



Document de transfert préparé suite à
l'expérimentation des ateliers
culinaires dans les écoles de La Haute-
Gaspésie de 2012 à 2016

Table des matières

Méthodologie	2
Préambule	3
Quelques notions.....	4
Les programmes utilisés dans nos écoles.....	5
Les Petits Cuistots.....	5
Jeunes chefs	7
Qu'est-ce qui mijote dans nos écoles primaires?.....	8
Qu'est-ce qui mijote dans nos écoles secondaires?.....	9
Impacts des ateliers culinaires	10
Quelques outils pratiques	11
Documents de référence	14

Méthodologie

Pendant l'année 2016, différents responsables et animateurs d'ateliers culinaires ont été rencontrés afin de répondre à un questionnaire sous forme de discussion ouverte. Madame Paule Côté, directrice des écoles Saint-Antoine et Saint-Maxime, madame Della Guérette, responsable des ateliers culinaires au secondaire de l'école l'Escabelle et monsieur Martin Létourneau, responsable des petits cuistots et autres ateliers culinaires dans les écoles Notre-Dame-des-Neiges, Bois-et-Marées, de l'Anse et St-Norbert, ont participé aux entrevues dirigées par Marie-Christine Lévesque, agente de mobilisation au sein de Haute-Gaspésie en Forme.

Préambule

Il y a déjà plusieurs années, le programme éducatif québécois permettait d'enseigner des notions utiles pour bien débuter sa vie d'adulte comme faire un budget, coudre un bouton, cuisiner des petits plats, etc. Le retour ou non de ces notions dans le programme scolaire suscite bien des débats. Pour pallier à ce manque, différentes initiatives ont vu le jour et différents types d'ateliers culinaires ont été conçus. Certaines écoles ont adhéré à une formule structurée, d'autres laissent le choix au personnel selon leur intérêt. L'arrivée de Haute-Gaspésie en Forme a poussé l'implantation d'ateliers culinaires structurés en milieu scolaire. L'implantation a eu des hauts et des bas, mais après multiples ajustements, nous pouvons dire que la collaboration a donné de bons résultats. Afin de donner suite à l'expérimentation, nous vous proposons un petit guide pratique qui sera utile aux personnes responsables du volet atelier culinaire ou simplement au personnel ayant un intérêt à cuisiner avec les jeunes.

Votre rôle est primordial, surtout lorsqu'on pense à la perte de savoirs, autrefois transmis de génération en génération. Une étude de l'Agence de la santé publique du Canada montre que la transmission de ces connaissances et compétences permet de combattre la future dépendance à l'aide alimentaire. De plus, une étude réalisée par Secondaire en spectacle dans les écoles secondaires montre que les adolescents demandent des projets et des activités sur le thème de la cuisine et des aliments.¹

Selon Santé Canada, la perte de savoir-faire alimentaire et culinaire pourrait avoir un impact important sur la qualité de l'alimentation et sur la santé. Santé et Services sociaux du Québec

Il existe une panoplie d'offres d'ateliers culinaires à déployer en milieu scolaire comme les brigades culinaires de La tablée des chefs, Les Petits Cuistots et Jeunes chefs. Adapter chaque formule à sa réalité est sans aucun doute le meilleur choix et celui qui assure le plus la pérennité.

¹ http://www.quebecenforme.org/media/332187/brigades-culinaires_presentation_2015-2016-pour-ecoles.pdf

Quelques notions...

Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité.

En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle ou affective. La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception de même que par des portions adaptées aux besoins des personnes.

La qualité de l'alimentation pendant l'enfance influence la santé, la croissance et le développement cognitif des jeunes. Guide alimentaire canadien

La Vision de la saine alimentation s'adresse aux constructeurs de l'offre alimentaire : les divers milieux doivent présenter une offre alimentaire en concordance avec leur mission et où la proportion des aliments quotidiens, d'occasion et d'exception pourra varier.

Atelier culinaire : activité de semis, visite au jardin, récolte au jardin, exposé sur les mesures, transformation culinaire, etc.

