

# CHEFS!

Un bon départ pour une vie saine



# Remerciements

**Rédaction :** Krista Lee Christensen, candidate à l'immatriculation comme diététiste

**Conception :** Terry Kelly

**La trousse Un bon départ pour une vie saine du programme Chefs! a été créée grâce aux contributions des personnes et organismes suivants :**

- Cheryl Parrish, de Moncton Headstart Inc. et La cuisine éducative Mapleton
- La Coalition pour une saine alimentation et l'activité physique au Nouveau-Brunswick (CSAAP)
- Le ministère des Communautés saines et inclusives
- Lucie Chiasson, bachelière ès sciences, diététiste, Santé publique, Miramichi
- Nada Rousselle, agente de développement communautaire, Centre scolaire communautaire La fontaine, Néguaç
- Jacqueline Gallien-LeBoutillier, bachelière, ès science, diététise, santé publique, Shippagan

Des sections de la trousse ont été adaptées avec la permission des auteurs des document suivants:

Kids in the Kitchen: How to set up your Kids' Cooking Club

[http://www.wrha.mb.ca/healthinfo/prohealth/nutrition/files/Nutrition\\_2.pdf](http://www.wrha.mb.ca/healthinfo/prohealth/nutrition/files/Nutrition_2.pdf) (en anglais seulement)

Kids in the Community Kitchen

<http://www.contactsouthsimcoe.ca/kick-toolkits.php> (en anglais seulement)



# CHEFS!

## INTRODUCTION



# CHEFS!

## INTRODUCTION

p.5 Comment utiliser la trousse

p.7 CHEFS! Étapes à suivre pour commencer

p.9 CHEFS! Inscription et évaluation

Formulaire d'inscription et contrat des chefs

CHEFS! Connaissances et compétences préalables

CHEFS! Connaissances et compétences acquises

Évaluation du programme Chefs!

Bulletin du programme Chefs!





## Introduction

**BIENVENUE AU PROGRAMME CHEFS!** La trousse qui vous permet d'enseigner la saine alimentation et l'activité physique aux jeunes pendant qu'ils apprennent à aimer faire la cuisine. Vous y trouverez des outils destinés à développer leur plein potentiel!

Cette trousse a été conçue pour permettre aux organismes d'offrir des activités interactives, stimulantes et mobilisatrices sur les thèmes de l'alimentation et de la cuisine. Le programme **CHEFS!** peut être présenté par des animateurs n'ayant aucune expérience ou presque. La trousse inclut des séances de 90 minutes conçues spécialement pour les jeunes de 8 à 12 ans. Les jeunes âgés de plus de 12 ans peuvent y participer à titre d'aide-animateur. Les participants qui auront suivi toutes les séances proposées auront appris les techniques culinaires de base, sauront manipuler et entreposer les aliments de façon sûre et auront découvert les avantages de la saine alimentation et de l'activité physique. L'apprentissage se fait par des activités pratiques, des jeux et le partage d'aliments sains et délicieux préparés par les jeunes eux-mêmes.

Nous croyons à l'importance d'apprendre aux enfants des compétences nécessaires à la cuisine, à la nutrition et à la vie saine de sorte de leur inculquer une passion à vie pour la nourriture et l'activité physique. Les séances proposées traduisent cette croyance en encadrant les jeunes cuisiniers et en les encourageant à accomplir toutes les tâches culinaires par eux-mêmes dans la mesure de leurs capacités.

## Comment utiliser la trousse

Cette trousse est destinée à tous ceux et celles qui cherchent un moyen amusant et interactif pour initier les enfants à la saine alimentation, aux techniques culinaires et à l'activité physique. Parents, enseignants, animateurs de groupes jeunesse et éducateurs de la santé la trouveront facile à utiliser et remplie d'activités « testées et approuvées par les enfants ». Ces dernières sont conçues pour approfondir les connaissances des participants, élargir leurs compétences et améliorer leur confiance en soi afin qu'ils puissent faire des choix santé toute leur vie durant.

La trousse est divisée en cinq thèmes :

- Devenir chef
- Préserver la salubrité des aliments
- Manger sainement
- Découvrir les éléments nutritifs
- Être actif

Chaque thème comporte deux ou trois séances qui traitent de sujets pertinents. Ces dernières sont présentées à l'animateur de façon cohérente et sont accompagnées de multiples conseils à suivre en cours de route. Le plan de cours de chaque séance comprend les objectifs du jour, les discussions et les activités essentielles et facultatives, une liste de ressources pour chacune et une estimation de la durée des activités afin de simplifier la planification. Prenez note des moments d'enseignement (voir l'exemple ci-dessous), car ils offrent des conseils pour animer les séances de sorte à encourager la participation et l'apprentissage.

