



Guide de l'animateur des ateliers *Cinq sur cinq à l'école!*

À l'appui de
Cinq sur cinq à l'école!

Un guide de promotion des fruits et des légumes



Éducation
Promotion et Protection
de la santé



© Droit d'auteur de la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse, 2008

Ce guide a été préparé par le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse.

Le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse exprime toute sa gratitude à Colleen Joice et au comité des Producteurs et fournisseurs du Programme scolaire sur la promotion de la santé dans la vallée de l'Annapolis, dont le dévouement et les efforts ont rendu possible cette ressource.

Rédaction : Colleen Joice, diététiste, Publication : Diane Macgregor, Communications Nouvelle-Écosse, Conception : Andy Peters, Photographie de couverture : Deborah Nicholson et Sheila Ferguson

Le présent guide peut être utilisé en tout ou en partie, à condition que la source soit clairement reconnue et indiquée.

Les références aux sites Web contenues dans le présent document sont fournies à l'utilisateur uniquement pour des raisons de commodité et ne constituent pas une approbation de la part du ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse à l'égard du contenu, des politiques ou des produits se trouvant sur les sites en question. Les sites donnés en référence et les liens qui s'y trouvent ne relèvent pas de l'autorité du ministère, et ce dernier n'est aucunement responsable de l'exactitude, de la légalité ou de la fiabilité du contenu de ces sites. Les sites donnés en référence peuvent changer en tout temps sans préavis.

Dans le présent document, le genre masculin est utilisé au sens neutre et désigne autant les femmes que les hommes.

ISBN: 1-55457-204-5

Table des matières	Page
1. À propos des ateliers <i>Cinq sur cinq à l'école!</i>	2
2. Profil de l'animateur d'ateliers <i>Cinq sur cinq à l'école!</i>	2
2.1 Compétences culinaires	3
2.2 Connaissances nutritionnelles	4
2.3 Expérience en matière d'éducation des adultes	4
3. Sélection des recettes	
Tableau 1 – Choix de fruits et de légumes de saison	6
Tableau 2 – Classement des recettes <i>Cinq sur cinq à l'école!</i> par catégories de mets	8
4. Planifier un atelier	9
4.1 Liaison scolaire — En étroite collaboration avec les écoles	9
4.2 Processus d'animation de l'atelier	10
Tableau 3 – Processus de planification de l'atelier	15
5. Présentation et promotion des recettes <i>Cinq sur cinq à l'école!</i> dans le milieu scolaire	16
Annexe 1 : Modèle d'idées d'enseignement sur la préparation alimentaire	19
1.1 Pommes et poires	19
1.2 Légumes	21
1.3 Courges et citrouilles	22
Annexe 2 : Modèle de renseignements sur la nutrition	24
2.1 Fibres	24
2.2 Sel	25
2.3 Phytonutriments	27
2.4 Reformulation de recettes	28
Annexe 3 : Ressources en matière d'éducation des adultes	29
Annexe 4 : Sélection de recettes pour l'atelier	31
Annexe 5 : Modèle de lettre d'invitation à l'atelier	32
Annexe 6 : Modèle de lettre de confirmation	33
Annexe 7 : Liste de contrôle du site de l'atelier	34
Annexe 8 : Modèle de conseils pratiques	35
Annexe 9 : Liste de contrôle des fournitures pour l'atelier	36
Annexe 10 : Liste d'ingrédients pour les recettes de l'atelier	37
Annexe 11 : Évaluation de recette	38
Annexe 12 : Liste de vérification post-atelier	39

1. À propos des ateliers *Cinq sur cinq à l'école!*

Nous vous souhaitons la bienvenue au *Guide de l'animateur des ateliers Cinq sur cinq à l'école!* Ce guide vous aidera à sélectionner des recettes et à animer les ateliers *Cinq sur cinq à l'école!* dans votre milieu scolaire. Les ateliers s'adressent aux préposés à la préparation des aliments dans les écoles et ont pour but d'accroître l'accès aux fruits et aux légumes à l'école et le plaisir des élèves à en manger.

La nourriture saine aide les enfants et les adolescents à se sentir bien et à augmenter leur rendement à l'école. Elle aide aussi à réduire les maladies chroniques reliées au régime alimentaire. Le milieu scolaire offre une chance unique d'influer sur la santé par l'éducation et l'accès aux aliments sains. S'insérant dans une démarche globale, les programmes de promotion d'une nourriture saine en milieu scolaire peuvent augmenter sensiblement la consommation de fruits et de légumes et améliorer la santé future et le bien-être des enfants et des adolescents.

Les responsables du Programme scolaire sur la promotion de la santé dans la vallée de l'Annapolis (PSPSVA) travaillent activement avec les communautés scolaires de la Commission scolaire régionale de la vallée de l'Annapolis pour que les écoliers se rappellent que « Choisir santé, c'est facile! ». Le projet de développement de recettes et d'ateliers *Cinq sur cinq à l'école!* a été mis en œuvre par le comité des Producteurs et fournisseurs du PSPSVA, qui a grandement contribué au développement de *Cinq sur cinq à l'école! Un guide de promotion des fruits et des légumes dans les écoles*. Le guide inclut un calendrier saisonnier des fruits et des légumes en fonction de leur disponibilité en Nouvelle-Écosse, auquel s'ajoute une variété de recettes (voir section 3, Tableau 1 - *Choix de fruits et de légumes de saison*). L'expérience de la vallée de l'Annapolis a démontré clairement que, si les recettes devaient être utilisées par les préposés à la préparation de la nourriture à l'école, il faudrait offrir à ces personnes des possibilités d'apprentissage pratique. Cela a amené la création d'ateliers au cours desquels il est possible de préparer et de goûter une variété de recettes à base de fruits et de légumes, le but étant d'augmenter leur usage et leur promotion dans les écoles. Les recettes et les ateliers viennent appuyer le guide sur *L'alimentation saine en Nouvelle-Écosse* (2005), la *Politique en matière d'alimentation et de nutrition pour les écoles publiques en Nouvelle-Écosse* (2006) et *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (2007) et incitent à manger plus de fruits et de légumes locaux, tout en y prenant plaisir.

Le *Guide de l'animateur des ateliers Cinq sur cinq à l'école!* vous accompagne tout au long d'un processus qui a fait ses preuves dans les communautés scolaires de la vallée de l'Annapolis. Il s'inscrit dans le cadre d'une ressource qui inclut *Cinq sur cinq à l'école! Un guide de promotion des fruits et des légumes dans les écoles* et *Recettes en grande quantité*. Nous espérons que vous l'aimerez et l'utiliserez.

2. Profil de l'animateur d'ateliers *Cinq sur cinq à l'école!*

En tant qu'animateur des ateliers *Cinq sur cinq à l'école!*, vous aurez à faire appel à ce qui suit :

- compétences culinaires;
- connaissances nutritionnelles;
- expérience en matière d'éducation des adultes.

L'atelier offre une chance unique d'apprendre par la pratique, en utilisant ses compétences culinaires générales. Si vous êtes un ancien enseignant en éducation familiale, un professeur de collège communautaire, un diététiste, ou un nutritionniste, ou encore si vous avez de l'expérience dans le domaine des services alimentaires, vous devriez faire un excellent animateur d'ateliers *Cinq sur cinq à l'école!* Il vous faudra vous appuyer fortement sur vos propres connaissances et expérience en matière d'alimentation. Votre expérience, combinée à vos compétences culinaires et à une passion pour la nourriture, vous donnera la confiance nécessaire pour diriger l'atelier et l'adapter au besoin. Si vous avez des notions en éducation des adultes, cela rendra l'expérience encore plus enrichissante pour les participants. Il vous faudra également comprendre les concepts nutritionnels de base, pour répondre aux questions sur la nutrition qui pourront survenir au cours des discussions qui auront lieu pendant l'atelier.

2.1 Compétences culinaires

L'atelier vise essentiellement à inciter les travailleurs et les bénévoles chargés de la préparation des aliments dans les écoles à choisir et à préparer des recettes qui mettent en vedette les fruits et les légumes. La majorité des travailleurs et bénévoles de l'alimentation en milieu scolaire arrivent à l'atelier avec très peu de formation en matière de préparation des aliments et de sécurité alimentaire. Leur volonté de participer démontre toutefois leur intérêt à apprendre comment préparer en toute sécurité des recettes qui privilégient les fruits et les légumes frais et congelés comme ingrédients. Certains participants acceptent facilement l'idée de modifier la sélection des menus dans les écoles, tandis que d'autres ne sont pas aussi disposés à essayer de nouvelles choses, surtout en raison des contraintes budgétaires et de temps. Un bon animateur saura convaincre les participants de leur rôle et de l'influence qu'ils peuvent exercer quand ils améliorent l'accessibilité et l'attrait des fruits et des légumes en milieu scolaire.

Les personnes qui participeront à vos ateliers peuvent avoir besoin de développer certaines compétences liées à la préparation des fruits et des légumes. Il vous faudra déterminer les compétences requises pour chacune des recettes et démontrer des techniques. Voici certaines des compétences de base qu'il vous faudra peut-être aborder :

- Comprendre l'importance de laver les fruits et les légumes afin d'enlever les bactéries et les pesticides — laver soigneusement la surface de tous les fruits et légumes est un moyen sécuritaire d'éliminer les deux.
- Savoir quand un fruit est mûr ou quand un légume est cuit.
- Apprêter les fruits et les légumes, notamment enlever le cœur d'une pomme, d'une poire ou d'un chou; trancher un navet ou réduire une courge en purée.
- Décider de la catégorie de pomme de terre appropriée pour une cuisson au four ou à l'eau.

Avant que les participants ne commencent à préparer les recettes qui leur sont assignées, démontrez les techniques qui se rapportent aux fruits et aux légumes apprêtés ce jour-là. Cette façon de faire offre à la fois une perspective d'apprentissage organisée et une occasion d'établir des liens avec les participants en tant que groupe. En interagissant de cette façon avec les participants, vous leur permettez de reconnaître votre expertise et votre capacité à les aider durant l'atelier.

Pour des idées d'enseignement et de l'information utile aux démonstrations, voir l'Annexe 1 et *Cinq sur cinq à l'école! Un guide de promotion des fruits et des légumes dans les écoles.*

2.2 Connaissances nutritionnelles

L'atelier encourage les discussions concernant la nutrition. Chaque travailleur ou bénévole responsable de la préparation des aliments dans les écoles se présentera à l'atelier avec un niveau différent de connaissances en matière de nutrition. Certains seront naturellement disposés à parfaire leurs connaissances, d'autres seront indifférents au sujet. Les avantages nutritionnels des fruits et des légumes constituent d'importants messages relativement faciles à transmettre, surtout dans le cadre d'un atelier axé sur une grande variété de fruits et de légumes cultivés localement.

Durant l'atelier, soulignez les domaines particuliers de la nutrition associés aux recettes. Vous pouvez incorporer dans l'atelier des discussions sur la nutrition de maintes façons, notamment :

- Sous forme de démonstration au début de l'atelier, avant que les participants ne commencent leur recette individuelle.
- Au milieu de l'atelier, pendant que les participants terminent leur recette ou attendent que leur plat soit prêt à sortir du four, demandez aux participants de partager avec le groupe un aspect de leur recette. Il peut s'agir d'un ingrédient en particulier, comme la farine de lin. Vous pourriez leur faire remarquer que la farine de lin est reconnue comme une excellente source d'acides gras oméga-3 et de fibres.