Le Guide alimentaire canadien s'adresse aux individus : il invite l'individu à faire des choix judicieux en suggérant des portions et en identifiant les aliments qui répondent aux besoins en terme de valeur nutritive. Répondre à ces besoins pour l'enfant lui permet de favoriser un développement optimal.

Les programmes utilisés dans nos écoles

Les Petits Cuistots

Les Petits Cuistots sont des ateliers culinaires réalisés à l'école primaire qui se donnent sur les heures de classe et qui sont animés par des parents et des bénévoles de la communauté en collaboration avec l'équipe-école.

Le guide thématique pour l'animation des ateliers a été conçu par un organisme nommé les Ateliers cinq épices. Il prévoit huit ateliers par année (une recette différente par atelier) pour une durée de huit ans. Les ateliers culinaires permettent aux enfants d'apprendre à cuisiner, de devenir plus autonomes et de découvrir de nouveaux aliments. À travers les ateliers, les jeunes sont appelés à découvrir d'autres notions de vie tels les mesures d'hygiène en cuisine, le respect d'un code de vie, différentes notions théoriques sur la nutrition en thème avec l'atelier du jour et surtout l'apprentissage par le jeu. Les ateliers culinaires Petits Cuistots peuvent aisément être arrimés au programme de formation de l'école québécoise (PDF).²

Clientèle visée :

Élèves du préscolaire et du primaire

Coût

- Formation de 1 600 \$ par école
- **Trousse gratuite*** avec la formation
- 400 \$ pour trousse d'activités et 300 \$ pour trousse de matériel visuel chaque année (possibilités de partager les trousse entre 2 écoles)
- Ingrédients pour les activités, soit de 1,25 \$ à 1,50 \$ par élève par activité
- 700 \$ pour l'achat du programme
- Matériel de cuisine

*Le programme est disponible dans la majorité des écoles primaires de La Haute-Gaspésie.

Personnes ressources à la commission scolaire des Chic-Chocs

Martin Létourneau, AVSEQ

Écoles participantes

- école Bois-et-Marées;
- école Notre-Dame-des-Neiges;
- école Saint-Maxime;
- école Saint-Antoine;
- école St-Norbert;
- école de l'Anse.

² Guide d'implantation des Petits Cuistots à l'école primaire, Produire la santé ensemble

Facteurs de réussite/prérequis :

- Budget pour les denrées;
- Organisation des bénévoles et capacité d'animation d'un groupe de jeunes;
- Personne pivot.

Pour obtenir le programme ou pour plus d'information:

La majorité des écoles le possèdent.

Les ateliers 5 épices

www.cinqepices.org

info@cinqepices.org

514-931-5031

Jeunes chefs

Initiative visant à initier les jeunes du secondaire aux plaisirs de la cuisine. Différentes thématiques culinaires sont abordées. Des fascicules sont disponibles pour soutenir l'animation.

Clientèle visée

Élèves du secondaire

Coût

- L'adhésion est de 85 \$. Par la suite, il faut prévoir des coûts d'impression de 5 \$ par fascicule de recettes. Un fascicule par élève.
- Les denrées
- Frais si un chef est engagé (salaire + déplacement) pour animer les ateliers et ses frais de déplacements.

Personnes ressources à la commission scolaire des Chic-Chocs

Della Guérette, école de l'Escabelle

École participante :

École de l'Escabelle

Facteurs de réussite :

Collaboration du personnel;

Personne pivot.

Pour obtenir le programme :

URLS GIM

Judith Lebrun

418-388-2121

Qu'est-ce qui mijote dans nos écoles primaires?


À l'école **St-Norbert**, les ateliers culinaires sont sous la responsabilité de l'AVSEC. Cette façon de faire est une condition gagnante puisque le contact avec le milieu scolaire est déjà présent. Dès l'automne, les activités débutent en lien avec le jardin de l'école. On remarque que les garçons qui aiment la cuisine le font plus aisément puisque les ateliers sont animés par un homme.