Chaque plan de cours contient également, au bas de la page, une rubrique intitulée « **C'est un fait!** » (voir l'exemple ci-dessous). Celle-ci a pour but de fournir à l'animateur un sujet de discussion qui saura intriguer les enfants.



La trousse laisse beaucoup de latitude à l'animateur. Vous pouvez choisir parmi toute une sélection d'activités et de recettes pour créer des séances de 90 minutes ou plus. La trousse contient également un formulaire d'inscription des participants et des outils d'évaluation. Un bulletin d'information destiné aux parents est également proposé comme ressource pour chaque thème. Les recettes proposées ont été conçues et organisées sous forme de livre de recettes. Vous pouvez choisir d'en offrir une copie aux enfants lorsqu'ils ont terminé le programme. Quoi de mieux pour améliorer leur confiance en soi que de leur offrir leur propre livre de recettes, rempli de mets qu'ils ont déjà préparés!

Lorsque vous vous préparez à animer les séances présentées dans la trousse, n'oubliez pas qu'il faut commencer chacune par un résumé de ce que les enfants peuvent s'attendre à apprendre et une liste des mets qu'ils vont préparer. Vous devrez peut-être leur rappeler les règles de base de la cuisine et de la salubrité alimentaire que vous aurez passées en revue avec eux à la première séance (p. ex. attacher les cheveux longs, se laver les mains avant de manipuler les aliments, éviter de porter des sandales et éviter de courir dans la cuisine). Assurez-vous de décrire l'aménagement de la cuisine. Selon le nombre de participants, vous devrez peut-être expliquer que les recettes seront préparées en groupe afin que tout le monde puisse voir les étapes à suivre. Au début du programme, les enfants ne seront pas autonomes dans la cuisine, alors vous devrez préparer certains des ingrédients et rassembler le matériel à l'avance. Lorsque les enfants auront maîtrisé leurs techniques de chef, ils pourront accomplir ces tâches eux-mêmes.

## Recettes

Les recettes proposées dans la présente trousse visent à accroître les connaissances alimentaires des participants et à leur faire découvrir de nouveaux aliments. Toutes les recettes sont considérées comme à faible teneur en gras et en sucre ajouté, et à faible teneur ou à teneur réduite en sodium, tout en regorgeant d'autres éléments nutritifs importants.

Dans la mesure du possible, les ingrédients requis pour les recettes sont à faible teneur ou à teneur réduite en sodium et en gras. Ces produits ne sont peut-être pas toujours disponibles à votre épicerie. Vous pouvez toutefois modifier les recettes pour réduire la quantité de gras et de sodium. À titre d'exemple, si le bœuf haché extra maigre n'est pas disponible à votre épicerie ou coûte trop cher, vous pouvez faire cuire le bœuf haché maigre et l'égoutter pour en extraire le gras. La teneur en sodium des soupes peut aussi être réduite davantage en remplaçant le sel par des fines herbes et des épices. Vous pouvez également égoutter et rincer deux fois les légumes en conserve pour réduire la teneur en sel. Vous voudrez peut-être réduire les coûts en remplaçant les herbes fraîches par des herbes séchées, en utilisant de deux à trois fois moins d'herbes séchées que d'herbes fraîches.

Selon la saison, plusieurs ingrédients peuvent provenir de producteurs locaux. Le symbole 🍎 indique les ingrédients qui peuvent être cultivés ou produits localement.

Vous disposez désormais de nombreux outils pour inciter les enfants à apprendre comment rester en santé en cuisinant avec des ingrédients sains et en demeurant actifs! Vous avez aussi vos propres expériences – avec les

### MOMENT

#### D'ENSEIGNEMENT :

Si vous utilisez le four, demandez aux enfants s'ils savent comment un four se réchauffe. Expliquez et montrez-leur que les fours ont un élément supérieur et inférieur et qu'il faut du temps pour qu'ils atteignent la température indiquée dans la recette. C'est ce qu'on appelle le « préchauffage ». Certains fours ont un signal sonore ou lumineux indiquant que le four a atteint la température voulue.



aliments, la cuisine, l'éducation et les enfants – que vous pouvez certainement ajouter à chaque séance. Si vous pensez avoir besoin d'un peu plus de direction, suivez la séquence fournie dans la section **Étapes à suivre pour commencer**. Nous vous fournissons le canevas, à vous d'y ajouter la couleur!

