



Les fiches activité de

LA MAISON DE LA VACHE QUI RIT

ATELIER NUTRITION

Publics :

cycles 2, 3, 4 / centres de loisirs / séniors /
personnes en situation de handicap



Durée de l'atelier :

2h d'atelier cuisine et dégustation

Infos et réservation :

03 84 43 54 10
contact@lamaisondelavachequirit.com

dès
5
ans

À TABLE !



En complément d'une visite des espaces dédiés à la nutrition, c'est à vous de cuisiner ! En groupe nous réaliserons une recette équilibrée concoctée par un chef, mettant en pratique l'équilibre alimentaire, des sens et des saveurs. Des recettes innovantes et surprenantes vous attendent !

1

VISITE



Une visite orientée sur une découverte ludique de la nutrition, grâce aux tables jeux de La Maison de La Vache qui rit, permettra de comprendre les contours d'une alimentation variée et équilibrée.

À VOS FOURNEAUX

2

Nous réaliserons des recettes originales mettant en scène les produits du Groupe Bel. Ces recettes alliant équilibre alimentaire et plaisir du goût, ne manqueront pas de vous surprendre ! Pour la dégustation les maîtres mots sont convivialité et partage ! Les participants dresseront la table et profiteront de ce véritable rituel du vivre ensemble.

3-5 ans : Vinaigrette de Vache qui rit / Smooth'Kiri.

Enjeux : éveil du goût / saveurs primaires / identifier les aliments

6-10 ans : Tomate surprise / Tartelette pêche Kiri.

Enjeux : identifier les bases d'une alimentation équilibrée / identifier les catégories alimentaires

10 ans et plus : Burger au Boursin / Fondant au chocolat cœur passion Kiri.

Enjeux : éducation au goût / se faire plaisir

Retrouvez les recettes : <http://www.lamaisondelavachequirit.com/restauration/le-mur-des-recettes/>

Thèmes abordés : nutrition, alimentation, équilibre alimentaire, éducation au goût.



Les fiches préparatoires de **LA MAISON DE LA VACHE QUI RIT**

ATELIER NUTRITION

Publics :

cycles 2, 3, 4 / centres de loisirs / séniors /
personnes en situation de handicap



Durée de l'atelier :

2h d'atelier cuisine et dégustation

Infos et réservation :

03 84 43 54 10
contact@lamaisondelavachequirit.com

dès
5
ans

À TABLE !



Cet atelier peut s'intégrer dans une séquence de travail dédiée à **l'éveil du goût** ainsi qu'à **l'éducation à l'alimentation et à la santé**. Il mobilise de nombreuses compétences du programme scolaire, telles que :

- Apprendre à connaître et à mettre en œuvre des règles d'hygiène et de sécurité alimentaire.
- Apprendre à travailler en groupe, à communiquer et à choisir un matériel et une méthodologie adaptés.
- Travailler le mesurage, les ordres de grandeur, les mélanges.
- Développer un comportement responsable vis-à-vis de la santé grâce à une attitude raisonnée.

1

PRÉPARER LA VISITE

Le CPIE Bresse du Jura situé à Sellière conçoit des ateliers pédagogiques sur la question de l'alimentation et des interventions sur mesure dans les établissements. *Cycles 2 et 3.*
La Grande Saline de Salins-les-Bains dispense quant à elle des visites guidées ainsi que des ateliers mettant en avant le rôle du sel comme exhausteur de goût mais également ses dangers pour la santé. *Du cycle 2 au Lycée.*
L'Atelier Pasteur de Dole propose pour sa part plusieurs animations sur la thématique du « bien manger ». *Du cycle 1 au Cycle 4.*

2

POUR ALLER PLUS LOIN

Le Moulin écomusée de Pont des Vents, propose des ateliers de confection de pains et de sablés, sur site ou dans les établissements. *De la Maternelle au Cycle 4.*
L'animation « Enquête sur les étiquettes » de **La Maison de La Vache qui rit** pourrait également être un atelier tout à fait complémentaire pour initier vos élèves à la lecture de l'étiquetage alimentaire et les aider à faire des choix de consommation plus réfléchis.



Thèmes abordés : Nutrition, alimentation, équilibre alimentaire, éducation au goût.

Idées de circuits thématiques : À la découverte du goût (*La Grande Saline + Atelier « A table ! » + Le Moulin écomusée*), tout savoir sur l'alimentation (*Le CPIE Bresse du Jura et/ou L'Atelier Pasteur + Atelier « A table ! » + Atelier « Enquête sur les étiquettes »*).



À TABLE !

