



LES REPAS PRIS SUR LE POUCE



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir différentes façons de prendre un repas
- Montrer qu'un repas pris sur le pouce peut être varié, agréable et équilibré
- Revenir sur les fonctions des repas et ses valeurs hédoniques et sociales

COMPÉTENCES

- Mettre en œuvre un vocabulaire de plus en plus spécifique
- Ecouter des points de vue, échanger et organiser des arguments



DU CÔTÉ DU CYCLE 2 ET DU CYCLE 3

DISCUSSION « Quand la table disparaît »

 **Durée de la séance : entre 20 et 30 min**

 **Avec les fiches de manipulation SITUATIONS**

Installer une discussion collective pour rechercher toutes les manières de prendre un repas sans se mettre à table.

Distribuer les fiches de manipulation afin de stimuler l'imagination et permettre à chaque élève d'évoquer des situations personnelles : on peut manger dans son lit quand on est malade, on peut petit-déjeuner dans son lit le week-end, on peut prendre son goûter dans la rue en allant à un rendez-vous ou en sortant de l'école, on peut faire un pique-nique sur la plage en été, on peut manger devant un ordinateur parce qu'on a beaucoup de travail ou parce qu'on ne veut pas quitter son jeu...

L'objectif est de permettre d'évoquer sans les juger, les multiples manières de prendre un repas sans « diaboliser » les situations qui ne se déroulent pas autour d'une table.

Il peut être intéressant d'élargir à d'autres cultures (ex : repas de rue en Asie), notamment pour mettre en place cette activité avec les élèves du cycle 3.

Poursuivre la discussion avec les questions suivantes : est-ce que vous aimez manger sans vous mettre à table ? Pour quelles raisons ? Est-ce que vous n'aimez pas ? Pour quelles raisons ? Qu'est-ce qui est différent (les ustensiles – manger avec les doigts – le choix des aliments – la manière de se tenir – les contraintes/les règles...) ? Dans quoi avez-vous mangé ? Qu'avez-vous mangé ? Etait-ce cuisiné ou tout prêt ? Etait-ce chaud ou froid ? Quelle est l'attitude des adultes dans ces moments-là ?
Lister toutes les situations suggérées par les élèves au tableau.

RENCONTRE « Intervention d'un(e) diététicien(ne) »

 **Durée de la séance : 2 à 3 heures**

 **Avec les fiches de manipulation ALIMENTS**

Préparation de la séance : prévoir des extraits de magazines, de prospectus de GMS... dans lesquels on trouvera à la fois des aliments bruts et des aliments transformés.
Distribuer des grandes feuilles A3 (2 par enfant) et demander de dessiner les contours d'un plateau.

A partir des aliments des fiches de manipulation et de tous ceux qu'ils pourront trouver dans les prospectus, demander aux élèves de composer un repas qui sera pris à table (à la maison ou au restaurant scolaire) dans un premier temps.

Reprendre les différentes situations proposées dans le travail de discussion précédent, dans un deuxième temps, et, sur le même principe, leur faire composer chacun un exemple de repas en choisissant une situation bien précise.

A cette étape, il est très important de ne porter aucun jugement sur les aliments choisis. Dans le cas où les élèves ne trouveraient pas les aliments qu'ils ont l'habitude de consommer dans ces situations, ils peuvent écrire ou dessiner les aliments qui se trouvent dans les placards de la famille et qu'ils ont l'habitude de manger.

Déroulement de la séance

Accueillir une diététicienne en classe afin qu'elle observe les différents aliments choisis selon les situations. Elle commentera les propositions des élèves et apportera des idées variées et équilibrées en complément.

La séance peut être prolongée par une activité de dégustation autour de mini-brochettes : les enfants associeront, sur des cure-dents, des cubes de viande froide cuite avec des morceaux de fruits ou de légumes, des morceaux de fromages...



AVEC LE CARNET DE PARCOURS DU GOÛT

Proposer de dessiner un buffet qui serait dégusté uniquement avec les doigts pour une fête entre copains.



DU CÔTÉ DU CYCLE 3

PROLONGEMENT

 **Durée de la séance : 1 à 2 séances de 30 à 45 minutes**

Prolonger avec des activités de créations culinaires thématiques.

Répartir les élèves en groupes et donner à chacun un thème : brochettes, cuillérées, petits verres, mini sandwiches, en une bouchée, comme un rouleau...

Apporter des livres de recettes et proposer aux élèves de s'en inspirer pour les adapter à leur thème.

Un rôti de veau aux légumes peut ainsi se transformer en brochette froide avec des dés de rôti intercalés avec des tomates cerise, des billes de mozzarella et de petits croûtons ; des tranches de gigot d'agneau dans lesquelles on a mis une petite ratatouille deviennent des petits rouleaux tenus avec un cure-dent, etc.

L'objectif sera de montrer que le contenu d'un réfrigérateur est toujours une source de création et que les aliments peuvent prendre des formes très différentes avec très peu d'imagination.

Cette activité pourra être complétée avec une mise en pratique afin de faire réaliser les recettes imaginées. Après dégustation, chacun élira sa recette préférée en expliquant ses critères de choix.