Pour des renseignements sur la nutrition pouvant servir aux démonstrations et aux discussions, reportez-vous à l'Annexe 2 du Guide de l'animateur et à Cinq sur cinq à l'école! Un guide de promotion des fruits et des légumes dans les écoles.

2.3 Expérience en matière d'éducation des adultes

Un éducateur d'adultes efficace crée un environnement où les participants sont encouragés à chercher l'information dont ils ont besoin, à partager ce qu'ils savent et à faire l'effort d'acquérir de nouvelles connaissances. Cette approche incite les participants à explorer des façons plus saines d'apprêter les aliments et à améliorer la planification de leurs menus et la sélection des recettes. La plupart des participants ont très peu de formation structurée dans le domaine de la préparation des aliments, mais ils se présentent à l'atelier avec un désir d'apprendre et d'essayer de nouvelles recettes. Si vous faites preuve de passion pour la nourriture et la nutrition, respectez les besoins propres à chaque participant et êtes déterminé à aider les participants à apprendre, vous leur offrez une expérience d'apprentissage positive. Lorsqu'ils trouvent l'atelier intéressant, les participants sont plus enclins à incorporer les recettes *Cinq sur cinq à l'école!* dans leurs menus en milieu scolaire.

Chaque atelier *Cinq sur cinq à l'école!* regroupe des travailleurs de l'alimentation qui possèdent diverses compétences, expériences, personnalités, préférences d'apprentissage et capacités de lecture et d'écriture. Votre agent de liaison scolaire (décrit à la section 4.1) peut vous éclairer sur les capacités des participants. Ces renseignements pourront vous être utiles pour assigner des recettes aux participants et vous aider à rendre l'expérience positive pour tous. Au cours de l'atelier, encouragez les participants à communiquer leurs idées aux autres. Cela peut stimuler la motivation et contribuer à former un réseau de soutien qui risque de se prolonger après l'atelier.

Voir l'Annexe 3 pour des ressources supplémentaires en matière d'éducation des adultes, notamment des sites Web et des livres.

3. Sélection des recettes

Le Tableau 1 – *Choix de fruits et de légumes de saison* a été développé en consultation avec les producteurs et les fournisseurs de la Nouvelle-Écosse et est basé sur une année scolaire de 10 mois. Il encourage l’usage de produits frais et faciles à trouver. En saison, le produit peut également être moins dispendieux que d’autres choix. Les recettes *Cinq sur cinq à l’école!* ont été élaborées en fonction des critères suivants : temps de préparation minimal, matériel et équipement minimaux, prix abordables pour les élèves et compatibilité avec les éléments des catégories « Valeur nutritive maximale » ou « Valeur nutritive moyenne », décrites dans *Normes concernant les aliments et boissons de la Politique en matière d’alimentation et de nutrition pour les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse*.

Lorsque vous planifiez votre atelier, choisissez la plupart de vos recettes parmi celles des mois à venir dans le Tableau 1 – *Choix de fruits et de légumes de saison*. Reportez-vous au Tableau 2 – *Classement des recettes Cinq sur cinq à l’école! par catégories de mets*, pour parfaire votre choix.

Choisissez une variété de mets — plats principaux, salades, collations, desserts — ce qui permettra aux participants de préparer un buffet attrayant pour le test de dégustation.

La ressource *Recettes en grande quantité* est un ensemble de fiches de recettes qui correspondent à chaque recette incluse dans le Tableau 1 – *Choix de fruits et de légumes de saison*. Les photographies contenues dans cette ressource montrent des recettes préparées par des participants lors d’ateliers antérieurs.

Utilisez le formulaire *Sélection de recettes pour l’atelier, Annexe 4*, pour composer votre menu.

Pommes de terre au four garnies de haricots noirs épicés



Tableau 1 – Choix de fruits et de légumes de saison

Mois	Choix de fruits et de légumes de saison				
SEPTEMBRE	BLEUETS Scones aux bleuets et à l'érable Croustillant à la rhubarbe et aux bleuets	PRUNES Focaccia aux prunes Prunes surprises	PÊCHES Pêches farcies aux macarons Salsa superbe de pêches	CHOU-FLEUR Chou-fleur et trempette de carottes au cari Soupe au chou-fleur et au cheddar	MAÏS Salade de riz, haricots et maïs Pâté chinois Épi de maïs frais
OCTOBRE	POIRES Paires au four saveur de gingembre Paires Bartlett granola-érable	CITROUILLE Barres santé citrouille et canneberges Pain aux graines de citrouille	ÉPINARDS Spectaculaires carrés aux épinards Triangles aux épinards style grec	BROCOLI Salade marinée de brocoli et de chou-fleur Pâtes crémeuses au brocoli et au jambon	
NOVEMBRE	RAISINS (DE TABLE) Raisins congelés et trempette soleil pour fruits Raisins et cubes de fromage	POMMES Pommes en tranches sautées à l'érable Salade colorée riz et pommes	CÉLERI Croquettes de saumon citronnées Potage céleri et brocoli	BETTERAVES Betteraves Harvard Trempette exquise à la betterave	
DÉCEMBRE	CANNEBERGES Biscuits à l'avoine et aux canneberges Couscous aux canneberges	POIRES Paires au miel Paires glacées exquises	CAROTTES Smoothie-énergie doré Porc épicé à l'asiatique	CHOU Salade de chou et de rutabaga Salade de chou à l'oriental	
JANVIER	FRAISES Salsa aux fraises et pommes et croustilles à la cannelle Dessert aux fraises simple et onctueux	RHUBARBE Sauce à la rhubarbe multiusages Compote de rhubarbe et fraises	COURGE Courge sauce canneberges Purée de courge d'hiver en cocotte	NAVET Navets glacés à l'érable Gratin de navets et de pommes	

Tableau 1 – Choix de fruits et de légumes de saison, suite

Mois	Choix de fruits et de légumes de saison				
FÉVRIER	POMMES Pommes de la Nouvelle-Écosse au four Compote de pommes	FRAMBOISES Pêches Melba à la sauce framboise Smoothie rubis aux framboises	POMMES DE TERRE Pommes de terre bouquet d'épices Pommes de terre au four garnies de haricots noirs épicés	PANAIS Panais et pommes de terre rôtis au four Panais et pommes en cocotte	
MARS	BLEUETS Salsa aux bleuets Onctueuse garniture aux bleuets	POMMES Tranches de pomme glacées Salade de poulet aux pommes	CHAMPIGNONS Champignons farcis de thon Pizza maison aux légumes	OIGNONS Enchiladas au fromage saveur mexicaine Compote d'oignons et de pommes	
AVRIL	FRAMBOISES Muffins multigrains aux framboises Méli-mélo aux framboises et fruits	CANNEBERGES Boulettes de viande glacées aux canneberges Granola croquant au miel de la Nouvelle-Écosse	TOMATES Triangles mexicains épicés Bruschetta	MAÏS Muffins tex-mex au maïs Millefeuille de bœuf à la mexicaine	
MAI	POMMES Haricots aux pommes Pain au gingembre et aux pommes de la Nouvelle-Écosse	BLEUETS Muffins santé aux bleuets Tartinade de bleuets cuisson lente	CONCOMBRE Salade de concombre au yogourt et à l'érable Salade de concombre acidulée	LAITUE Salade mesclun relevée Salade croquante aux légumes	
JUIN	RHUBARBE Smoothie à la rhubarbe et aux framboises Muffins à la rhubarbe et aux framboises	FRAISES Shortcake aux fraises tout-en-un Smoothie rayon de soleil	POIVRONS Roulés aux poivrons rouges grillés et hoummos Sauté arc-en-ciel bœuf et poivrons Poivrons rouges grillés	ASPERGES Asperges rôties aux tomates cerises	POIS Penne aux pois Soupe aux pois énergisante Hodge Podge aux légumes de la Nouvelle-Écosse

Tableau 2 – Classement des recettes *Cinq sur cinq à l'école!* par catégories de mets

Plats principaux et soupes	Légumes	Muffins, scones et biscuits	Salades	Collations	Desserts
Pâté chinois	Épi de maïs frais	Scones aux bleuets et à l'érable	Salade de légumes croquante	Salsa aux fraises et pommes et croustilles à la cannelle	Croustillant à la rhubarbe et aux bleuets
Triangles aux épinards style grec	Betteraves Harvard	Barres santé citrouille et canneberges	Salade marinée de brocoli et de chou-fleur	Prunes surprises	Pommes de la Nouvelle-Écosse au four
Spectaculaires carrés aux épinards	Courge sauce canneberges	Pain aux graines de citrouille	Salade colorée riz et pommes	Onctueuse garniture aux bleuets	Compote de pommes
Croquettes de saumon citronnées	Purée de courge d'hiver en cocotte	Muffins multigrains aux framboises	Salade de chou et de rutabaga	Tranches de pommes glacées	Pêches farcies aux macarons
Roulés aux poivrons rouges grillés et hoummos	Champignons farcis de thon	Muffins santé aux bleuets	Salade de chou à l'oriental	Compote d'oignons et de pommes	Poires au four saveur de gingembre
Porc épicé à l'asiatique	Navets glacés à l'érable	Muffins à la rhubarbe et aux framboises	Salsa superbe de pêches	Triangles mexicains épicés	Poires Bartlett granola-érable
Enchiladas au fromage saveur mexicaine	Gratin de navets et de pommes	Muffins tex-mex au maïs	Salade de concombre au yogourt et à l'érable	Bruschetta	Pêches Melba à la sauce framboise
Boulettes de viande glacées aux canneberges	Purée de pommes de terre colorée	Biscuits à l'avoine et aux canneberges	Salade de concombre acidulée	Tartinade de bleuets cuisson lente	Pommes en tranches sautées à l'érable
Haricots aux pommes	Asperges rôties aux tomates cerises		Salade mesclun relevée	Smoothie rayon de soleil	Méli-mélo aux framboises et fruits
Penne aux pois	Pommes de terre bouquet d'épices		Salade de riz, haricots et maïs	Smoothie rubis aux framboises	Poires au miel
Pâtes crémeuses au brocoli et au jambon	Panais et pommes de terre rôtis au four		Salade de poulet aux pommes	Smoothie-énergie doré	Poires glacées exquises
Millefeuille de bœuf à la mexicaine	Couscous aux canneberges			Focaccia aux prunes	Dessert aux fraises simple et onctueux
Sauté arc-en-ciel bœuf et poivrons	Panais et pommes en cocotte			Trempette exquise à la betterave	Sauce à la rhubarbe multiusages
Pizza maison aux légumes	Poivrons rouges grillés			Smoothie à la rhubarbe et aux framboises	Pain au gingembre et aux pommes de la Nouvelle-Écosse
Hodge Podge aux légumes de la Nouvelle-Écosse				Raisins congelés et trempette soleil pour fruits	Shortcake aux fraises tout-en-un
Pommes de terre au four garnies de haricots noirs épicés				Granola croquant au miel de la Nouvelle-Écosse	Compote de rhubarbe et fraises
Soupe aux pois énergisante				Raisins et cubes de fromage	Salsa aux bleuets
Soupe au chou-fleur et au cheddar					
Potage céleri et brocoli					

4. Planifier un atelier

4.1 Liaison scolaire — En étroite collaboration avec les écoles

Le but de cette initiative est d'augmenter les connaissances et les compétences des personnes chargées de préparer les aliments dans les écoles. L'initiative contribue ainsi à la culture d'une école-santé. Il se peut que vous soyez déjà associé et familiarisé aux écoles qui font la promotion de la santé et au milieu de la préparation des aliments dans votre communauté scolaire. Si tel est le cas, vous pourriez être appelé à prendre en main la promotion et l'organisation de l'atelier pour les participants. Dans le cas contraire, il vous faudra travailler en étroite collaboration avec un agent de liaison scolaire qui connaît bien les écoles, afin que toutes les étapes qui suivent soient respectées.