Vous trouverez ci-dessous des ressources sur **les enjeux de l'alimentation** pour introduire l'animation auprès de vos élèves, ainsi que **des idées de recettes** à réaliser en classe, afin d'enrichir les compétences abordées à La Maison de La Vache qui rit.



Bibliographie

LENORMAND P.-O., *Collection : Les recettes du casse-noisette*, Editions Milan Jeunesse. **Cycles 1 et 2**

MARTIN J., *Le goût de la cuisine*, Editions Albin Michel-Jeunesse, 2004. **Cycles 1 et 2**

Génération Cobayes, *Petit manuel de l'alimentation saine et responsable*, Editions Acte Sud junior, 2020. **Cycle 2**

DAYNES K., *Mon livre questions-réponses : La nourriture*, Editions Usborne, 2017. **Cycles 2 et 3**

LOISELET C., SENN A.P., *Le tour du monde des petits déjeuners*, Editions Rue des enfants, 2014. **Cycles 2 et 3**

HAUMONT R., *Le petit chimiste (très) gourmand en cuisine : 30 recettes et expériences à faire en famille*, Editions Dunod, 2009. **Cycles 2 et 3**

LACROIX R., *Le livre de la cuisine des juniors*, Editions Fleurus, 2010. **Cycles 2 et 3**

FORTIER M., MORISSETTE A., *C'est moi le chef*, Hôpital Sainte Justine, 2018. **Du Cycle 2 au Lycée**

Collectif, *Petite histoire des aliments*, Editions Nathan, 2003. **Cycle 3**

SAINT-MARS de D., *Max et Lili décident de mieux manger*, Editions Alligram, 2017. **Cycle 3**

CLERC O., *Trop gros, trop maigre?*, Editions Gulf Stream, 2014. **Cycle 4 et Lycée**

WARLOP J., *La cuisine des ados*, Editions de La Martinière, 2007. **Cycle 4 et Lycée**

ETIENNE N., CHARREAU V., INGARGIO E., *A la découverte des aliments : Tester, comprendre et partager les sciences de l'alimentation*, Guide méthodologique, Editions Educagri, 2013.

Ressource enseignant pour les voies professionnelles



Sitographie

Education Nutrition – « Faire découvrir la provenance des aliments aux enfants » :

<https://producteurslaitiersducanda.ca/fr/educationnutrition/qc/faire-decouvrir-la-provenance-des-aliments-aux-enfants>

Ressource enseignant pour Cycles 2 et 3

Education Nutrition – « Cuisiner à l'école : trucs et astuces » :

<https://producteurslaitiersducanda.ca/fr/educationnutrition/qc/alimentation-des-enfants/que-pouvez-vous-faire/cuisiner-lecole-trucs-et-astuces>

Ressource enseignant pour les Cycles 2 et 3

Lumni – « C'est bon » : <https://www.lumni.fr/programme/c-est-bon>

Cycles 2 et 3

Bout de gomme – « Recettes de cuisine pour la classe » :

<http://boutdegomme.fr/recettes-de-cuisine-pour-la-classe-a4704383>

Ressource enseignant pour les Cycles 2 et 3

Le P'tit Libé – « L'actu des grands expliquée aux enfants : Et si on mangeait mieux demain ? »

<https://ptitlibe.liberation.fr/concours-carto-2020,101144>

Cycles 3 et 4

C'est pas sorcier – « La nutrition » :

<https://www.youtube.com/watch?v=LgHgOxtonmM&list=LLHyY5obXwQhwoDb4WM10FVw&index=256>

Cycles 3, 4 et Lycée

C'est pas sorcier – « A boire et à manger » : <https://www.youtube.com/watch?v=aZvNU6Lr4>

Cycles 3, 4 et Lycée

C'est pas sorcier – « Cuisine de chef, la science des saveurs »

<https://www.youtube.com/watch?v=Kc2fjyIFla4>

Cycles 3, 4 et Lycée

L'esprit sorcier – « Les légumes secs dans l'assiette » :

<https://www.lespritsorcier.org/emissions-semaine/les-legumes-secs-dans-l-assiette/>

Cycle 4 et Lycée

L'esprit sorcier – « Un monde sans faim grâce aux légumineuses » :

<https://www.lespritsorcier.org/dossier-semaine/un-monde-sans-faim/>

Cycle 4 et Lycée



Document Ressources de

LA MAISON DE LA VACHE QUI RIT



Sites patrimoniaux, Musées et Expositions

Alimentarium, Musée de l'alimentation, Vevey

Exposition « Je mange donc je suis », Musée de l'Homme, Paris

Exposition « Manger », Le Musée du vivant, AgroParisTech

<http://www.museeduvivant.fr/ressources/c1fb81d7695edf6f62028cfa89a98e83.pdf>