



# Organiser un goûter équilibré et durable en 6 séances TAP

L'objectif de ce cycle est d'amener un groupe d'élèves de 7 à 10 ans à réaliser le menu d'un goûter pour une occasion telle qu'une fête d'école, une restitution ou encore une kermesse.

La durée de chaque séance est estimée à 1h. Le contenu des séances doit être adapté en fonction de la saisonnalité des fruits et légumes, de la disponibilité des producteurs alentours et des possibilités de partage avec des acteurs locaux (producteur, économie sociale et solidaire, restaurant scolaire, jardin partagé, etc.)

**Réalisé en projet de filière de la Licence Sciences, Technologies, Santé (STS) mention Biologie parcours Nutrition et du Master STS, mention Nutrition Santé Aliments**



# Les céréales sous toutes les formes

## SEANCE N°1

### Objectifs opérationnels :

Les barres de céréales sont des produits fortement consommés par les enfants. On en retrouve de nombreux types fabriqués en industrie et vendus en grande distribution. Durant cette séance, les enfants vont fabriquer leurs propres barres avec différents types de céréales, des fruits secs, du miel et du chocolat et apprendre à lire une étiquette d'emballage. Ils partiront d'une base commune mais pourront y ajouter différents ingrédients afin qu'il y en ait pour tous les goûts.

### Description de la séance

#### Consignes

- Respecter ses camarades et les aliments
- Prendre des précautions lors de l'utilisation des ustensiles de cuisine
- Bien se laver les mains avant de commencer la préparation

#### Sensibilisation

- Sensibilisation au gaspillage, au recyclage et à la gestion des déchets, aux rythmes biologiques (importance du petit déjeuner)
- Sensibilisation aux bienfaits et importance des céréales dans l'alimentation
- Sensibilisation aux producteurs locaux de miel

#### Déroulement

La séance débute par **quelques questions** :

- Mangez-vous des céréales (en barres ou dans un bol de lait) au goûter ou en petit déjeuner ?
- Que trouve-t-on dans les barres de céréales ? Est-ce bon pour la santé ? Pourquoi ?

La séance s'oriente ensuite vers la **fabrication d'une barre de céréales** (différents ingrédients, choix, malaxage) dans un moule beurré et au four pendant 15 à 20 minutes (voir recette). **Prendre le temps de regarder l'origine des ingrédients.**

Le temps de la cuisson permet de faire un **petit jeu** à réponses multiples sur l'utilisation des céréales et fruits secs (utiliser les photos de céréales et fruits à coque) :

Où retrouve-t-on le blé ? Dans le bioéthanol qui remplace l'essence des voitures, dans la farine, dans le carton, dans les corn Flakes...

Où retrouve-t-on l'avoine ? Dans les céréales du petit déjeuner, dans la nourriture pour les chevaux, dans le pain de mie blanc...

Où retrouve-t-on le maïs ? Dans le pop corn, dans le carton, dans les miel pops, dans la brioche...

Où retrouve-t-on le riz ? Dans les coco pops, dans de l'alcool ou du vinaigre, dans du lait de riz...

Où retrouve-t-on les amandes ? Dans de l'huile, dans la galette des rois, dans des shampoings...

Lors de la dégustation, les enfants comparent les barres de céréales qu'ils ont fabriquées avec celles du commerce (goût, quantité de sucre...) et comparent les ingrédients, les additifs, l'emballage et le prix.

#### Matériel :

- Bols cuillères, couteaux, plateau
- Emportés pièces idéalement individuels ou un grand plat
- Ingrédients pour la recette
- Photos de céréales et fruits à coque
- Barres de céréales industrielles
- Four et réfrigérateur

#### Testé en TAP

*Choix libre des ingrédients très apprécié par les enfants.  
Penser à tester la recette avant la séance pour gérer les temps de cuisson.*

# Recette des barres de Céréales

## Ingédients :

100g de flocons d'avoine (base)  
80/100g de mélange d'autres céréales (muesli, son germes de blé, riz soufflé)  
Amandes  
Noisettes  
Fruits secs  
Zest de citron ou d'orange Bio  
Eclats de chocolats noir (quantité au désir)  
20g de miel  
5cl de lait concentré ou l'équivalent en compote ou en miel voir sirop d'érable  
50g de beurre

*Choisissez des produits de qualité  
chez des producteurs locaux*

## Préparation :

Faire fondre le beurre et mélanger avec le miel et le troisième ingrédient sucré (lait concentré ou compote ou du miel supplémentaire).