Deux mois avant l'atelier

- Rencontrez l'agent de liaison scolaire, si l'animateur et l'agent sont deux personnes différentes.
- Confirmez le budget (p. ex., honoraires du formateur, aliments et fournitures, frais d'utilisation du local, sommes pour couvrir le salaire des suppléants ou les heures supplémentaires des personnes qui participent à l'atelier, frais de déplacement des participants, frais de photocopies).
- Confirmez la date et l'heure de l'atelier (tranche horaire de 4 heures recommandée).
- Confirmez le lieu.
- Confirmez le nombre maximum de participants.
- Envoyez l'information concernant l'événement aux écoles (p. ex., courriels et télécopies aux directeurs d'école, secrétaires d'école, membres de l'équipe de l'école-santé, personnes chargées de la préparation des aliments dans l'école). Ne vous fiez pas uniquement aux courriels, car ils ne sont pas lus systématiquement. Communiquez l'information aux réunions de l'équipe de l'école-santé dans les écoles et aux réunions de directeurs ou d'administrateurs d'école.

Pour un modèle de lettre d'invitation à un atelier, voir l'Annexe 5.

Deux semaines avant l'atelier

- Envoyez des lettres de confirmation aux participants inscrits. Incluez l'information sur la date, l'heure, le lieu, le stationnement, comment s'y rendre et quoi apporter.

Pour un modèle de lettre de confirmation, voir l'Annexe 6.

- Si les réponses dépassent les places disponibles, gardez une liste d'attente, pour être en mesure de combler les annulations.
- Envoyez des mémos de suppléance, au besoin.

Une semaine avant l'atelier

- Discutez avec l'agent de liaison de l'attribution des recettes aux participants, en tenant compte des niveaux scolaires et de la taille de l'école où ils travaillent, de l'équipement dont ils disposent à l'école, des compétences culinaires, de l'assurance et de la personnalité des participants.

Jour avant l'atelier

- Confirmez les noms, le nombre de participants et les coordonnées de contact.

Jour de l'atelier

- Voyez à ce que tous les formulaires requis (p. ex., présence, déplacement) soient mis à la disposition des participants, puis dûment remplis et retournés, pour assurer les remboursements.
- Si l'agent de liaison, lorsqu'il n'est pas l'animateur de l'atelier, projette d'assister à l'atelier au complet, invitez-le à cuisiner avec les participants. Si cela n'est pas possible, suggérez-lui d'être présent pour participer à l'ouverture et à la clôture de l'atelier, ainsi qu'à la discussion concernant l'introduction de nouveaux éléments de menu dans les écoles.

Il se peut que des personnes vous demandent d'assister à l'atelier à titre d'observateurs. L'expérience acquise de *Cinq sur cinq à l'école!* montre que l'atelier fonctionne mieux quand toutes les personnes présentes participent à la préparation des recettes. Les participants sont moins à l'aise s'ils ont l'impression d'être observés ou jugés. Quand tout le monde participe, tous se sentent sur un pied d'égalité.

4.2 Processus d'animation de l'atelier

Le Tableau 3 – *Processus de planification de l'atelier* vous guide tout au long de la mise en œuvre d'un atelier *Cinq sur cinq à l'école!* Le tableau est suivi de détails sur chaque étape. Il vous faudra peut-être adapter le calendrier en fonction de vos besoins.

4.2.1 Deux mois avant l'atelier

- Trouvez un local et assurez-vous qu'il répond bien aux besoins de l'atelier. Voici des endroits qui conviennent parfaitement à l'atelier : laboratoires d'alimentation universitaires, laboratoires ou cuisines de collèges communautaires, installations scolaires pour l'éducation familiale ou cuisines communautaires. Un local adapté à la préparation d'aliments doit contenir une bonne quantité d'ustensiles de cuisine, notamment des cuillères et tasses à mesurer, des bols à mélanger, planches à découper, casseroles, plaques à biscuits, moules à muffins et mélangeurs. Déterminez le nombre de stations de travail qui pourraient être installées — chaque participant doit avoir sa propre station. Considérez la possibilité de modifier, au besoin, la conception des stations de travail déjà en place.

Utilisez la *Liste de contrôle du site de l'atelier*, à l'Annexe 7, pour vous aider à trouver le meilleur local dans votre communauté.

- Demandez s'il faut payer pour utiliser les lieux.
- Confirmez une date pour l'atelier et réservez le local. N'oubliez pas que la date doit concorder avec l'horaire des travailleurs à la préparation des aliments. Par exemple, une journée pédagogique des enseignants convient très bien pour un atelier.
- Développez de bonnes relations avec les responsables des locaux, ils seront alors bien disposés à vous accorder un local pour un prochain atelier.
- Sélectionnez les fruits, les légumes et les recettes à mettre en vedette.

Choisissez une variété de recettes en fonction de la saison à venir et des différents mets composant un menu — voir Tableau 1 et Tableau 2.

- Visez une sélection de mets qui donnera un buffet attrayant pour la partie « dégustation » de l'atelier.

Utilisez le formulaire *Sélection de recettes pour l'atelier*, Annexe 4, pour noter les recettes choisies.

- Assurez-vous que tous les ingrédients seront disponibles dans votre région et que le local dispose du matériel nécessaire pour chaque recette. De façon générale, il s'agit de recettes simples, qui demandent des ingrédients faciles à trouver. Ainsi, la farine de lin (muffins santé aux bleuets) ou les nouilles asiatiques croquantes (salade de chou) sont parmi les ingrédients utilisés qui sortent le plus de l'ordinaire.

Utilisez le formulaire *Liste d'ingrédients pour les recettes de l'atelier, Annexe 10, pour passer en revue les ingrédients dont vous aurez besoin.*

- Au cours des quelques semaines qui précèdent l'atelier, préparez les versions pour petite quantité des recettes sélectionnées. Vous pourrez ainsi vous familiariser avec les ingrédients et la méthode de chaque recette, et également penser à la façon de présenter et de servir la recette à l'atelier. N'oubliez pas que les participants se fieront sur votre connaissance de la recette pour les guider au cours de la préparation. Rédigez quelques « conseils pratiques » spécifiques à chaque recette, à remettre à chaque participant selon la recette qu'il prépare.

Le *Modèle de conseils pratiques, Annexe 8, vous donne des exemples de renseignements utiles à inclure pour les participants.*

4.2.2 Une semaine avant l'atelier

- Reconfirmez avec le responsable du local réservé que celui-ci est toujours disponible pour l'atelier, tel qu'entendu. Confirmez les arrangements visant l'accès (p.ex., besoin d'une clé, de contacter un concierge).
- Visitez le local pour faire une dernière vérification des ressources disponibles et requises pour l'atelier. Il vous faudra peut-être choisir d'autres recettes pour l'atelier, si les ustensiles de cuisine et de cuisson requis ne sont pas disponibles. Il vous faudra peut-être amener vous-même le matériel manquant. Les locaux ne sont pas toujours dotés d'appareils comme les mélangeurs, robots culinaires et mijoteuses. Vérifiez la procédure pour disposer des déchets de cuisine, car il vous faudra dire aux participants quoi faire des matières compostables et non compostables.

Utilisez la *Liste de contrôle des fournitures pour l'atelier, Annexe 9.*

Cette liste vous aidera à vous assurer que tout ce dont vous avez besoin est disponible pour l'atelier. Vous aurez peut-être à ajouter des articles à cette liste.

- Confirmez le nombre de participants. Cela déterminera le nombre de recettes à préparer et d'ingrédients à acheter. La version pour petite quantité des recettes est habituellement suffisante. Quant aux muffins, vous pourriez préférer la version pour grande quantité, afin d'être en mesure de préparer un certain nombre de mini-muffins, ce qui pourrait permettre à chaque participant d'emporter quelques muffins à la maison à la fin de l'atelier.
- Veillez à ce que chaque participant ait sa propre station de travail. Il peut arriver parfois qu'une personne de plus se joigne au groupe, s'il y a de la place. Dans la mesure du possible, vous pourriez avoir en réserve une recette supplémentaire avec les ingrédients requis.
- Faites coïncider les recettes aux habiletés des participants, en fonction des renseignements dont vous disposez.
- Préparez la liste des ingrédients pour l'atelier. Révisez les recettes et notez chaque ingrédient, ainsi que les quantités. Si un ingrédient se retrouve dans plus

d'une recette, écrivez les différentes quantités à côté de cet ingrédient et faites le total requis pour l'atelier. S'il vous reste des fournitures d'un atelier précédent, tenez-en compte sur la liste des ingrédients, afin d'éviter tout gaspillage inutile.

Utilisez l'Annexe 10, Liste des ingrédients pour les recettes de l'atelier.

- Visitez les épiceries locales et les marchés de votre région pour vous assurer que tous les ingrédients requis sont disponibles. Si ce n'est pas le cas, pensez à substituer un autre ingrédient dans la recette ou à remplacer la recette par une autre.

4.2.3 Trois jours avant l'atelier

- Préparez un plan des lieux pour les participants, de façon à ce qu'ils puissent trouver facilement leur station de travail à leur arrivée à l'atelier. Cela est particulièrement utile quand trois ou quatre personnes arrivent ensemble. N'oubliez pas que l'endroit est nouveau pour les participants; un plan les aidera à mieux s'orienter.
- Préparez toutes les photocopies nécessaires à l'atelier, y compris les recettes, les conseils pratiques, les formulaires d'évaluation, le plan des lieux et les listes de recettes. Vous voudrez peut-être ajouter à cela d'autres documents à distribuer.
- Confirmez le nombre définitif de participants. Assurez-vous d'avoir une liste complète des participants avec les coordonnées de contact. Si l'atelier est annulé, vous pourriez avoir à communiquer avec tous les participants potentiels.
- Achetez les fournitures et les ingrédients nécessaires. Idéalement, vous devriez les faire livrer et entreposer à l'endroit où aura lieu l'atelier. L'entreposage doit être fait en conformité aux lignes directrices sur la sécurité des denrées alimentaires.

4.2.4 Une journée avant l'atelier

- Allez porter les fournitures au local où aura lieu l'atelier, si ce n'est déjà fait. N'oubliez pas que le local peut être utilisé à certains moments de la journée pour d'autres activités. Le cas échéant, veillez à étiqueter vos fournitures de façon à ce que personne ne les utilise par mégarde.
- Aménagez une station de travail pour chacun des participants, en y déposant une copie de sa recette, les ingrédients qui ne demandent pas à être réfrigérés, l'équipement spécialisé qui ne fait pas déjà partie de leur station de travail et les « Conseils pratiques », afin que les participants aient une idée d'ensemble de leur recette. La mise en place de 14 ou 15 stations peut prendre de 4 à 6 heures. Réservez-vous donc assez de temps.

Le Modèle de conseils pratiques, Annexe 8, vous donne des exemples de renseignements utiles que vous pourriez inclure.

- Prévoyez un formulaire d'évaluation, à faire remplir par chacun des participants pendant qu'ils préparent leur recette. La rétroaction obtenue grâce au formulaire d'évaluation est importante pour amener les participants à décider si la recette est pratique et appropriée à leur école, ainsi que pour vous aider à améliorer autant les recettes que l'atelier.

Utilisez le formulaire Évaluation de recette, Annexe 11.