## CHEFS! Étapes à suivre pour commencer

- Décidez de l'endroit où vous offrirez les séances (de préférence des locaux qui ne vous coûteront rien). Vous pourriez utiliser une salle adaptée pour cuisiner dans une école, une salle communautaire ou un sous-sol d'église, par exemple.
- Faites une inspection de la cuisine. Pensez au nombre d'enfants pouvant être confortablement accueillis dans la salle, à l'utilisation de chaises ou de tapis, à la surface de comptoir utilisable, à l'accès au matériel, etc. En règle générale, il ne devrait pas y avoir plus de trois ou quatre enfants par poste de travail ou cuisinière. Faites l'inventaire du matériel de cuisine, car cela influencera peut-être le choix des recettes que vous pourrez préparer.
- Si votre groupe compte beaucoup de participants, vous devrez demander l'aide de bénévoles. Déterminez s'il s'agira de parents, d'élèves du secondaire ou d'autres membres de la collectivité. Pour une supervision adéquate, il faut un bénévole par groupe de cinq participants. Pour un groupe de 10 enfants par exemple, il faudrait un animateur et un bénévole.
- Décidez à quelle fréquence vous offrirez les séances. Vous pourriez offrir une séance par semaine ou toutes les séances l'une après l'autre.
- Établissez un plan à suivre pour préparer vos séances. En tant qu'animateur, vous devrez avoir accompli plusieurs tâches chaque semaine avant que les enfants commencent à arriver. Voici un exemple des préparatifs nécessaires :
  - Il vous faut des linges à vaisselle et des tabliers propres.
  - Assurez-vous d'avoir le matériel nécessaire pour les recettes choisies. Si vous n'avez pas tous les accessoires nécessaires, vous pouvez consulter la rubrique, Solutions de rechange aux accessoires de cuisine, qui se trouve à la prochaine page.
  - Essayez les recettes à la maison afin de déterminer le nombre et la taille des portions. (Remarque : Si vous préparez plusieurs recettes par séance, une demi-portion par enfant pourrait suffire.)
  - Photocopiez les bulletins pour les parents, les documents à distribuer aux enfants et les recettes choisies.
  - Communiquez avec vos bénévoles pour leur rappeler d'assister à la séance.
  - Achetez les ingrédients nécessaires.
  - Arrivez tôt afin d'avoir suffisamment de temps pour vous installer.
  - Rencontrez les bénévoles avant le début de la séance afin de discuter des activités et des recettes prévues.
  - Lavez toutes les surfaces de travail avec un mélange d'eau de Javel et d'eau (1 :10).
  - Placez le matériel et les ingrédients préparés à chaque poste de travail. Avant que les enfants aient appris à utiliser un couteau, vous devrez peut-être hacher ou trancher certains ingrédients. Gardez les ingrédients périssables au réfrigérateur en attendant de les utiliser.

# Introduction :

## CHEFS!– Ressource

### Solutions de rechange aux accessoires de cuisine

Il vous manque un accessoire de cuisine? Remplacez le. Voici des idées :

ACCESSOIRE HABITUEL	SOLUTION DE RECHANGE
Tasse à mesurer	Bocal ou biberon gradué
Passoire	Casserole avec couvercle
Tôle à biscuit	Moule à gâteau ou tôle à pizza
Rouleau à pâtisserie	Bouteille ou verre à surface unie
Pilon à pommes de terre	Fourchettes
Cuillères à mesurer	Cuillères à thé ou à table ordinaires
Éplucheur de légumes	Couteau tranchant
Planche à découper	Assiette solide
Louche	Tasse munie d'une anse
Grille à refroidir	Grille de four
Fouet	Deux fourchettes ou un bocal muni d'un couvercle
Mélangeur à pâtisserie	Deux couteaux

# Inscription et évaluation

Les quatre documents mentionnés ci-dessous vous permettront de mieux gérer le programme, de mesurer votre réussite et de nous faire part de vos commentaires dans le but d'améliorer le guide pédagogique :

Avant le début du programme, vous devrez remplir les formulaires suivants :

## 1. Formulaire d'inscription et contrat des chefs

Chaque élève ainsi que les parents ou les tuteurs des élèves doivent remplir ce formulaire. Ainsi, tous les renseignements importants sur les élèves (coordonnées des personnes-ressources en cas d'urgence, allergies, etc.) seront consignés au même endroit. De plus, le contrat permettra à tous les participants de comprendre les règles de sécurité.