Ajouter les céréales et flocons, puis les fruits. Humidifier l'ensemble au besoin.

Dans un plat beurré, ajouter le mélange et bien tasser de manière à avoir une épaisseur de 2 cm environ.

Mettre le plat au four à 180 °C pendant 15/20 minutes à mi-hauteur.

Couper en 5 barres (les barres du commerce font environ 40g). Il est possible de faire plusieurs recettes différentes en fonction des envies.

# Les fruits et les légumes

## Objectifs opérationnels :

Les enfants préfèrent généralement des gâteaux ou d'autres produits industriels pour leur goûter plutôt qu'un fruit ou un légume. En effet, ces derniers sont assez peu attractifs, d'autant plus lorsque l'on se trouve en présence de «fruits et légumes moches».

Le but de cette séance est de rappeler aux enfants la place des fruits et légumes dans notre alimentation ainsi que de leur montrer les multiples modes de consommation qui vont rendre l'aliment beaucoup plus appétissant. De plus, au travers des «fruits et légumes moches», cette séance permet de sensibiliser au gaspillage alimentaire. Les enfants pèlent et découpent des fruits et des légumes pour réaliser leur propre jus.

## Description de la séance

### Consignes

Respecter ses camarades et les aliments  
Prendre des précautions lors de l'utilisation des ustensiles de cuisine  
Bien se laver les mains avant de commencer la préparation

### Sensibilisation

Sensibilisation au gaspillage alimentaire (fruits et légumes moches) et au recyclage des déchets  
Sensibilisation aux rythmes biologiques (au moins 5 fruits et légumes par jour), aux bienfaits et importance des fruits et légumes dans l'alimentation (apport de micronutriments indispensables)  
Sensibilisation à la production locale (producteurs, marchés, potager) et à l'importance de manger des fruits et légumes de saison

### Déroulement

Après les présentations et le lavage des mains, la séance commence par quelques questions :  
Qu'est-ce que vous mangez le plus souvent au goûter ? Aimez-vous les fruits et légumes ?  
(possibilité de passer une vidéo sur les fruits et légumes moches).

Prendre un fruit difforme (considérée comme moche) et la présenter aux enfants :  
«Ce fruit vous donne-t-il envie de le manger ? Comment pourrait-on le transformer pour le rendre plus appétissant ? (bien comprendre que le problème est l'aspect et non le goût).  
Récolter toutes les idées que les enfants ont et les orienter vers le jus de fruit si l'idée ne vient pas.

Eplucher les fruits et faire différents jus avec un blender ou une centrifugeuse.

Faire déguster les jus, les yeux bandés, en introduisant un jus de légume préparé en amont par l'animateur.

Prendre le temps de discuter des impressions et de la reconnaissance des ingrédients.

Finir la séance par un temps explicatif sur la répartition des fruits et légumes, au moins 5 par jour, sous la forme d'un tableau des 4 repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) sur lequel les enfants répartissent les portions de fruits et légumes. Insister sur le fait que ce sont des portions de fruits et légumes qu'il faut consommer et non un fruit ou un légume entier (cela peut être une soupe par exemple).

### Matériel :

- Vidéo projecteur et un ordinateur pour montrer une vidéo
- Couteaux, économiseurs, cuillères, pailles
- Verres et carafes
- Blender ou une centrifugeuse
- Foulards pour bander les yeux
- Tableau avec les 4 repas journaliers

### Testé en TAP

*La réticence des enfants face à l'aspect des fruits et des jus s'efface rapidement après la dégustation. Ils en redemandent. Très bons rapports avec les producteurs locaux.*

## Les pains

## Objectifs opérationnels :

Approfondir les connaissances des enfants sur l'élaboration et la composition du pain.  
Faire découvrir différents types de farine en sollicitant la vue, l'odorat, etc.  
Dégustation de différents pains pour sensibiliser à l'importance des produits céréaliers (farine complète et semi-complète de meilleure qualité) dans leur alimentation pour faire le plein d'énergie.