- Veillez à ce que tout soit en ordre pour accueillir les participants — porte-nom, surligneurs et tous les documents à distribuer, y compris les exemplaires des recettes à être distribuées aux participants, dans les versions pour petite quantité et pour grande quantité, s'il y a lieu.

4.2.5 Jour de l'atelier

- Arrivez au local où se tiendra l'atelier au moins une heure à l'avance. Cela laisse du temps pour les préparatifs de dernière minute et pour une vérification finale de l'ensemble des recettes et des ingrédients.
- Accueillez chaque participant à son arrivée, en lui indiquant où il peut ranger son manteau. Indiquez-lui où sont les toilettes. Donnez à chaque participant un plan de l'atelier et demandez-lui de préparer son porte-nom.
- Commencez l'atelier dans les cinq minutes de l'heure de début prévue, même si un ou deux participants sont en retard. Demandez à chaque participant de se présenter, de dire de quelle école il vient et de donner quelques précisions sur la dimension et le type d'école dont il s'agit, ainsi que sur l'équipement dont il dispose au travail.
- Accueillez officiellement le groupe et donnez un aperçu de l'atelier — lequel dure habituellement 4 heures (p. ex., de 9 h à 13 h) — en incluant ce qui suit :
 - Expliquer l'objectif de l'atelier.
 - Décrire brièvement l'endroit et comment il s'intègre dans leur communauté.
 - Rappeler les procédures de lavage des mains.
 - Les diriger vers les stations de travail. Souligner que chaque participant a reçu une recette, des conseils pratiques relatifs à la recette, la plupart des ingrédients dont il a de besoin pour sa recette et les ustensiles de cuisine et de service.
 - Décrire où ils peuvent trouver l'équipement de cuisine (pour mesurer, cuisiner et cuire) et les réfrigérateurs.
 - Informer les participants que les ingrédients communs se trouvent sur une table centrale, pour que tous y aient accès facilement.
 - Expliquer le formulaire d'évaluation et l'importance de leur rétroaction, laquelle porte sur l'aspect pratique de préparer les recettes à l'école. Encourager les participants à remplir le formulaire d'évaluation pendant qu'ils préparent leur recette, puisqu'ils devront commenter sur le temps requis et le type d'ingrédients.
 - Informer les participants que toutes les recettes devraient être prêtes pour faire partie d'un buffet de dégustation deux heures et demie après le début de l'atelier — soit à 11 h 30, si l'atelier a commencé à 9 h du matin.
- Démontrez devant le groupe toutes les techniques spécifiques nécessaires à la préparation des recettes et communiquez l'information nutritionnelle pertinente. D'une part, cela vous donne une occasion unique d'établir un lien de groupe avec les participants et d'autre part, cela donne aux participants une occasion d'apprendre. Vous pourrez ainsi présenter *Cinq sur cinq à l'école! Un guide de promotion des fruits et des légumes dans les écoles* et en discuter.

L'Annexe 1, Modèle d'idées d'enseignement sur la préparation alimentaire et l'Annexe 2, Modèle de renseignements sur la nutrition, donnent des exemples de sujets pour vous aider à planifier le volet démonstration.

- Demandez aux participants de préparer leurs recettes individuelles — ils devraient être prêts à commencer environ une heure après le début de l'atelier. Interagissez avec eux et essayez de suivre ce que chaque personne fait. Si un participant ne se présente pas, évaluez l'ambiance de l'atelier et décidez si un autre participant pourrait se charger d'une recette supplémentaire. Habituellement, l'atelier se déroule dans une ambiance souple et décontractée, et les participants qui ont

des moments libres sont tout disposés à vous assister, en aidant les autres à préparer des recettes supplémentaires.

- Invitez chaque participant à décrire la recette qu'il prépare, à dire ce qu'il en pense et à exposer pourquoi il croit que la recette conviendrait à leur établissement. Un bon moment pour cela serait vers la fin de la deuxième heure, puisque certains participants attendent que leur plat soit prêt à sortir du four. Au cours de la discussion générale, vous pouvez formuler des commentaires sur les recettes et sur certains ingrédients spécifiques, afin d'élargir les connaissances et la compréhension des participants.
- Mettez une nappe sur une table centrale et demandez aux participants d'y disposer leurs plats, dans un style buffet, à mesure qu'ils sont prêts — les plats devraient être prêts vers la fin de la troisième heure. Mettez suffisamment d'assiettes, d'ustensiles de table, de verres et de serviettes pour tous les convives. Un local bien équipé sera doté de ces articles, mais vous pourriez avoir eu à en acheter des jetables. La dégustation est un élément important de l'atelier.
- Encouragez la conversation sur les recettes et les préférences des participants pendant que ces derniers dégustent les éléments du menu. Demandez-leur d'inscrire leurs trois recettes préférées sur le formulaire d'évaluation.
- Une fois la dégustation terminée, demandez aux participants d'aller nettoyer leur station de travail respective. Encouragez les participants à être minutieux, cela vous fera gagner du temps. N'oubliez pas que tous les ustensiles de cuisine et de table, les équipements, etc., devraient être replacés exactement où ils étaient au départ.
- Remerciez tous les participants pour leur présence à l'atelier et parlez-leur de la façon de présenter et de promouvoir les idées de *Cinq sur cinq à l'école!* dans leur milieu scolaire. Cette partie peut également être dirigée par l'agent de liaison scolaire. Distribuez un exemplaire des recettes (ou la section mensuelle), des fiches de recettes, ou encore la ressource au complet.
- Encouragez les participants à s'inscrire à d'autres ateliers.
- Continuez à nettoyer jusqu'à ce que tout soit remis en place. Examinez la salle pour vous assurer que tous les fours sont éteints et que l'enlèvement des déchets a bien été fait. Faites une vérification finale avec le responsable du local, remettez-lui les clés et tout autre article.

Pour la *Liste de vérification post-atelier*, voir l'Annexe 12.

4.2.6 Après l'atelier

- Gardez les ingrédients non utilisés pour le prochain atelier. Enveloppez bien les denrées non périssables. Rangez les denrées périssables dans un congélateur. Un grand sac de plastique est tout indiqué pour ranger les ingrédients entre les ateliers. Veillez à ce que l'entreposage des denrées se fasse selon les normes de sécurité alimentaire.
- Examinez les évaluations et notez les commentaires et les opinions exprimés par les participants à l'atelier.
- Réfléchissez sur l'atelier et sur chacun de ses éléments, afin d'y apporter des changements pour les prochains ateliers (p. ex., quels sont les éléments qui ont bien fonctionné et ceux qui n'ont pas bien fonctionné).
- Faites le total de toutes les dépenses et soumettez une demande de remboursement ou de paiement.

Tableau 3 – Processus de planification de l’atelier

2 mois avant l’atelier	1 semaine avant l’atelier	3 jours avant l’atelier	1 jour avant l’atelier	Jour de l’atelier	Après l’atelier
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Discuter du financement et du budget de l’atelier avec l’agent de liaison scolaire <input type="checkbox"/> Trouver et évaluer un local — voir Annexe 7 <input type="checkbox"/> Réserver le local 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reconfirmer la disponibilité du local <input type="checkbox"/> Visiter le local pour vérifier une dernière fois les ressources disponibles — voir Annexe 9 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bien visualiser l’aménagement des lieux et préparer un plan pour les participants 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Apporter les fournitures sur les lieux de l’atelier <input type="checkbox"/> Mettre au frigo tous les ingrédients périssables 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Arriver au local au moins une heure à l’avance <input type="checkbox"/> S’occuper des préparatifs de dernière minute 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Veiller à ce que l’endroit soit laissé dans un état aussi propre qu’il l’était au départ — voir Annexe 12
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sélectionner des recettes appropriées pour le temps de l’année — voir Tableau 1 et Tableau 2; remplir Annexe 4 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Confirmer la présence des participants et leur assigner des recettes 	<p>Photocopier :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Formulaires <input type="checkbox"/> Recettes <input type="checkbox"/> Plan du local <input type="checkbox"/> Formulaires d’évaluation <input type="checkbox"/> Conseils pratiques 	<p>Aménager les stations des participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Recette <input type="checkbox"/> Conseils pratiques — voir Annexe 8 <input type="checkbox"/> Ingrédients <input type="checkbox"/> Évaluation — voir Annexe 11 <input type="checkbox"/> Réunir les porte-nom, surligneurs et tous les documents à distribuer 	<p>Accueillir chaque participant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Porte-nom <input type="checkbox"/> Plan de l’atelier <input type="checkbox"/> Commencer l’atelier à temps <input type="checkbox"/> Demander aux participants de se présenter 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Examiner les évaluations <input type="checkbox"/> Réfléchir à ce qui a marché et à ce qui n’a pas marché <input type="checkbox"/> Discuter des résultats avec l’agent de liaison scolaire
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Préparer les versions pour petite quantité des recettes, pour mieux les connaître 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faire une liste des aliments ou ingrédients requis en fonction des recettes choisies — voir Annexe 10 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reconfirmer les présences <input type="checkbox"/> Finaliser les listes de recettes et d’épicerie 		<p>Souhaiter la bienvenue aux participants:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Donner un aperçu du déroulement et de l’horaire de l’atelier <input type="checkbox"/> Expliquer les lieux et indiquer les stations de travail <input type="checkbox"/> Expliquer le formulaire d’évaluation 	
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Visiter les épiceries et les marchés locaux pour s’assurer que tous les articles sont disponibles; changer les recettes au besoin 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Acheter les fournitures <input type="checkbox"/> Ranger les fournitures jusqu’au jour de l’atelier <input type="checkbox"/> Garder tous les reçus d’épicerie 		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Diriger l’activité de groupe <input type="checkbox"/> Préparer les recettes — environ 2 heures et demi <input type="checkbox"/> Discuter des recettes avec les participants et solliciter des commentaires <input type="checkbox"/> Préparer un buffet et goûter — dernière heure <input type="checkbox"/> Nettoyer les stations de travail et l’équipement <input type="checkbox"/> Encourager les participants à emporter des restes à la maison 	

5. Présentation et promotion des recettes *Cinq sur cinq à l'école!* dans le milieu scolaire

L'atelier *Cinq sur cinq à l'école!* est un bon moyen d'aider les participants à se faire confiance pour préparer les recettes. Mais, pour voir les recettes incluses dans le menu des cafétérias et les élèves et leur famille préparer ces recettes à la maison, il faut souvent mettre en œuvre d'autres mécanismes de soutien. Si vous œuvrez quotidiennement en milieu scolaire, ce suivi fera partie de votre travail. Si votre rôle se limite à donner les ateliers, discutez de ces idées avec l'agent de liaison scolaire.

Idéalement, un exemplaire de *Cinq sur cinq à l'école! Un guide de promotion des fruits et des légumes dans les écoles* devrait être remis à toutes les personnes qui participent à l'un des ateliers. Si vous n'êtes pas en mesure de leur fournir des exemplaires, invitez-les à consulter la version en ligne à http://www.avrsb.ca/home.php?p_type=1&pagecontentid=230

Subsidiairement, les participants pourraient recevoir une section de cette ressource tous les mois. Les recettes du guide ont été choisies en fonction d'une sélection de fruits et de légumes offerts sur le marché local au cours de chaque mois de l'année scolaire, ce qui encourage la consommation des produits de saison. Si le participant à l'atelier vient d'une école-santé, encouragez-le à faire part de cet outil à l'équipe de l'école-santé (il y a des chances qu'il soit également membre de cette équipe). La personne ou l'équipe devrait d'abord choisir une ou deux recettes, après avoir considéré la tranche d'âges des élèves visés, de même que l'installation scolaire et la disponibilité de l'équipement sur place.