## 2. **CHEFS!** Connaissances et compétences préalables

Demandez aux élèves de remplir ce formulaire avant de leur enseigner quoi que ce soit. Cela vous permettra de déterminer, avant le programme, le niveau de connaissances des élèves au sujet de la cuisine et des aliments.

**UNE FOIS LE PROGRAMME TERMINÉ, VOUS DEVREZ REMPLIR LES FORMULAIRES SUIVANTS :**

## 3. **CHEFS!** Connaissances et compétences postérieures

Pendant votre dernière séance, invitez les élèves à remplir ce formulaire (veuillez noter qu'il s'agit des mêmes questions que celles du formulaire **CHEFS!** Connaissances et compétences préalables). Vous pourrez ensuite comparer les formulaires **CHEFS!** Connaissances et compétences préalables avec les formulaires Chefs! Connaissances et compétences postérieures pour déterminer ce que les élèves ont appris et mesurer votre apport.

## 4. Évaluation du programme Chefs!

Nous aimerions savoir ce que vous pensez du guide. Cela nous permettra d'améliorer le guide et de le rendre encore plus utile. Nous vous demandons donc de remplir le formulaire à l'intention des animateurs intitulé Évaluation du programme CHEFS! après votre dernière séance de cuisine avec les élèves. Il faut environ 10 minutes pour le remplir. Remarque : Vous aurez besoin des formulaires **CHEFS!** Connaissances et compétences préalables et **CHEFS!** Connaissances et compétences acquises.

Il est possible de remplir le formulaire en ligne, à l'adresse <http://www.gnb.ca/0131/chefs-f.asp>. Vous pouvez également nous faire parvenir votre formulaire dûment rempli par la poste, à l'adresse Le ministère des Communautés saines et inclusives, Place 2000 C.P. 6000 Fredericton, NB, E3B 5H1, par télécopieur au numéro 506-444-5722 ou par courriel à l'adresse [wcs-mecs@gnb.ca](mailto:wcs-mecs@gnb.ca)

Visitez <http://www.gnb.ca/0131/chefs-f.asp> pour plus d'information sur la façon de fournir vos commentaires. Vos commentaires sont bienvenus. Nous vous remercions de prendre le temps de contribuer à l'amélioration du programme **CHEFS!**





# Introduction :

## CHEFS!– Ressource

### Formulaire d'inscription et contrat des CHEFS

Nom du participant : \_\_\_\_\_ Âge du participant : \_\_\_\_\_

Adresse à domicile : \_\_\_\_\_

Téléphone à domicile : \_\_\_\_\_

Nom du parent ou du tuteur : \_\_\_\_\_

Téléphone (si différent) : \_\_\_\_\_

### En cas d'urgence

Personne-ressource en cas d'urgence : \_\_\_\_\_ Lien avec le participant : \_\_\_\_\_

Téléphone de la personne-ressource : \_\_\_\_\_ Autre téléphone : \_\_\_\_\_

### Bonjour, chef en herbe!

Nous allons avoir beaucoup de plaisir à apprendre, à cuisiner et à manger ensemble! Pour que le programme se déroule en toute sécurité, nous te demandons de lire les règlements ci-dessous avec un parent ou tuteur. Vous devrez tous les deux signer votre nom au bas de la page. Ensuite, tu pourras remettre ce formulaire à ton animateur. Voici des règles de sécurité très importantes que j'accepte de suivre dans la cuisine :

- J'écouterai attentivement les instructions données dans la cuisine.
- Je me laverai toujours les mains avant de toucher aux aliments.
- Je suivrai toutes les règles de sécurité de la cuisine.
- J'accepterai l'aide qu'on m'offre dans la cuisine.
- Je demanderai de l'aide au besoin.
- Je participerai à toutes les activités.
- Je respecterai et j'aiderai les autres chefs en herbe.
- J'essayerai de goûter à tout ce que nous préparons... même si c'est juste une bouchée.
- Je comprends que si je ne respecte pas les règlements :
  - *On me donnera un avertissement.*
  - *On me confiera des tâches ménagères pendant que les autres chefs cuisinent.*
  - *On m'enlèvera le privilège de participer au programme.*

Signature du chef en herbe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Je consens à ce que \_\_\_\_\_ participe au programme **CHEFS!** Je reconnais que l'organisme hôte ne peut pas être tenu responsable si cet enfant tombait malade ou se blessait pendant qu'il participe à ce programme.