L'intérêt est toujours présent avec les années. Les jeunes ont hâte. *"Vers la fin du primaire, les résultats sont visibles. On voit que les jeunes ont déjà cuisiné et connaissent les bases."*

Les écoles **Saint-Maxime** et **Saint-Antoine** ont adapté les projets à leur réalité.

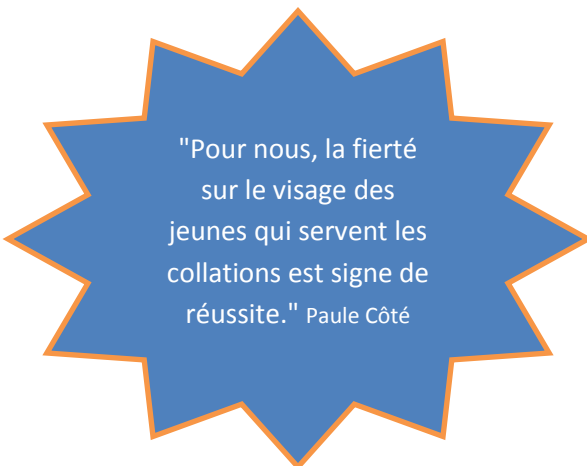
À **Saint-Maxime**, c'est la formule Petits Cuistots animés par des parents d'élèves. Les parents bénévoles animent pendant deux ou trois ans. Chacun des groupes participe une fois par deux mois à un atelier culinaire.

À **Saint-Antoine**, ce sont les responsables du Club des petits déjeuners qui animent les ateliers. Les ateliers sont orientés vers le développement d'habiletés à préparer des lunchs pour le dîner. Cette année, le projet de la fête des mères était de servir un déjeuner aux gens de la communauté. Un dîner spaghetti avec contribution volontaire du milieu, fabrication de smoothies et autres ont aussi eu lieu.



"Nous avons fait un sauté de légumes asiatique. À la fin de l'atelier, un jeune m'a demandé : "Peux-tu m'écrire la recette?""

Martin

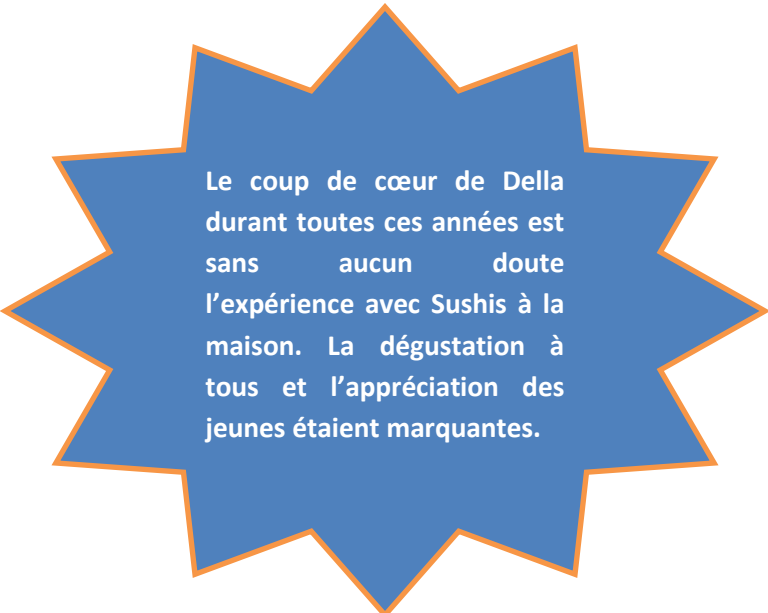


"Pour nous, la fierté sur le visage des jeunes qui servent les collations est signe de réussite." Paule Côté

Qu'est-ce qui mijote dans nos écoles secondaires?

À **Saint-Maxime**, l'enseignante ressource procède par sondage d'intérêt en début d'année pour les jeunes du secondaire. Un ou deux soirs par semaine, on concocte des

repas sains pouvant être reproduits à la maison. Les élèves peuvent repartir avec des portions. Deux groupes d'environ quinze élèves y participent.