Une dégustation devrait être organisée pour initier les élèves à des façons nouvelles et attrayantes de manger des fruits et des légumes locaux. Ces derniers pourront ensuite préparer ces recettes avec leurs familles. Cette façon de faire peut aider à déterminer si certains de ces plats peuvent être inclus dans le menu de l'école. Les élèves hésitent souvent à acheter quelque chose de nouveau s'ils ne sont pas certains d'aimer ça. De même, les parents peuvent être peu disposés à déboursier de l'argent pour un plat qui risque d'être boudé par leur enfant.

Offrez votre aide aux écoles qui planifient leur première dégustation et, si possible, mettez-vous à leur disposition la première fois, afin d'aider au bon déroulement du processus. Le personnel scolaire et les bénévoles pourront ainsi prendre de l'expérience et de l'assurance et faire tout par eux-mêmes la fois suivante. Vous pourriez vous charger des contacts avec les gestionnaires de district des entreprises de services d'alimentation, au cours des phases de planification.

- Déterminez d'où proviendront les fonds pour la dégustation. Prévoyez des sommes pour les heures supplémentaires du personnel qui préparera la nourriture, s'ils doivent travailler en dehors de leurs heures habituelles. Les conseils de santé communautaires et les fondations de santé peuvent constituer une bonne source de financement. Les fournisseurs ou les distributeurs locaux sont parfois disposés à donner les aliments et les fournitures.
- Choisissez une date pour la dégustation. Considérez l'option de l'intégrer à un événement spécial, comme le carnaval d'hiver ou une journée d'études dont le thème est la promotion de la santé. Demandez-vous si cela donnerait plus de temps au préposé à la préparation du plat si l'activité avait lieu lors d'une demi-

- journée scolaire où il n’y a pas de repas du midi à servir. Un test de dégustation à l’automne permettrait d’obtenir des commentaires pour composer le menu d’hiver. Des dégustations en mai ou en juin aideraient à planifier le menu de l’année suivante.
- Tenez compte des allergies et des restrictions alimentaires et diététiques.
 - Offrez-vous pour aider à déterminer les quantités à commander et la portion à déguster, ainsi que les autres fournitures requises comme les serviettes de table et les godets à portions.
 - Planifiez une dégustation à laquelle tous les élèves et les membres du personnel auront la chance de participer, ce qui assurera de meilleurs résultats. Une excellente façon de procéder est de livrer dans chaque classe des plateaux contenant suffisamment d’échantillons pour tout le monde. Cela permet aux enseignants de faire le lien avec le programme scolaire. Choisissez le moment de la journée qui dérangera le moins la classe. Souvent la période qui précède ou qui suit la récréation ou le repas du midi est tout indiquée. Si ce n’est pas pratique de faire la dégustation dans la classe, pensez à d’autres endroits. N’oubliez pas toutefois que les commentaires des élèves peuvent être plus difficiles à recueillir si l’activité se passe en dehors de la salle de classe.
 - Expliquez brièvement aux élèves qu’ils feront un test de dégustation et que leurs commentaires aideront à déterminer si la recette sera incorporée ou non au menu de la cafétéria. Il est important que les adultes ne préjugent pas de la réaction des élèves. Il a été prouvé que, dans un milieu inclusif et positif, les élèves sont ravis d’essayer de nouvelles choses.
 - Encouragez chaque élève à goûter au moins une petite bouchée. Expliquez-leur qu’ils ne sont pas obligés d’aimer ce qu’ils viennent d’essayer, chaque personne ayant ses propres goûts quant aux aliments et boissons. S’ils n’aiment pas l’échantillon, encouragez-les à le dire simplement et à ne pas agir de façon à décourager les autres de goûter. Tous les restes peuvent être compostés.
 - Donnez à l’enseignant ou au responsable du groupe une feuille de rétroaction simple, comme celle qui suit. Cela aide à recueillir facilement, à mains levées, les préférences et permet de noter les commentaires généraux des élèves.

Cinq sur cinq à l’école! – Feuille de rétroaction

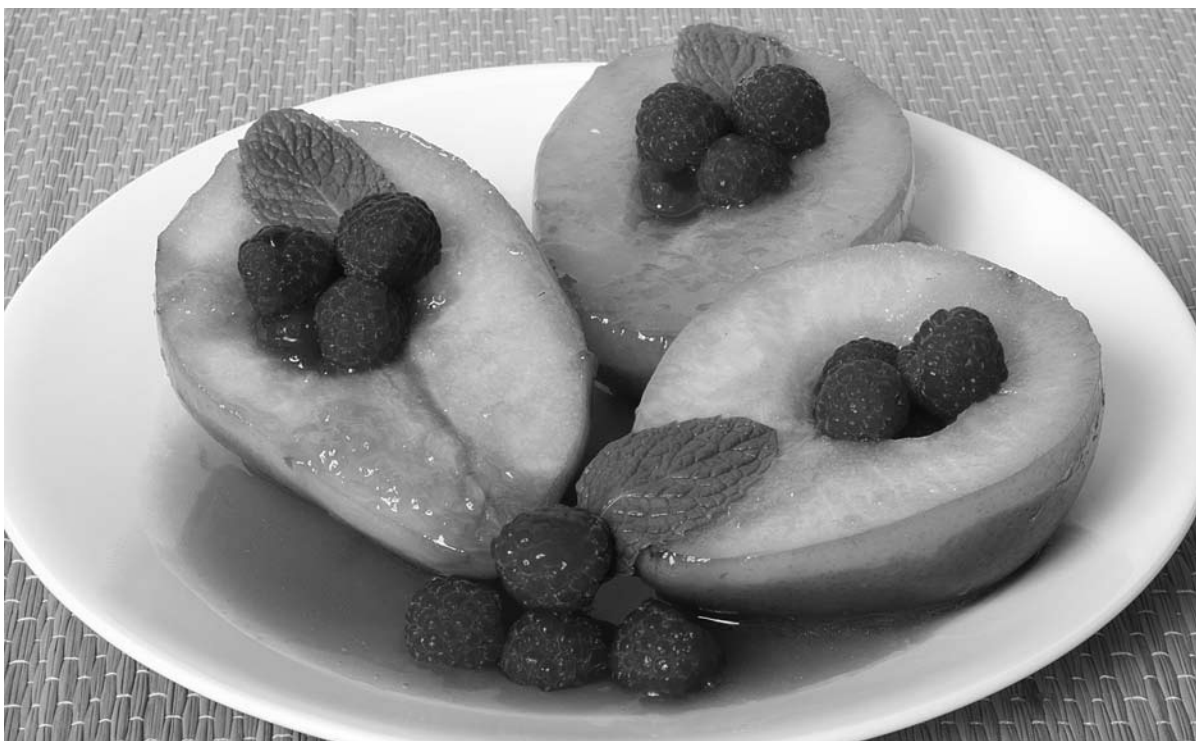
Classe :		Niveau scolaire :			
Nom de la recette	Aime 	N’aime pas 	Pas essayée	L’achèteriez-vous si elle était vendue à la cafétéria? Oui Non	Commentaires

- Donnez aux élèves, après qu'ils aient goûté le mets, des exemplaires de la version pour petite quantité de la recette tirée de *Cinq sur cinq à l'école! Un guide de promotion des fruits et des légumes dans les écoles*. Quant aux élèves les plus jeunes, une note peut être jointe à la recette, disant à peu près ceci :

« Votre enfant a participé à un test de dégustation *Cinq sur cinq à l'école!* aujourd'hui. Nous initiions les élèves à de nouveaux plats axés sur les fruits et les légumes. Nous vous encourageons à parler avec votre enfant de cette activité. Nous planifions intégrer certains de ces mets dans le menu de la cafétéria de l'école, en nous basant sur les commentaires des élèves. Nous vous envoyons ci-joint la recette au cas où vous voudriez l'essayer. Nous vous remercions, ainsi que votre enfant, de bien vouloir essayer quelque chose de nouveau. »

- Si possible, faites participer les élèves à la compilation des résultats. Par exemple, ils peuvent créer des graphiques pour montrer les résultats ou lire les résultats dans le cadre des annonces de la journée.
- Incluez la version pour petite quantité de la recette et les résultats du test de dégustation dans le bulletin d'information de l'école, en plus de faits intéressants et de conseils sur la nutrition tirés du guide.
- Considérez organiser un test de dégustation pour la soirée parents-maîtres, de façon à ce que les parents puissent également essayer de nouveaux aliments. Cela pourrait les aider à reconnaître les aliments et les boissons sur la feuille de commande des collations et dîners de leur enfant.
- Faites participer les enfants à la préparation des recettes lors de journées spéciales.
- Communiquez les recettes aux enseignants en éducation familiale de façon à ce qu'ils puissent inclure certaines d'entre elles dans leurs classes.
- Utilisez les recettes lors d'événements spéciaux qui ont lieu à l'école.
- Considérez la possibilité d'organiser une soirée de cuisine communautaire où les parents seraient invités à venir préparer des recettes avec leurs jeunes enfants et leurs ados.

Poires glacées exquises



Annexe 1 : Modèle d'idées d'enseignement sur la préparation alimentaire

1.1 Pommes et poires

Les pommes et les poires sont cultivées en Nouvelle-Écosse depuis très longtemps. Les pommiers et les poiriers ont été introduits en Nouvelle-Écosse par les tout premiers pionniers européens. De façon générale, les pommes sont plus robustes et se conservent mieux que les poires. Les poires se conservent moins longtemps et demandent plus de soin que les pommes.

Visitez <http://www.nsapples.com/teacher/pnsfga.htm> pour des renseignements utiles sur les pommes et les poires de la Nouvelle-Écosse.

Explication des diverses variétés de pommes et de poires

La Gravenstein et la Cortland sont deux pommes traditionnelles qui conviennent parfaitement à une gamme de recettes *Cinq sur cinq à l'école!* La Honeycrisp a été introduite récemment en Nouvelle-Écosse. Il s'agit d'une pomme sucrée, juteuse et ferme.

Les poires Bartlett, Clapp et Bosc sont des variétés traditionnelles en Nouvelle-Écosse qui donnent d'excellents résultats dans les recettes *Cinq sur cinq à l'école!*

- Les pommes et les poires devraient être fermes et sans tache. Lavez-les toujours juste avant de les utiliser. Pour vérifier si une poire est mûre, il suffit de presser doucement à la base de sa tige. Si la poire s'affaisse légèrement, elle est mûre. Les poires mûrissent vite si elles sont laissées à la température de la pièce où mises dans un sac avec quelques bananes ou quelques pommes. Le gaz éthylène dégagé par les pommes ou les bananes accélère le processus de mûrissement. Mettez les poires mûres au réfrigérateur pour ralentir le mûrissement.

Explication du brunissement par oxydation

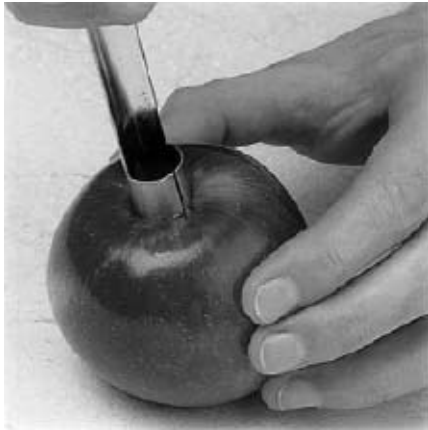
Une fois coupées, les pommes et les poires laissées à la température ambiante brunissent. Cette réaction est causée par les enzymes qui sont naturellement présentes dans la chair du fruit.