Signature du parent : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

# Introduction:

## CHEFS!– Ressource

### CHEFS! Connaissances et compétences préalables

Nom du participant : \_\_\_\_\_

**Pré pares-tu souvent des repas à la maison?**

Jamais    Quelques fois par mois    Une ou deux fois par semaine    Toujours

**Est-ce que tu aimes cuisiner?**

Je ne sais pas, je ne cuisine jamais    Je déteste cuisiner    Des fois    Oui

**Crois-tu que tu pourrais cuisiner un repas au complet par toi même?**

Pas du tout    Probablement    Certainement

**Sais-tu te servir des outils de cuisine, comme d'un poêle, d'un éplucheur de légumes ou d'un couteau de chef?**

Non    Je connais quelques outils de cuisine    Je sais comment utiliser tous les outils de cuisine

**Est-ce que tu sais comment protéger les aliments contre les germes?**

Non    Je crois que oui    Je connais tout à ce propos

**Combien de types de légumes as-tu mangés dans la dernière semaine?** \_\_\_\_\_

**Combien de types de fruits as-tu mangés dans la dernière semaine?** \_\_\_\_\_

**Est-ce que tu bois du lait ou de la boisson de soya tous les jours?**    Oui    Non

**Qu'est-ce qu'un « régime alimentaire équilibré »?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Qu'est-ce qu'un « aliment sain »?** \_\_\_\_\_

**Est-ce que tu aimerais manger des aliments sains?**

Non, ça ne m'intéresse pas    Je ne sais pas    J'en mange parfois    Je mange toujours des aliments sains

**Est-ce que tu joues activement ou fais de l'exercice tous les jours?**    Oui    Non

**Si oui, combien de minutes consacres-tu à l'exercice physique chaque jour?** \_\_\_\_\_



# Introduction:

## CHEFS!– Ressource

### CHEFS! Connaissances et compétences acquises

Nom du participant : \_\_\_\_\_

**Pré pares-tu souvent des repas à la maison?**

Jamais    Quelques fois par mois    Une ou deux fois par semaine    Toujours

**Est-ce que tu aimes cuisiner?**

Je ne sais pas, je ne cuisine jamais    Je déteste cuisiner    Des fois    Oui

**Crois tu que tu pourrais cuisiner un repas au complet par toi même?**

Pas du tout    Probablement    Certainement

**Sais-tu te servir des outils de cuisine, comme d'un poêle, d'un éplucheur de légumes ou d'un couteau de chef?**

Non    Je connais quelques outils de cuisine    Je sais comment utiliser tous les outils de cuisine

**Est-ce que tu sais comment protéger les aliments contre les germes?**

Non    Je crois que oui    Je connais tout à ce propos

**Combien de types de légumes as tu mangés dans la dernière semaine?** \_\_\_\_\_

**Combien de types de fruits as tu mangés dans la dernière semaine?** \_\_\_\_\_

**Est-ce que tu bois du lait ou de la boisson de soya tous les jours?**    Oui    Non

**Qu'est-ce qu'un « régime alimentaire équilibré »?** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Qu'est-ce qu'un « aliment sain »?** \_\_\_\_\_

**Est-ce que tu aimerais manger des aliments sains?**

Non, ça ne m'intéresse pas    Je ne sais pas    J'en mange parfois    Je mange toujours des aliments sains

**Est-ce que tu joues activement ou fais de l'exercice tous les jours?**    Oui    Non

**Si oui, combien de minutes consacres tu à l'exercice physique chaque jour?** \_\_\_\_\_

# Introduction:

## CHEFS!– Resource

### Évaluation du programme CHEFS!

Nous vous remercions de prendre quelques minutes pour nous fournir vos commentaires concernant l'étape pilote du programme. Nous nous servirons de vos observations pour concevoir une trousse conviviale qui répondra aux besoins des dirigeants et des animateurs du programme.

Veuillez préciser dans quelle mesure vous avez trouvé satisfaisants les éléments du programme ci dessous (encerclez votre réponse) et fournir des commentaires constructifs, au besoin :

#### Facilité d'utilisation (niveau de langue, accessibilité des ressources, etc.)

Satisfaisante     Acceptable     Nécessite une amélioration

Commentaires :

#### Horaire du plan de leçon (discussions, activités et préparation des recettes)

Satisfaisant     Acceptable     Nécessite une amélioration

Commentaires :

#### Recettes proposées

Satisfaisantes     Acceptables     Nécessitent une amélioration

Commentaires :

#### Discussions et activités (pertinence, facilité de mise en œuvre, taux de participation, etc.)

Satisfaisantes     Acceptables     Nécessitent une amélioration

Commentaires :

Avez-vous repéré des erreurs de grammaire ou des fautes d'orthographe? Si oui, veuillez indiquer à quelle page.