Le coup de cœur de Della durant toutes ces années est sans aucun doute l'expérience avec Sushis à la maison. La dégustation à tous et l'appréciation des jeunes étaient marquantes.

À **L'escabelle**, on adapte la version de Jeunes chefs. Les jeunes participent à une trentaine d'ateliers par année. Les groupes varient entre 8 et 14 élèves selon les recettes et la disponibilité de chacun. La responsable voit l'évolution dans les apprentissages des jeunes durant leur passage au secondaire. Depuis l'arrivée des Petits Cuistots au primaire, les jeunes arrivent avec une

base en cuisine. Il est donc possible d'aller plus loin dans les apprentissages.

Chaque recette concoctée est dégustée par tous les élèves de l'école.

Impacts des ateliers culinaires

- L'intérêt des jeunes est présent.
- Les ateliers culinaires développent l'estime de soi, l'accomplissement de soi, les habiletés sociales, la motricité, différentes habiletés et la reconnaissance de ses pairs.
- L'utilisation des instruments culinaires et le choix d'aliments sains développent des habiletés nécessaires à l'autonomie alimentaire plus tard.
- La participation aux ateliers augmente l'intérêt face à l'école et la persévérance scolaire, surtout chez les élèves qui ne participent pas ou n'ont pas d'intérêt pour les autres activités parascolaires.

Il n'existe pas de données permettant d'évaluer les impacts à long terme, mais une chose est sûre : ça ne peut pas nuire et les apprentissages ne peuvent être qu'utiles.

Pour maximiser les impacts

- Pour avoir un réel impact, un enfant doit participer à un minimum de huit activités par année.
- Il doit aussi y avoir une gradation dans les apprentissages.
Par exemple, à long terme il n'y a pas d'impact sur l'autonomie alimentaire et le développement de compétences chez un enfant qui n'a fait que des muffins tout au long de son primaire.
- Laisser les enfants manipuler les aliments et les outils de travail.

Quelques outils pratiques

- Fiche santé de chaque élève (annexe 1)
- Règles à suivre en cuisine (annexe 2)

FICHE SANTÉ

2015 - 2016

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Nom de l'élève _____ Prénom _____

Sexe M F Date de Naissance _____ Degré _____

Nom et prénom du père _____ Tél. maison _____ Tél. travail _____

Nom et prénom de la mère _____ Tél. maison _____ Tél. travail _____

PERSONNE À REJOINDRE EN CAS D'URGENCE _____ Téléphone _____
(DIFFÉRENTE DES PARENTS)

RENSEIGNEMENTS RELATIFS À LA SANTÉ DE L'ÉLÈVE

Votre enfant souffre-t-il d'une ou des maladies suivantes ? **OUI** **NON**

- Asthme
- Troubles cardiaques
- Épilepsie
- Diabète
- Hémophilie
- Handicap
- Allergies (lesquelles :)
- Autres (précisez :)

Votre enfant prend-il des médicaments ?

Si oui, lesquels ?

Votre enfant présente-t-il des réactions allergiques nécessitant l'usage d'un médicament ?

Si oui, lesquels ?

N.B. : Si un problème de santé important apparaît chez votre enfant au cours de l'année, il serait important d'en aviser l'école.
Vous pouvez communiquer avec l'infirmière au 418 763-2261, poste 2710.

Date
Word, santé scolaire 2016/06/16

Signature de l'autorité parentale/tuteur

RÈGLES D'ART DU CUISINIER

- J'attache mes cheveux
- Je me lave les mains en entrant dans la cuisine et avant de cuisiner
- Je cuisine debout
- Je suis prudent en tout temps
- Je nettoie ma surface de travail
- Je range mes ingrédients
- Je lave ma vaisselle
- Je goûte de nouveaux aliments et découvre de nouvelles saveurs
- Je circule en marchant en tout temps

Documents de référence

- Politique alimentaire de l'école
- Guide alimentaire canadien
- anosmarmites.com