- Coupez une pomme Gravenstein et une pomme Cortland en deux. Notez que la pomme Cortland ne brunit pas aussi vite que l'autre. Les pommes Cortland contiennent une moins grande quantité d'enzymes de brunissement que les autres variétés de pommes. Beaucoup de recettes *Cinq sur cinq à l'école!* incluent l'addition d'un peu de jus de citron pour prévenir la réaction de brunissement.
- Certaines variétés de pommes conviennent mieux que d'autres aux différents types de préparation. Par exemple, les pommes Gravenstein et Cortland conviennent très bien à la cuisson au four parce qu'elles conservent leur forme. Les pommes MacIntosh et Delicious (aussi appelée « Délicieuse ») tournent en purée plus facilement.
- Dans beaucoup de recettes *Cinq sur cinq à l'école!* les pommes sont apprêtées avec la pelure, ce qui fait gagner du temps de préparation et assure une valeur nutritive plus élevée.
- Dans la mesure du possible, les recettes *Cinq sur cinq à l'école!* incluent des pommes déjà tranchées et prêtes à utiliser. Ces pommes donnent de bons résultats dans les recettes qui demandent des pommes coupées en dés ou en tranches. En plus de vous faire gagner un temps précieux, ces pommes ne bruniront pas.

Comment évider une pomme

Voici comment évider une pomme pour les recettes *Pommes de la Nouvelle-Écosse au four* ou *Tranches de pommes glacées* :

- Posez votre pomme sur une planche à découper ou un comptoir.
- Enfoncez un vide-pomme au centre de la pomme (autour du cœur) jusqu'à ce que vous atteigniez la planche ou le comptoir.
- Tournez le vide-pomme et remontez-le vers vous pour retirer le cœur.



Comment évider une poire

Voici comment évider une poire pour les recettes *Poires glacées exquises*, *Poires au four saveur gingembre* ou *Poires Bartlett granola-érable*.

- Coupez la poire en deux.
- Utilisez une cuillère parisienne (ou cuillère à melon) pour enlever le cœur, en faisant un trou suffisamment large pour contenir environ 2 cuillerées à soupe ou 30 ml.



1.2 Légumes

1.2a Légumes à goût prononcé

Les légumes comme le brocoli, le chou, le chou-fleur et le navet appartiennent à la famille des crucifères (ou brassicacées). Ils sont connus pour leur arôme caractéristique et leur goût prononcé. Les recettes *Cinq sur cinq à l'école!* font une grande place aux légumes de la famille des crucifères.

- Les composés soufrés de ces légumes sont à l'origine de leur odeur et de leur goût prononcés.
- Ne faites pas trop cuire ces légumes, car cela accentuera leur goût typé.
- Ces légumes sont fortement reconnus pour leurs bénéfices nutritionnels, spécialement en ce qui concerne la prévention du cancer.
- Bon nombre de recettes de légumes *Cinq sur cinq à l'école!* contiennent des légumes crus. Des recettes comme *Salade marinée de brocoli et de chou-fleur* et *Salade de chou à l'oriental* sont réputées pour leur texture croquante. Les enfants et les ados ont tendance à aimer les aliments croquants.
- Beaucoup de recettes *Cinq sur cinq à l'école!*, comme *Soupe au chou-fleur et au cheddar* et *Navets glacés à l'érable*, combinent la saveur typée du légume avec un autre ingrédient qui aide à en adoucir le goût.
- Les fleurons de brocoli et de chou-fleur prêts à l'emploi font gagner beaucoup de temps et peuvent être incorporés dans un grand nombre de ces recettes. La venue d'autres variétés de légumes prêts à l'emploi sur le marché, comme les bâtonnets de navet et les tranches de courge pelées, accélérera la préparation de beaucoup de recettes *Cinq sur cinq à l'école!*

1.2b Pigments végétaux

Les couleurs vives des légumes accentuent le plaisir de les manger. Des bénéfices nutritionnels sont également associés aux pigments végétaux. Voir à cet effet l'Annexe 2, *Modèle de renseignements sur la nutrition*.

- Les enfants et les ados sont naturellement attirés par les couleurs vives des fruits et des légumes. Pensez aux yeux comme aux « portiers de la bouche ». Les plats comprenant des fruits et des légumes qui gardent leurs couleurs vives naturelles offrent des bénéfices nutritionnels, tout en étant attrayants. Les recettes *Cinq sur cinq à l'école!* mettent en vedette une grande variété de fruits et légumes colorés, que l'on trouve frais ou congelés selon la saison, partout en Nouvelle-Écosse. Plus les enfants se familiariseront avec les recettes, plus ils seront disposés à les accepter sur une base régulière.

Pigment	Légumes
vert – chlorophylle	brocoli, pois, poivrons verts
rouge – bêtaïnes	betteraves
rouge – anthocyanines	oignons rouges, chou rouge, poivrons rouges
blanc – anthoxanthines	oignons, chou-fleur, panais, poires
orange – caroténoïdes	carottes, navets, courge, poivrons orange

Suivez ces conseils pour garder les couleurs vives qui caractérisent certains légumes.

- Faire chauffer l'eau avant d'ajouter le légume cru.
- Arrêter la cuisson dès qu'une fourchette s'enfonce dans le légume d'une légère pression — une cuisson trop longue détruit les couleurs vives.
- Rôtir ou faire sauter les légumes, comme par exemple faire griller des poivrons rouges pour les recettes *Pizza maison aux légumes*, *Roulé aux poivrons rouges grillés et hoummos* et *Sauté arc-en-ciel bœuf et poivrons*.

1.3 Courges et citrouilles

La courge

La courge est un légume charnu protégé par une écorce dure.

- La courge appartient à la famille des cucurbitacées.
- Toutes les espèces de courges sont originaires de l'hémisphère occidental. Leur consommation remonte à plusieurs milliers d'années.
- Nous savons que les Mi'kmaq de la Nouvelle-Écosse cultivaient les courges et fournissaient des graines aux explorateurs européens.

Courges d'été ou d'hiver

- On sépare les courges en deux catégories : les courges d'été et les courges d'hiver.
- Les courges d'hiver ont une peau coriace et non comestible et elles se mangent à pleine maturité. Leur chair est plus sèche et plus sucrée que les variétés d'été.
- Les courges d'été ont une peau plus tendre, sont plus juteuses et moins sucrées.

Comment choisir une courge (faites la démonstration avec une courge en main)

Rechercher une courge qui :

- est ferme et plutôt lourde pour sa taille — les courges trop légères peuvent être sèches et fibreuses;
- est brillante et lustrée à l'extérieur;
- n'a pas de fissures, de meurtrissures ou de parties molles.

Comment préparer les courges d'hiver

La plupart de nos recettes *Cinq sur cinq à l'école!* comme *Purée de courge d'hiver en cocotte*, *Courge sauce canneberges* et *Enchiladas au fromage saveur mexicaine*, sont faites avec la courge Buttercup. La courge Buttercup a une peau de couleur vert foncé et une calotte grise à l'extrémité apicale et pèse environ de 1,4 à 1,8 kg (de 3 à 4 lb).

454 g (1 lb) de courge entière donne 325 mL (1½ tasse) de courge cuite.

Pour cuire au four la courge d'hiver

- Placer des morceaux de courge non pelés le côté coupé vers le bas dans un plat allant au four.
- Cuire au four à 350 °F (175 °C) pendant au moins 30 minutes.
- Tester la cuisson en enfonçant une fourchette ou une brochette dans la chair.
- Lorsque la chair est tendre, retirer du four et laisser refroidir.
- À l'aide d'une cuillère, enlever la chair ramollie et écraser avec une fourchette ou mettre au mélangeur ou au robot culinaire.

Pour faire bouillir la courge d'hiver

- Couper la courge en morceaux, peler et couper en cubes.
- Cuire à l'eau bouillante jusqu'à tendreté.

Pour cuire la courge d'hiver au micro-onde

- Couper en morceaux.
- Cuire dans un plat allant au micro-onde à température élevée pendant 15 minutes ou plus, jusqu'à tendreté.

* Nota : Pour gagner du temps pour faire les recettes *Cinq sur cinq à l'école!*, comme *Enchiladas au fromage saveur mexicaine* et *Purée de courge d'hiver en cocotte*, vous pouvez préparer la courge à l'avance, soit à la maison, soit au local même lorsque vous ferez la mise en place de l'atelier. Vous pouvez également utiliser de la courge congelée prête à l'emploi, mais la saveur et la texture de la courge congelée risquent de rebuter les élèves.

La citrouille

La citrouille fait aussi partie de la famille des cucurbitacées.

- La citrouille est maintenant la culture légumière qui croît le plus au Canada. Depuis 1986, la superficie ensemencée de citrouilles a doublé, et les citrouilles sont passées de la 15^e à la 7^e plus importante culture légumière.
- Les recettes *Cinq sur cinq à l'école!* incluent de savoureuses recettes de citrouille comme *Pain aux graines de citrouille* et *Barres santé citrouille et canneberges*. La citrouille pure en conserve peut être utilisée pour ces recettes. Elle est un bon substitut à la citrouille fraîche et permet de gagner du temps.

Qualité nutritive de la courge et de la citrouille

La courge et la citrouille sont :

- une excellente source de vitamine A (couleur orangée);
- une excellente source de vitamines C et E (des antioxydants);
- une bonne source de potassium;
- une source élevée de fibres.

Annexe 2 : Modèle de renseignements sur la nutrition

2.1 Fibres

La consommation de fibres est associée à une réduction des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et de certains types de cancer. La plupart des Canadiens, incluant les enfants et les ados, consomment moins de la moitié de la quantité de fibres recommandée par jour.

- Les fruits et les légumes ont une haute teneur en fibres alimentaires. Les fibres alimentaires sont des composés qui proviennent naturellement des végétaux et que votre corps ne peut pas digérer.
- La peau des fruits et des légumes est riche en fibres. Dans la plupart des recettes *Cinq sur cinq à l'école!* contenant des fruits, ces derniers sont apprêtés avec la peau. Les légumes devraient être pelés avec un pèle-légumes, afin de minimiser la perte en fibres ainsi qu'en vitamines et en minéraux, qui se trouvent en grandes quantités juste sous la peau.
- Les recettes qui renferment deux grammes de fibres alimentaires par portion sont considérées de bons choix quant à l'apport en fibres alimentaires.

Teneur en fibres des fruits les plus communs de la vallée de l'Annapolis

Fruits	Fibres
1 poire moyenne	5 g
1 pomme moyenne	4 g
1 prune moyenne	1 g
1 tasse de fraises	1 g
1/2 tasse de bleuets frais	3 g

Teneur en fibres des légumes les plus communs de la vallée de l'Annapolis

Légumes	Fibres
1/2 tasse de carottes râpées	1,5 g
1/2 tasse de navet	1 g
1/2 tasse de courge	3 g
1/2 tasse de panais	3 g
1/2 tasse de brocoli	1 g
1/2 tasse de chou-fleur	2 g

Nota : Les données d'analyse nutritionnelle concernant la teneur en fibres proviennent de *The Food Processor SQL Nutrition Analysis Software* de ESHA Research, Salem, Oregon.