## Description de la séance

## Consignes

Respecter ses camarades (partage entraide et prise de parole) et les aliments  
Prendre des précautions lors de l'utilisation des ustensiles de cuisine  
Bien se laver les mains avant de commencer la préparation

## Sensibilisation

Prise de conscience des différentes sortes de pain  
Sensibilisation à l'intérêt des céréales complètes  
Sensibilisation à la découverte des différents goûts de pain en fonction des farines

## Déroutement

Préparer au préalable une pâte à pain qui a eu le temps de lever (trouver une recette au choix selon les goûts dont l'impératif est une cuisson en 30 - 35 minutes).

Pour commencer, sortir la pâte et faire deviner le thème de la séance. Questionner les enfants sur la recette du pain. Où peut-on l'acheter ? Qui le fabrique ?

Faire façonner des petits pains par les enfants et les mettre au four.

Pendant la cuisson, interroger les enfants sur ce qu'ils connaissent sur le pain et sa fabrication (la farine, la levure, la levée, etc.). Ce temps peut se faire par un atelier ludique avec des images à remettre dans l'ordre qui opposera deux groupes.

Questionner les enfants sur le pain qu'ils ont l'habitude de manger et montrer différentes sortes de pain :

La vue : Quelle couleur ont-ils ? Pourquoi ? (différentes farines, cuisson, etc.)

L'odorat : Ont-ils la même odeur ? Pourquoi ?

Le toucher : Ont-ils la même texture ? Pourquoi ?

L'audition : Font-ils le même bruit ?

Et enfin le goût : Ont-ils le même goût ? La dégustation peut se faire avec de la confiture, du miel et ou des crèmes au fruits.

A la fin de la cuisson, donner le pain aux enfants pour qu'ils puissent le ramener chez eux. Rappeler l'importance de manger des féculents, dont le pain, à chaque repas et selon l'appétit. Attention, modérer l'ajout de sauces et de matières grasses !

Donner la recette du pain sans pétrissage.

## Matériel :

- Four
- Couteaux
- Cuillères
- Pâte à pain préalablement préparée
- Différentes sortes de pains
- Confitures, miel, crèmes de fruits (facultatif)

## Testé en TAP

*Activité très motivante  
Les enfants sont très heureux de ramener un petit pain chez eux.*

# Recette du pain sans pétrissage

## Ingédients pour 4 pains moyens ou 8 petits:

500g de farine  
1 sachet de levure de boulanger déshydratée  
1 c à c de sucre  
1 c à c de sel  
30 cl d'eau  
7 cl de lait

*Choisissez des produits de qualité  
chez des producteurs locaux*

## Préparation :

Verser le sachet de levure dans une tasse avec le sucre, et ajouter deux c à c de lait tiède. Laisser reposer 10 min.

Dans un saladier, verser la farine et le sel. Mélanger et faites un puits. Verser au centre la levure, l'eau et le lait tiédi. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène mais très collante.

Saupoudrer d'une épaisse couche de farine, couvrir d'un torchon et laisser lever entre une heure et une heure et demie. (La pâte doit tripler de volume).

Préchauffer le four à 240°C (Th. 8). Poser un plat rempli d'eau dans le four. Laisser préchauffer 10 min.

Couvrir le plan de travail de farine, et versez la pâte dessus (elle va bien s'étaler.) Fariner généreusement, et donner grossièrement la forme d'un rectangle. Couper à l'aide d'une corne des pâtons (4 ou 8). Placer ces parts dans des empreintes afin d'éviter que la pâte ne s'étale trop.

Mettre les pains au four, vaporiser d'eau les pains et la porte du four, et laisser cuire 20-25 min (en fonction de la taille des pains.)

Laisser refroidir sur une grille.



