partage avec ses pairs peut faire émerger aussi des souvenirs liés au repas proposé.

Cet exercice s'insère dans une démarche réflexive sur sa pratique et sa consommation alimentaire avec une prise de conscience des déterminants personnels, environnementaux et sociaux qui influencent la réalisation d'une recette.

- Manger ensemble et partager demande de **respecter l'opinion de chacun** et accepter que ce qui est bon pour moi ne l'est pas pour l'autre.
- Manger ensemble et partager demande le **respect de la nourriture** (anti-gaspi).
- Manger ensemble et partager amène l'élève à **prendre conscience de son rapport à l'alimentation et de ses sensations** (faim – envie – rassasiement).
- Manger ensemble et partager amène l'élève à **réfléchir sur les critères plaisir et investissement** (prix – composition – écologie (provenance – déchets – modes de culture et de production)).

## Conclusions et messages principaux

- Il y a une diversité d'habitudes alimentaires et de façons de se nourrir (ancrage culturel)
- Les goûts et le choix des aliments peuvent évoluer avec l'âge
- Les aliments construisent non seulement les corps mais aussi les identités et servent parfois à marquer les frontières (famille – amis)
- Le plaisir et la convivialité font partie de l'acte alimentaire
- La participation progressive à la réalisation culinaire correspond à une prise de responsabilité et d'autonomie.<sup>1</sup>
- Cuisiner est l'outil principal pour une bonne alimentation et pour prendre soin de soi<sup>2</sup>.

## Liens avec #MOICMOI

Se nourrir est un besoin fondamental de l'être humain. La manière dont on se nourrit joue un rôle important pour notre santé et notre bien-être. A l'adolescence, le rapport à l'alimentation évolue : les besoins nutritifs changent, tout comme la manière de se nourrir et le rôle social de l'alimentation. Les repas pris à l'extérieur avec les pairs ou le fait de cuisiner deviennent l'occasion de faire des choix et d'entraîner une certaine autonomie. Ils participent à la construction de l'identité propre. L'alimentation permet de faire des ponts entre la « gastronomie adolescente et l'alimentation familiale. A l'adolescence, elle permet à la fois l'apprentissage de normes et de valeurs, de codes culturels et symboliques de la société dans laquelle on vit et l'entraînement de la prise d'autonomie.

1 Alimentations adolescentes au-delà des clichés, Meriem Guetat, Sociologue

2 Voyage en terres adolescentes, Centre alimentation et mouvement, PSV.

## Messages pour les élèves

**Que le repas soit sur le pouce ou non, il peut être compatible avec une alimentation équilibrée.**

**Tous les aliments ont leur place dans l'alimentation, tout est histoire de fréquence et de quantité.**

**L'équilibre se fait sur plusieurs repas, sur plusieurs jours.**

**Cuisine et invente des recettes en mêlant tes découvertes culinaires aux recettes familiales. Ca te permet d'exprimer ta créativité tout en choisissant une bonne alimentation.**

**Une ambiance chaleureuse et sans pression contribue à une alimentation de qualité.**