Fibres et régulation de la prise alimentaire

Les aliments qui sont naturellement riches en fibres, comme les fruits et les légumes, donnent une impression de rassasiement lorsqu'ils sont consommés et contribuent au sentiment de satisfaction. Les enfants et les ados qui ressentent cette sensation de rassasiement au moment d'un repas mangeront moins pour satisfaire leur appétit à ce repas en particulier, entre les repas et au repas qui suivra. En d'autres mots, les aliments à haute teneur en fibres aident les enfants et les ados à réguler leur prise d'aliments. Un environnement alimentaire plus sain, créé en sélectionnant des recettes de *Cinq sur cinq à l'école!*, aidera à augmenter la satisfaction des enfants et des ados à l'heure des repas. Les jeunes ne ressentent pas la même satisfaction quand ils consomment des aliments riches en gras et en sucre et pauvres en fibres. Ainsi, la consommation d'aliments à haute teneur en calories et à forte densité énergétique conduit à la suralimentation et au dérèglement du comportement alimentaire.

Recettes *Cinq sur cinq à l'école!*

Bon nombre de recettes *Cinq sur cinq à l'école!* combinent fruits et légumes, ce qui donne des plats très riches en fibres. Des recettes comme *Pommes de terre au four garnies de haricots noirs épicés*, *Enchiladas au fromage à saveur mexicaine* et *Chou-fleur et trempette de carottes au cari* sont de bons exemples d'une combinaison fruits-légumes. La recette *Haricots aux pommes* est également un bon exemple de combinaison d'un fruit et d'un légume.

Nota : Les légumineuses, tels les haricots noirs, les pois chiches et les haricots blancs, sont également de bonnes sources de protéines végétales.

2.2 Sel

La plupart des enfants, des adolescents et des adultes consomment deux, et même trois fois, la quantité de sel recommandée par jour, souvent sans même s'en rendre compte. Notre organisme a besoin de petites quantités de sel pour bien fonctionner, mais nous devons savoir que certains aliments en contiennent beaucoup trop. Les recettes *Cinq sur cinq à l'école!* font la promotion des fruits et des légumes et se conforment au guide *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, lequel préconise de :

- manger plus de fruits et de légumes frais;
- réduire sa consommation d'aliments prêts-à-servir et transformés;
- ajouter moins de sel lors de la préparation des aliments;
- essayer d'autres assaisonnements, notamment l'ail, le jus de citron et les fines herbes fraîches et séchées;
- éviter d'utiliser l'eau adoucie du commerce, que ce soit comme boisson ou pour cuisiner.

Recettes Cinq sur cinq à l'école! – Comment a-t-on réduit la teneur en sel?

Modification de recettes pour réduire le sel

Soupe aux pois énergisante et Soupe au chou-fleur et au cheddar

- Pas de sel supplémentaire ajouté.
- Les recettes utilisent des paquets de bouillon faible en sel, lesquels contiennent 25 % moins de sodium que les paquets de bouillon ordinaire.
- Le bouillon donne 33 mg de sodium par portion.
- La soupe aux pois en conserve contient 740 mg de sodium par portion.

Pizza maison aux légumes

- Pizza garnie d'épinards, de poivrons grillés et de champignons frais, donc aucun sodium.
- Croûte préparée avec l'ajout de très peu de sel.
- Choix d'une sauce tomate contenant moins de 480 mg de sodium par 1/2 tasse (120 mL).
- La principale source de sodium est le fromage.
- Les pizzas vendues congelées dans les épiceries ou de restauration rapide peuvent contenir de 800 à 1 000 mg de sodium par portion.

Recettes de fruits

Bon nombre des recettes aux fruits utilisent des épices pour faire ressortir la saveur du fruit, sans addition de sel.

- Poires saveur gingembre – gingembre
- Compote de pommes – cannelle et gingembre
- Tranches de pommes glacées – cannelle
- Poires Bartlett granola-érable – sirop d'érable
- Tartinade de bleuets cuisson lente – gingembre et canneberges sèches
- Sauce à la rhubarbe – gingembre et cannelle

Recette de légumes

Bon nombre des recettes aux légumes ne contiennent que très peu de sel, la saveur étant rehaussée par une combinaison de deux légumes ou par l'ajout d'épices.

- Panais et pommes de terre rôtis – parfumé au cari
- Pommes de terre bouquet d'épices – moins de sel et plus d'épices
- Panais et pommes en cocotte – parfumé à la cannelle
- Navets glacés – miel et gingembre

- * Choisir des épices dont le nom ne contient pas le mot « sel » — utiliser des graines de céleri plutôt que du sel de céleri, par exemple.

2.3 Phytonutriments

Phyto = plante

Les phytonutriments (appelés aussi « composés phytochimiques ») sont des substances chimiques présentes dans les plantes (mis à part les vitamines, minéraux et autres nutriments). Ils sont reconnus pour avoir des effets bénéfiques sur l'organisme, dont renforcer le système immunitaire et réparer les lésions des cellules, et on leur attribue aussi des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, antivirales et antibactériennes. Les fruits et légumes fortement colorés tendent à contenir une plus grande quantité de ces substances chimiques. La recherche a établi de façon constante qu'il était beaucoup plus efficace de consommer les phytonutriments en mangeant directement des fruits et des légumes colorés que de prendre les mêmes phytonutriments sous forme de suppléments.

- Les aliments d'origine végétale, comme les fruits et les légumes, contiennent plusieurs composants qui ont des effets bénéfiques sur la santé humaine. Les résultats de la recherche indiquent que certains de ces aliments, intégrés à un régime alimentaire sain, peuvent freiner le développement de nombreuses maladies liées à l'âge, notamment les maladies du cœur, le cancer, le diabète et la maladie d'Alzheimer.
- Les fruits et les légumes sont de puissantes sources d'agents anti-maladies. Ils contiennent un ensemble très complexe de vitamines, de minéraux et de fibres, auxquels s'ajoute un grand nombre de composés végétaux bénéfiques, qui regroupés ont des effets protecteurs pour la santé.
- Les fruits et les légumes contiennent des composés végétaux qui agissent comme des antioxydants pour le corps. Les antioxydants nous protègent des radicaux libres, lesquels sont produits lorsque notre organisme utilise de l'oxygène pour produire de l'énergie. Les antioxydants contribuent à contrecarrer les effets néfastes des radicaux libres de la même manière que le jus de citron ralentit le brunissement d'un quartier de pomme ou de poire.
- Bon nombre de composés dans les fruits et les légumes réduisent l'inflammation, ce qui protège des maladies chroniques, comme les maladies du cœur, le diabète et le cancer.
- La meilleure stratégie est de manger toute une variété de fruits et de légumes, puisqu'ils contiennent un large éventail de différents phytonutriments. Une combinaison de fruits et de légumes permet de combiner certains phytonutriments, ce qui est beaucoup plus efficace que de manger une grande quantité du même fruit ou du même légume. La variété et la couleur sont les éléments clés.

2.4 Reformulation de recettes

La reformulation de recettes permet d'obtenir une recette possédant des attributs sensoriels similaires à la recette originale, mais dans une version « santé optimale ». Les recettes *Cinq sur cinq à l'école!* ont été conçues pour répondre aux normes établies dans la *Politique en matière d'alimentation et de nutrition pour les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse*. Le pâté chinois nappé de panais et de pommes de terre est un bon exemple de reformulation d'une recette donnant un plat principal attrayant, délicieux et meilleur pour la santé. Cette recette a été développée selon les stratégies de reformulation de recettes qui suivent :

- Réduire le gras, en diminuant la quantité de bœuf haché et en choisissant du bœuf haché maigre plutôt que du bœuf haché ordinaire.
- Incorporer des ingrédients riches en fibres comme des lentilles, ce qui permet de réduire la quantité de viande.
- Accroître le composant en légumes en combinant du panais avec les pommes de terre pour le nappage, en augmentant la quantité de maïs et en ajoutant au mélange des carottes râpées prêtes à l'emploi.
- Réduire la quantité de sel ajouté; un choix d'assaisonnement, comme le thym ou l'origan, ajoute un parfum unique au pâté chinois.

Pâté chinois *Cinq sur cinq à l'école!*

Valeur nutritive	
Taille d'une portion 45 – carrés de 3 po x 2,5 po - ou 8 cm x 6 cm (185 g) Portions par contenant	
Teneur par portion	
Calories 160	Calories du gras 40
% valeur quotidienne*	
Total des lipides 4 g	6 %
saturés 0,5 g	3 %
trans 0 g	
Cholestérol 15 mg	5 %
Sodium 410 mg	17 %
Total des glucides 22 g	7 %
Fibres alimentaires 5 g	20 %
Sucres 3 g	
Protéines 9 g	
Vitamine A 80 %	Vitamine C 20 %
Calcium 2 %	Fer 6 %
*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories. Vos valeurs quotidiennes personnelles peuvent être plus ou moins élevées selon vos besoins énergétiques.	
	Calories 2 000 2 500
Total des lipides	moins de 65 g 80 g
saturés	moins de 20 g 25 g
Cholestérol	moins de 300 mg 300 mg
Sodium	moins de 2 400 mg 2 400 mg
Total des glucides	300 g 375 g
Fibres alimentaires	25 g 30 g
Calories par gramme :	
Lipides 9	• Glucides 4 • Protéines 4

Pâté chinois Recette traditionnelle

Valeur nutritive	
Taille d'une portion 45 – carrés de 3 po x 2,5 po - ou 8 cm x 6 cm (159 g) Portions par contenant	
Teneur par portion	
Calories 160	Calories du gras 45
% valeur quotidienne*	
Total des lipides 5 g	8 %
saturés 1 g	5 %
trans 0 g	
Cholestérol 25 mg	8 %
Sodium 480 mg	20 %
Total des glucides 17 g	8 %
Fibres alimentaires 2 g	6 %
Sucres 1 g	
Protéines 12 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 15 %
Calcium 0 %	Fer 6 %
*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories. Vos valeurs quotidiennes personnelles peuvent être plus ou moins élevées selon vos besoins énergétiques.	
	Calories 2 000 2 500
Total des lipides	moins de 65 g 80 g
saturés	moins de 20 g 25 g
Cholestérol	moins de 300 mg 300 mg
Sodium	moins de 2 400 mg 2 400 mg
Total des glucides	300 g 375 g
Fibres alimentaires	25 g 30 g
Calories par gramme :	
Lipides 9	• Glucides 4 • Protéines 4

Une comparaison du tableau nutritionnel de la recette de pâté chinois de *Cinq sur cinq à l'école!* avec le tableau nutritionnel du pâté chinois traditionnel nappé de pommes de terre permet de constater que le pâté chinois *Cinq sur cinq à l'école!* contient :

- moins de lipides totaux et de gras saturés
- plus de fibres
- moins de sodium
- moins de cholestérol

Annexe 3 : Ressources en matière d'éducation des adultes

L'apprentissage à l'âge adulte est comparable à assembler les pièces d'un casse-tête — l'apprenant individuel, le contexte dans lequel l'apprentissage s'effectue et le processus d'apprentissage lui-même sont tous des éléments qui doivent être réunis ensemble avant de voir émerger un tableau général de la situation.

