



Socles de compétences

- p.9 - Compétences transversales • attitudes relationnelles
• se connaître • prendre confiance • se prendre en charge

Activités

6 suggestions d'activités pour découvrir des collations saines

1. Quelles collations les enfants ont-ils?

- **Description:** faire prendre conscience aux enfants de ce qu'ils mangent par rapport à leurs besoins. Adapter l'habitude alimentaire le cas échéant.
- **Matériel:** pyramide alimentaire, les collations des enfants.
- **Étapes:** détailler et expliquer les différentes couches de la pyramide: ce dont notre corps a besoin pour bien fonctionner.



► Voici les différents aliments dont notre corps a besoin pour fonctionner durant une journée. La forme en pyramide indique la proportion idéale de chaque type d'aliments. En haut de la pyramide: ce qui est superflu. En bas de la pyramide: ce qui est nécessaire en grande quantité.

- expliquer pourquoi c'est une forme de pyramide: en bas, ce dont nous avons besoin en grande quantité. Plus on remonte, plus les aliments doivent être consommés en petites quantités. Au sommet, c'est le superflu.
- Prendre un exemple de collation, le situer sur la pyramide. Commentaire: doit-on en manger de grandes quantités ou non?
- Étendre l'exercice avec les autres repas et collations de la journée afin de voir quelles proportions prennent éventuellement les sucreries dans l'alimentation de l'enfant.
- Envisager un changement d'habitude alimentaire. Comment? Demander des suggestions aux enfants.

2. Comment varier les collations?

- **Description:** Les élèves découvrent d'autres formes de collations et desserts que les sucreries.
- **Matériel:** photos, dessins d'aliments issus de dépliants publicitaires, par exemple, pyramide alimentaire.
- **Étapes:**
 - demander aux enfants s'ils ont des idées d'autres collations
 - explorer les différentes couches de la pyramide pour y trouver des variantes de collations

- privilégier les aliments les moins préparés possibles pour éviter les sucres cachés.

Exemples: yaourt, fromage à pâte dure, fruits secs, noix, fruits frais (pomme, poire, banane, mandarine, kiwi, orange, avec la peau quand c'est possible), légumes à croquer (carotte, chou-fleur, chou-rave, poivron rouge, concombre, feuilles de salade ou chicon, courgette), tranche de jambon, œuf dur, eau, lait.

3. Planning hebdomadaire de collations

- **Description:** Les élèves mangent des collations saines, les goûter. Une différente par jour.
- **Matériel:** représentation des types de collations par jour (photos, dessins) – planning hebdomadaire.

Étapes:

- choisir avec les enfants quel jour on mange quel type de collation

par exemple:

- lundi: fruits frais
- mardi: céréales. Pas des corn flakes sucrés. Par exemple, une tartine de pain complet avec marmelade de fruits sans sucre ajouté (pas de choco)
- mercredi: yaourt + quelques fruits secs à ajouter dans le yaourt (p.ex. raisins, abricots, figues, dattes: penser à les faire tremper l'après midi de la veille, ainsi ils sont juteux, pas besoin de sucre dans le yaourt)
- jeudi: crudités, légumes à croquer
- vendredi: noix et fruits

- s'y tenir quelques semaines pour enclencher une habitude. Mieux encore, imposer une collation saine 1x par semaine, 2x... ou tous les jours.
- A défaut, interdire chips, sodas, barres chocolatées pour la collation.

4. Ateliers du goût

- **Description:** Les élèves développent leur goût, ils découvrent et reconnaissent les saveurs sucrée, salée, piquante, acide, amère.
- **Matériel:** aliments découpés en petites portions, foulard pour bander les yeux du(des) goûteur(s).

Étapes:

- faire goûter un aliment en aveugle et demander à l'enfant un commentaire

Variantes:

- essayer d'identifier le type de goût (sucré, salé, piquant, acide, amer).
- essayer de dire quel aliment on vient de goûter (ou, au moins, dire ce à quoi il fait penser même si c'est une préparation plus complexe)
- faire goûter successivement divers aliments (avec bouchée de pain entre chaque) simplement pour la sensation

de contrastes des saveurs. Pas besoin de commentaire ou, éventuellement, l'enfant dit s'il aime ou non

- l'enseignant se prête également au jeu et goûte
- seuil de détection de la saveur sucrée. Préparer différentes bouteilles d'un litre d'eau auxquelles on a ajouté 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 morceaux de sucre (idéalement, faire chauffer l'eau pour bien dissoudre le sucre et la laisser refroidir). Faire goûter les concentrations croissantes de sucre jusqu'à ce que l'enfant goûte que c'est sucré (même un tout petit peu sucré)

5. Composition de certains produits courants

- **Description:** Les élèves prennent conscience de la composition des aliments – ils les confectionnent.
- **Matériel:** ingrédients et matériel de cuisine selon les préparations.
- **Exemples de produits à confectionner:**
 - Confiture (50% sucre/50% fruits / 30% sucre/70% fruits / 100% fruits). A comparer.
 - Salade de fruits (fruits et jus d'orange frais dilué d'eau, pas de sucre)
 - Biscuits. Tentez l'expérience de réduire de moitié la quantité de sucre de la recette.

6. Collations simples à préparer

- **Description:** Outre les fruits, noix et crudités qui ne demandent peu ou pas de préparation, les enfants peuvent facilement se préparer d'autres collations, avec l'aide d'un adulte.
- **Matériel:** ustensiles de cuisine, mixer.
- **Etapas:**
 - Réunir les ingrédients en sortant avec les enfants. Choisissez un épicer ou un étal de marché qui propose des produits de qualité pour un prix raisonnable. Choisissez des produits de saison.
 - Réaliser la préparation avec les enfants. La baptiser d'un nom amusant.
 - Déguster la préparation. Le fait de l'avoir préparée, de la manger en groupe décide souvent certains enfants récalcitrants aux nouveautés.

• Exemples*:

1. Pour une collation pleine de crudités:

- ▶ **Guacamole:** 1 avocat bien mûr, 2 c. à s. de fromage blanc, moutarde douce, sel, poivre, un filet de jus de citron. Mixer tous les ingrédients.
- ▶ **Tapenade:** olives noires dénoyautées, ail et concentré de tomates éventuellement. Mixer tout.
- ▶ **Mélange au poivron:** poivron rouge pelé, feta, noix de cajou et huile d'olive. Mixer tout.
- ▶ **Mélange forestier:** champignons, huile d'olive, persil, sel, poivre. Mixer tout.

2. Pour une collation au yaourt

- ▶ La veille, recouvrir de juste ce qu'il faut d'eau, avec un filet de jus de citron, 1 c à s de flocons d'avoine par enfant. Mettez-y aussi l'équivalent d'1 c à s de fruits secs par enfant. Faites tremper à part, 4 amandes par enfant. Le jour de dégustation, mettre dans un bol individuel les flocons d'avoine gonflés et les fruits secs éventuellement coupés en morceaux. Ajouter 2 c à s de yaourt, les amandes pelées et grossièrement cassées en morceaux. Râper une pomme. Mélanger et déguster sans attendre.

3. Un grand classique

- ▶ **Tartine de pain complet** avec fromage blanc, radis en petits morceaux et ciboulette, sel poivre.

* Ces recettes sont extraites pour la plupart de "Cuisine nature en herbe – cuisine saine, pour et par les juniors", par Taty Lauwers, ed. Nauwelaerts.