# La ronde des fromages

# SEANCE N°4

## Objectifs opérationnels :

- Reconnaître un fromage par son goût et son odeur
- Savoir exprimer des perceptions et des sensations
- Découvrir les différentes textures de fromages
- Comprendre l'importance des produits laitiers pour la santé
- Sensibiliser les enfants à la consommation des produits laitiers

## Description de la séance

**Consignes** Respecter ses camarades (partage entraide et prise de parole) et les aliments  
Prendre des précautions lors de l'utilisation des ustensiles de cuisine  
Bien se laver les mains avant de commencer la préparation

**Sensibilisation** Rythmes biologiques : bienfaits et importance des produits laitiers pour la santé.  
Sensibilisation à l'apport d'un produit laitier sous différentes formes (lait, fromage, yaourt, etc.)

**Déroulement** Commencer la séance par une discussion sur les différentes formes de produits laitiers (lait, fromages, yaourts, flancs, etc.)

Présenter les différents fromages et leurs origines aux enfants et faire couper des petites tranches pour la dégustation. Penser à bien choisir différentes sorte de fromages (lait cru, pasteurisé, Bio ou non, AOC, AOP...)

Bandier les yeux de la moitié du groupe et l'autre choisit et fait déguster les morceaux de fromage.

Boucher le nez au début de la dégustation pour éviter l'appréhension de l'odeur.

Demander aux enfants de décrire le goût perçu (doux, salé, acide...) et d'essayer de reconnaître des fromages qu'ils connaissent.

Inverser les rôles à la fin de la dégustation.

Faire découvrir ensuite les différentes textures à l'aide d'une fourchette en écrasant les fromages.

Le but, en fin de séance, est d'arriver à reconnaître les différents fromages présentés.

### Matériel :

- Couteaux
- Fourchettes
- Assiettes
- Différentes sortes de fromages
- Pincés à linge
- Foulards

### Testé en TAP

*Quelques enfants réticents à la dégustation.*

*Faire attention aux quantités achetées pour éviter le gaspillage.*

**Choisissez des produits de qualité chez des producteurs locaux**

## Bilan et menu du goûter

### Objectifs opérationnels :

- Faire un rappel de toutes les séances pour aider les enfants à établir le menu du goûter.
- Réaliser des supports pour que les enfants puissent expliquer leurs choix.

### Description de la séance

#### Consignes

Respecter la prise de parole de chacun  
Respecter les camarades et le matériel

#### Sensibilisation

Autonomie  
Prise de décision  
Travail manuel  
Travail en groupe  
Appropriation des acquis

#### Déroulement

Pour faire le rappel de chaque séance, réaliser un jeu en 2 groupes où 1 dessinateur par groupe fait deviner des éléments des séances précédentes ( se baser sur la liste des produits découverts)

Faire un petit jeu de devinettes. Exemples de questions :  
*On me boit le matin au petit déjeuner mais on peut aussi me manger : orange*  
*Je suis un fromage que l'on peut râper et qui a des trous : gruyère*  
...

Rappeler les règles de chronobiologie alimentaire : 4 repas par jour pour les enfants, au moins 5 portions de fruits et légumes, 3 à 4 portions de produits laitiers.

Pour réfléchir au menu du goûter, faire choisir 3 composants du goûter individuellement.  
Mettre les enfants 2 par 2 pour échanger sur leurs choix et ne sélectionner que 4 composants (sur les 6)  
Mettre les groupes de 2 par 2 (soit un groupe de 4) et ne sélectionner que 5 composants (sur les 8)  
Ainsi de suite jusqu'à atteindre le groupe entier.  
Le nombre de composants retenus par groupe peut varier en fonction du nombre d'enfants présents.

Enfin, réaliser des panneaux de restitution afin d'expliquer les choix des enfants lors du goûter.

*Etaler le déroulement sur les deux dernières séances au rythme des enfants.*

#### Matériel :

- Grand tableau
- Craies ou feutres
- Matériel pour les affiches (cartons, crayons, feutres, feuilles, images, etc.)

#### Testé en TAP

*Goûter très complet choisi par les enfants pour la clôture d'une Exposciences qui a été très apprécié par l'ensemble des participants.*