La façon d'apprendre des adultes diffère énormément de celle des enfants. Les participants à l'atelier *Cinq sur cinq à l'école!* se présentent avec un bagage et des motivations qui leur sont propres, à savoir :

- *Apprenants autonomes* : Les participants ont amassé un bagage de compétences et de connaissances dont ils se servent quotidiennement à leur travail. Ils ont besoin qu'on les respecte en tant qu'individus capables de travailler de façon indépendante.
- *Expérimentés* : Dans la plupart des cas, les participants à l'atelier ont acquis de l'expérience dans leur propre milieu de travail. Encouragez-les à partager leur expérience et leurs connaissances avec les autres participants.
- *Disposés à apprendre* : Les participants ont choisi d'assister à l'atelier. Ils ne comprendront sans doute pas tous de la même façon pourquoi il est essentiel de changer l'environnement alimentaire dans les écoles, mais le seul fait d'avoir choisi de participer à l'atelier démontre qu'ils sont réceptifs aux nouvelles idées.
- *Motivés à apprendre* : La plupart des participants comprennent le besoin d'augmenter la consommation de fruits et de légumes dans les écoles et sont ouverts aux nouvelles recettes. En général, les participants sont réceptifs aux recettes *Cinq sur cinq à l'école!* qui sont faciles à préparer, économiques et attrayantes.
- *Orientés vers l'apprentissage* : Les participants s'empressent habituellement de mettre en pratique les recettes de l'atelier *Cinq sur cinq à l'école!* dans leur propre milieu de travail. Les recettes doivent être facilement adaptables en dehors du contexte de l'atelier.

Les livres et sites Web suivants peuvent vous aider à parfaire vos connaissances dans le domaine de l'éducation des adultes, et ils amélioreront votre capacité à comprendre le processus d'apprentissage des apprenants adultes ainsi qu'à développer vos aptitudes à l'animation. Vous devriez pouvoir vous procurer ces livres dans plusieurs de nos librairies universitaires de la Nouvelle-Écosse.

Sites Web

Centre de documentation sur l'éducation des adultes et la condition féminine
<http://www.cdeacf.ca/>

Conseil canadien sur l'apprentissage - L'apprentissage chez les adultes
<http://www.ccl-cca.ca/CCL/AboutCCL/KnowledgeCentres/AdultLearning/index.htm?Language=FR>

Livres

L'apprentissage à vie : La pratique de l'éducation des adultes et de l'andragogie

Auteur : Louise Marchand

info : http://www.cheneliere.ca/main+fr+01_500+Apprentissage_L_apprentissage_a_vie_La_pratique_de_l_education_des_adultes_et_de_l_andragogie.html?DivisionID=4&ItemID=5034

BOÎTE À OUTILS DU FORMATEUR (LA) : 100 FICHES POUR ANIMER VOS FORMATIONS
6^E ÉDITION

Auteur : DOMINIQUE BEAU

info : http://www.amazon.ca/BO%C3%8ETE-OUTILS-DU-FORMATEUR-FORMATIONS/dp/2212540558/ref=sr_1_19?ie=UTF8&s=books&qid=1240401265&sr=8-19

Annexe 4 : Sélection de recettes pour l'atelier

Choisir vos recettes parmi le Choix de fruits et de légumes de saison (Tableau 1) et le Classement des recettes *Cinq sur cinq à l'école!* par catégories de mets (Tableau 2)

Collations

Hors-d'œuvre (2)

Plats principaux - Soupes (2)

Salades (2)

Légumes (3)

Muffins - Scones - Biscuits (1)

Fruits - Desserts (3)

Extras

Annexe 5 : Modèle de lettre d'invitation à l'atelier

Nom du groupe répondant

Atelier recettes *Cinq sur cinq* à l'école!

(Date et heure)

(Endroit)

Nous vous présentons le prochain atelier d'une série d'ateliers conçus pour les personnes qui préparent les aliments dans les écoles. L'atelier permet d'essayer de nouvelles idées de recettes qui peuvent être servies dans votre école. L'atelier a été développé pour appuyer la mise en application de la *Politique en matière d'alimentation et de nutrition pour les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse* et met l'accent sur la consommation de fruits et de légumes. Jusqu'à maintenant, les commentaires ont été extrêmement positifs.

La participation est volontaire et les places sont limitées, mais nous aimerions bénéficier de la rétroaction d'un échantillon représentatif des secteurs d'activités — entreprises à contrats importants, cafétérias employant du personnel, activités foyer-école et groupes de bénévoles.

L'atelier aura lieu à (au) (lieu, bâtiment, étage, numéro du local). Le coût du déplacement aller-retour sera remboursé, plus des frais de suppléance ou d'heures supplémentaires, s'il y a lieu.

Le soutien de (organismes, particuliers) nous permet d'offrir cet atelier et fournira à la personne de votre école qui y assistera certains fonds pour organiser, à la suite de l'atelier, un test de dégustation de quelques-unes des nouvelles recettes, avec les élèves, le personnel et les familles.

Si vous êtes intéressé(e) à participer à l'atelier, envoyez votre nom par courriel à (nom) d'ici le (date – au moins une semaine avant l'atelier).

Salutations distinguées,

(Courriel, téléphone et télécopieur de l'agent de liaison)

Annexe 6 : Modèle de lettre de confirmation

Nom du groupe répondant

Date : JJ/MM/AAAA

Destinataire : nom

Expéditeur : nom, fonctions et coordonnées

Objet : *Atelier Test de dégustation de recettes Cinq sur cinq à l'école!*

La présente confirme votre présence à l'atelier qui aura lieu à (au)...le [endroit moment, y compris le jour et l'heure].

Instructions (exemple) : Y compris nom des rues, points de repère, où stationner et frais de stationnement, nom du bâtiment, étage ou niveau, et numéro du local

Si vous participez dans le cadre des activités du conseil scolaire, vous recevrez un mémo de suppléance. Tous les autres participants doivent obtenir de leur organisme répondant (foyer-école, contractant) de soumettre une facture à (organisme répondant) pour la participation à l'atelier, afin d'être rémunérés. Les formulaires relatifs aux coûts du kilométrage seront disponibles à l'atelier.

Attendez-vous à cuisiner. Apportez un tablier, si vous le voulez. Les filets à cheveux seront fournis. Apportez des contenants si vous désirez rapporter des restes à la maison.

Au plaisir de vous rencontrer à l'atelier,

[Courriel, téléphone et télécopieur de l'agent de liaison]

Annexe 7 : Liste de contrôle du site de l'atelier

Nom du site : _____

Nom du contact : _____

Numéro du contact : _____

Autre : _____

1 Vérifiez si le site convient

- Vérifiez si le site de l'atelier est bien équipé :
 - Le site est-il convenablement équipé avec tout le matériel de cuisine de base?
 - Y a-t-il une grande table centrale pour faciliter le service des plats et la dégustation?
- Informez-vous si des frais d'utilisation sont exigés. Frais de _____ \$.
(Votre budget pourrait être le facteur qui déterminera si le local convient).
- Demandez au responsable du site si vous pourrez utiliser les fournitures de base :
 - Papier hygiénique Filets à cheveux
 - Détergent à vaisselle Autre
- Combien de personnes participeront à l'atelier : _____
- Combien de personnes les stations de travail peuvent-elles contenir : _____

2 Vérifiez la disponibilité du site

- Quelles sont les dates et les heures de disponibilité du local? _____
Est-ce que cet horaire cadrera avec l'emploi du temps des participants à l'atelier? _____
- L'accès au site est-il possible le jour qui précède l'atelier, afin de faciliter la livraison des fournitures et la mise en place de l'atelier (4 heures)? Il faudra peut-être prendre des arrangements pour procéder à l'installation au début de la soirée qui précède l'atelier.

3 Vérifiez les commodités du site de l'atelier

- Toilettes
- Poubelles
- Recyclage compostables non compostables
- Outillage de lavage de vaisselle

4 Familiarisez-vous avec le site de l'atelier

- Visitez le site de l'atelier pour vous familiariser avec les commodités et être en mesure de visualiser le déroulement de l'atelier. N'oubliez pas que les participants seront totalement dépendants de vous!

Annexe 8 : Modèle de conseils pratiques

Conseil pratique pour *Muffins santé aux bleuets*

- Tamiser les farines tout usage et de blé entier avant de mesurer.
- Utiliser la méthode de base pour muffins : Mélanger d'abord tous les ingrédients secs ensemble, mélanger ensuite tous les liquides. Ajouter les liquides aux ingrédients secs.
- Remuer juste assez pour humidifier les ingrédients secs. Le mélange devrait être grumeleux et non lisse. Une pâte trop mélangée donnera des muffins à l'apparence unie d'un gâteau, plutôt qu'à l'aspect bosselé du chou-fleur qui caractérise le muffin.
- Remplir chaque moule au 2/3 : vous pouvez vous aider d'une tasse à mesure de 50 mL (1/4 de tasse) pour mettre la pâte dans le godet de papier.
- Disposer les muffins sur le plateau fourni.

Muffins santé aux bleuets



Annexe 9 : Liste de contrôle des fournitures pour l'atelier

Articles pour chaque participant

- Lavettes à vaisselle
- Linges à vaisselle
- Filets à cheveux
- Savon à mains
- Essuie-mains
- Détergent pour lave-vaisselle

Ustensiles de cuisine

- Ouvre-boîtes
- Éplucheurs
- Vide-pommes
- Casseroles (grandes et petites)
- Plaques à pâtisserie et à pizza
- Tamis
- Tasses à mesurer (mesures solides et liquides)
- Cuillères à mesurer
- Rouleau à pâtisserie
- Planches à découper
- Bols à mélanger (grands et petits)
- Moules à pain
- Mixeurs
- Cuillères de service
- Cocottes
- Robot culinaire
- Mélangeur
- Mijoteuse
- Spatules
- Balances
- Moulins
- Poignées isolantes

Articles divers

- Tampons à récurer
- Gants de plastique
- Pellicules plastiques
- Papier d'aluminium
- Contenants en plastique
- Godets de plastique pour parfaits
- Petite trousse de premiers soins
- Insignes porte-nom
- Surligneurs

Couverts pour la dégustation

- Verres
- Assiettes
- Ustensiles de table
- Serviettes de table

Autres

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Annexe 11 : Évaluation de recette

Évaluation de la recette

Date : _____

Nom de la recette : _____

Les directives de la recette étaient-elles claires? _____

Combien de temps cela a-t-il pris pour préparer cette recette? _____

Trouvez-vous que le temps requis était raisonnable? _____

Comment avez-vous trouvé cette recette?



Mauvaise



Pas très bonne



Assez bonne



Délicieuse

Serviriez-vous cette recette dans votre programme? Oui Non

Pensez-vous que les élèves de votre école aimeraient cette recette ? Oui Non

Étiez-vous à l'aise dans le local? Oui Non

Aimeriez-vous participer à d'autres ateliers similaires à l'avenir? Oui Non

Comment pouvons-nous améliorer l'atelier? _____

Commentaires généraux : _____

Merci de votre participation.

Annexe 12 : Liste de vérification post-atelier

Vérifiez chacun des éléments suivants :

- Tous les fours éteints. Tous les ronds de poêle et brûleurs éteints et le dessus des poêles propre.
- Vaisselle, équipement et ustensiles lavés, rincés, essuyés et remis à leur place.
- Tous les éviers propres.
- Lavettes, linges à vaisselle et tabliers ramassés pour lavage.
- Ingrédients et provisions en trop placés dans un chariot pour être enlevés du local et entreposés jusqu'au prochain atelier.
- Tous les articles ont été retirés des réfrigérateurs et des congélateurs.
- Toutes les surfaces de travail sont propres.

Effectuez les tâches de dernière minute :

- Déclarer tout équipement endommagé ou brisé au responsable du local.
- Jeter ou composter tous les déchets de la façon indiquée par le responsable du local.
- Remettre toutes les clés au responsable du local.
- Remercier le responsable du local de vous avoir permis d'utiliser leur local pour l'atelier.

