

#MOICMOI

ACTIVITÉ POUR LE COURS

# EDUCATION NUTRITIONNELLE



Fiche 3

## Panier surprise

**CLASSE**  
**2 périodes**  
**Sec I, 11H**

<b>Domaine disciplinaire</b>	<b>Education nutritionnelle - Economie familiale</b>
------------------------------	--

**Les mots-clés**      Prise de risque, affirmation de soi, compétence, créativité.

**L'activité**      A partir du contenu d'un panier-surprise et en respectant un cahier des charges, la. le jeune mobilise ses capacités créatives et culinaires en réalisant un plat ou un en-cas. L'association de tous les en-cas compose un buffet équilibré qui sera partagé par les participant.

**Les objectifs**      Innover, s'affirmer, prendre des risques et créant un plat à partir d'ingrédients imposés (panier-surprise).  
Autoévaluer les capacités mobilisées lors de l'activité.

**Ressources**

- *Ingrédients pour les paniers-surprise et produits complémentaires.*
- *En-cas « tout prêts » du commerce similaire aux en-cas « fait maison ».*
- *Disposer d'une cuisine équipée.*
- *Matériel de présentation et dégustation à mettre à disposition*
- *Documents pour élèves : cahier des charges des paniers-surprise sous forme d'étiquette (1 étiquette = 1 panier) et une fiche élève.*

*Savoir prendre des décisions*  
*Avoir une pensée créative*

### Formation générale (FG)

#### FG32

- Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents. FG34

- Planifier, réaliser, évaluer un projet et développer une attitude participative et responsable. FG35

- Reconnaître l'altérité et la situer dans son contexte culturel et social. FG36

- Prendre une part active à la préservation d'un environnement viable.

### Capacités transversales (CT)

Collaboration

- Connaissance de soi

Stratégies d'apprentissage

- Gestion d'une tâche

- Acquisition de méthode de travail

Pensée créatrice

- Développement de la pensée divergente

- Reconnaissance de sa part sensible

- Concrétisation de l'inventivité

Démarche réflexive

- Elaboration d'une opinion personnelle

- Remise en question et décentration de soi

## Période 1

### Etape 1 : Réaliser un en-cas avec un panier-surprise

Matériel : paniers divers

#### Préparation:

- Acheter pour chaque panier-surprise les aliments le plus brut possible et de tous les groupes alimentaires.
- Chaque panier-surprise contient un aliment principal, soit :

**Paniers n°1** : légume – **n°2** : fruit – **n°3** : féculent – **n°4** : produit laitier – **n°5** : viande – **n°6** : œufs – **n°7** : eau

=> voir « cahier des charges panier-surprise » annexé.

- Pour compléter l'aliment principal, à prévoir des **produits complémentaires** qui peuvent soit :
  - *faire partie du panier-surprise, par exemple : fruits + yogourt + oléagineux ou légumes + fromage ou jambon, etc.*
  - *être présentés et proposés à tous et les élèves à choix.*

• Cependant, puisqu'on fait appel à la créativité des élèves, il est important de prévoir des **paniers-surprise contenant quelques produits seulement avec lesquels les élèves peuvent réaliser des en-cas simples, faciles, rapides, à leur goût et en petites portions** pour que chacun puisse goûter.

• Dans le cahier des charges des paniers-surprise, les élèves trouvent les **informations sur les quantités à prévoir pour l'aliment majoritaire**. Pour les aliments complémentaires, l'enseignant les aide.

- Il est possible d'avoir des **recettes ou des tablettes numériques à proposer** à des groupes pour lesquels la prise de risques est trop grande et stressante.
- Mettre à disposition du **matériel de dégustation et de présentation** (verrines – services – brochettes – verres – etc.).
- Mettre à disposition des **appareils électriques qui facilitent le travail** et qui suscitent des idées (shaker – robot – appareil à croque-monsieur, à gaufres, à crêpes, etc.).
- **Prévoir quelques en-cas du commerce que les jeunes apprécient** (smoothie – barres céréales – crêpes – gaufres - etc.). Éventuellement demander au préalable ce que les jeunes consomment comme en-cas achetés.

### Objectifs subjectifs de l'activité:

Découvrir et reconnaître des aliments

Faire des choix

Associer des produits pour confectionner une/des préparation/s savoureuse/s

Prendre des risques dans la réalisation

Rechercher un consensus

Apprendre et partager des gestes culinaires

Stimuler sa créativité

Être sensible au calcul des portions recommandées

Exprimer ses sentiments face à cette activité

# Panier surprise

## 1ère partie : 0.5 période

- Définir ce qu'est un en-cas
- Inventorier les en-cas que les élèves consomment régulièrement
- Distinguer les en-cas « fait maison » de ceux « tout prêt » du commerce
- Nommer quelques critères qui influencent le choix de ces en-cas et identifier s'ils sont économiques (prix), environnementaux (publicité, provenance, modes de culture et/ou de production, d'élevage, déchets, etc.), sociaux (producteurs, pairs, etc.), culturels (famille, habitudes, etc.), géographiques (lieu, commerce, environnement, etc.), psychologiques et physiologiques (faim, envie, etc.), personnels (sentiments, émotions, etc.)

