



Les fiches activité de

# LA MAISON DE LA VACHE QUI RIT

## ATELIER NUTRITION

### Publics :

cycles 2, 3, collège, lycée / centres de loisirs / centres spécialisés



### Durée de l'atelier :

2h d'atelier cuisine et dégustation

### Infos et réservation :

03 84 43 54 10  
contact@lamaisondelavachequirit.com



# À TABLE !



Après la présentation de la recette et de son intérêt nutritionnel, c'est à vous de cuisiner ! En groupe nous réaliserons une recette équilibrée imaginée par un chef, mettant en pratique l'équilibre alimentaire, des sens et des saveurs. Des recettes innovantes et surprenantes vous attendent !



## VISITE



Un atelier orienté sur une découverte de la nutrition, l'intervenant de La Maison de La Vache qui rit rappellera les principes du "bien manger" et proposera des adaptations en fonction des légumes et fruits de saisons. Une mise en pratique des recommandations d'une alimentation variée et équilibrée.

## À VOS FOURNEAUX



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

6-11 ans : Tomate surprise / Tartelette pêche Kiri.  
Enjeux : identifier les bases d'une alimentation équilibrée / identifier les catégories alimentaires

12 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



# 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.



## 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.*



## 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 »*).