## 2ème partie : 1-1.5 périodes

Un panier-surprise, selon le cahier des charges (voir annexe) est proposé aux élèves répartis en binômes (évent. en groupe de 3), pour inventer un en-cas:

- **Découvrir le panier-surprise:**
- **Reconnaître les ingrédients qui y sont proposés**
- **Imaginer et lister (évent. dessiner) quelques propositions d'en-cas à réaliser avec les ingrédients proposés**
- **Se mettre d'accord et choisir l'en-cas parmi les propositions et le réaliser**
- **Respecter le cahier des charges du panier-surprise pour réaliser l'en-cas**
- **Dresser les en-cas réalisés de manière attractive**
- **Nettoyer, laver, ranger et remettre en ordre la cuisine**
- **Exprimer son ressenti face à l'activité « réaliser un en-cas avec un panier-surprise »**

**3ème partie : 0.5-1 période****« Partager et déguster les en-cas »**

- Présenter les en-cas : chaque groupe présente son en-cas en indiquant les ingrédients utilisés et pourquoi.
- Découvrir les en-cas réalisés et faire un constat sur la globalité (variétés d'aliments, de goûts, de textures, de couleurs, etc. – solide et liquide – représentatif d'une alimentation équilibrée – etc.).
- Déguster les différents en-cas.
- Donner son avis en consolidant son registre de langage de dégustateur.
- Respecter l'autre.

**Objectifs subjectifs de l'activité:**

Développer sa sensorialité.	Exprimer ses sentiments suite à l'activité
Considérer cet en-cas dans une alimentation saine.	et comparer avec ceux du départ (= avant l'activité).
Réaliser qu'une « alimentation saine » peut aussi être bonne au goût et inversement.	Comparer un en-cas « maison » d'un en-cas « du commerce ».

**4ème partie : ~ 0.5 période**

*Exprimer son ressenti face à l'activité dans son ensemble.*

*Comparer un en-cas « fait maison » d'un en-cas « tout prêt » du commerce.*

*Définir ce qu'est un en-cas « santé ».*

*Nommer quelques astuces pour cuisiner des en-cas facilement, rapidement et de manière équilibrée..*

**Questions d'approfondissement :**

- *Quels sont les en-cas que j'apprécie et pourquoi ?*
- *Quelles ont été mes sensations et mes émotions ressenties durant cette activité ?*
- *Comment je les ressens ? de manière plutôt positives ou plutôt négatives ?*
- *Qu'ai-je mis en place avec mon/mes camarade/s pour dépasser et/ou apprivoiser mes sensations de départ ?*
- *Quels sont mes sentiments lors de la dégustation ? et pourquoi ?*
- *Qu'est-ce qu'un en-cas « santé » et quelles sont mes représentations face à eux ?*
- *Qu'est-ce qui distingue les en-cas « santé » des autres ?*
- *Est-il possible de cuisiner rapidement – facilement et de manière équilibrée avec ce que j'ai ? Comment ?*

## Messages à faire ressortir pour conclure

*Prendre soin de soi en créant un en-cas équilibré*

*Prendre conscience de tous les facteurs intrinsèques qui ont permis cette réalisation et qui ont évolués et/ou changés une fois la réalisation terminée*

*Concilier alimentation équilibrée et pratiques adolescentes.*

*Découvrir le plaisir (ou pas) de manger ensemble, de partager.*

*Oser dépasser ses peurs, ses représentations*

*Changer ses représentations de la santé*

## Liens avec #MOICMOI

Les adolescent.e.s aiment les défis. Ils ont besoin de pouvoir expérimenter des situations qui font appel à leur besoin de créativité et d'innovation et qui leur permettent de se sentir compétent.e.s et vivant.e.s ! Les défis qui soutiennent la santé psychique des adolescent.e.s nécessitent un cadre sécurisant et une perspective de récompense positive, comme par exemple un moment de partage convivial.

Les adolescent.e.s sont sensibles au regard des autres. Pour oser s'engager et s'affirmer, exprimer leur singularité et sortir du conformisme, elles.ils ont besoin d'un environnement qui valorise leurs compétences et les capacités qu'elles.ils mobilisent et qui leur permette de réfléchir aux tensions et ambivalences qu'elles.ils ressentent entre leurs différents besoins (autonomie/sécurité ; liberté/repères, etc.).

## Messages pour les élèves

*Ce n'est pas toujours facile de créer sous le regard des autres ou de montrer ses compétences. On peut éprouver de la timidité, de la peur, de la gêne mais aussi beaucoup de satisfaction et de fierté lorsqu'on ose se lancer.*

*L'important ce n'est pas le résultat mais le processus créatif et les stratégies développées dans l'activité.*

*En faisant des expériences on prend conscience de ses forces et de ses difficultés, de ses stratégies pour résoudre les problèmes, pour réguler son stress ou ses émotions : on identifie les compétences psychosociales qu'on active dans sa vie et on apprend à mieux se connaître et à se faire confiance !*