Avez-vous des suggestions de discussions ou d'activités? Est-ce que des changements sont nécessaires?

Autres commentaires :



# BULLETIN DU PROGRAMME CHEFS!

## NUMÉRO 1

Cher parent ou tuteur,

En participant au programme Chefs!, votre enfant apprendra à cuisiner, à bien manger et à faire de l'activité physique régulièrement. Tout au long de celui-ci, les bulletins du programme Chefs! vous fourniront des renseignements et vous tiendront au courant de ce que votre enfant est en train d'apprendre. Dans ce numéro, vous trouverez :

- les sujets que votre enfant apprend à connaître;
- des conseils pour renforcer ce que votre enfant a appris;
- un aperçu de ce qui s'en vient.

Aujourd'hui, les chefs se sont rencontrés et ils ont appris des choses sur beaucoup d'outils et d'équipements que l'on peut trouver dans une cuisine. Ils ont aussi discuté des bons comportements à avoir dans une cuisine pour que ce soit un endroit sécuritaire.

Pour aider votre enfant à se préparer aux différentes tâches qu'il devra faire aux prochains cours, laissez-le vous aider dans la cuisine. Par exemple, vous pouvez lui demander :

- de mettre la table;
- de laver les fruits et les légumes;
- de sortir les aliments du réfrigérateur;
- de régler le minuteur et de vous dire combien de temps il reste;
- de mesurer les ingrédients;
- de brasser les ingrédients;
- de lire la recette;
- d'étendre les ingrédients ou de les empiler dans des casseroles ou des plats de cuisson;
- de peler ou de couper des ingrédients (pendant que vous le surveillez);
- de vous aider à nettoyer et à ranger la cuisine.

Pendant les prochaines semaines, ne vous gênez pas pour tester les connaissances de votre enfant à la maison en lui posant des questions difficiles sur la cuisine. Votre enfant est encore en train d'apprendre et c'est possible qu'il ne connaisse pas toutes les réponses. Mais, en lui posant des questions, vous piquerez sa curiosité, ce qui le motivera à apprendre.

### À VENIR DANS LES PROCHAINS BULLETINS :

- L'art de mesurer les ingrédients
- L'art de lire une recette
- L'art d'utiliser un couteau de chef et un couteau à éplucher



# BULLETIN DU PROGRAMME CHEFS!

## NUMÉRO 2

Cher parent ou tuteur,

Protéger la nourriture contre les germes, c'est ce qui compte le plus. Présentement, votre enfant apprend à connaître les germes et à les garder loin des aliments. Les germes (bactéries) sont partout. Ils sont si petits qu'il est impossible de les voir. Mais les germes ne sont pas tous dangereux. Par exemple, les bactéries que l'on retrouve dans les intestins aident le corps à fabriquer des vitamines, à renforcer le système immunitaire, à nourrir les cellules du tube digestif et à empêcher les mauvaises bactéries de prendre le pouvoir. D'autres, comme les bactéries que l'on retrouve dans les aliments, sont dangereuses et peuvent causer de graves maladies (empoisonnement alimentaire).

Si les aliments sont manipulés, conservés et cuits de la bonne façon, vous pourrez prévenir de telles maladies. Votre enfant apprend actuellement que bien se laver les mains est un des moyens les plus sûrs de contrôler la contamination des aliments par les bactéries. Demandez-lui de vous montrer ce qu'il ou elle a appris sur le lavage des mains.

Il est heureusement facile de protéger vos aliments contre les germes. Il vous suffit de vous rappeler des quatre étapes suivantes : nettoyer, séparer, cuire et garder au frais. Pour en apprendre davantage, visitez le site <http://www.canfightbac.org/fr/default.aspx> avec votre enfant, puis travaillez ensemble à rendre votre cuisine la plus sécuritaire possible.

Testez les compétences de votre enfant dans la cuisine en le ou la laissant préparer avec vous cette recette simple pour obtenir une collation sensationnelle!

### OEUF VOLCAN

#### INGRÉDIENTS :

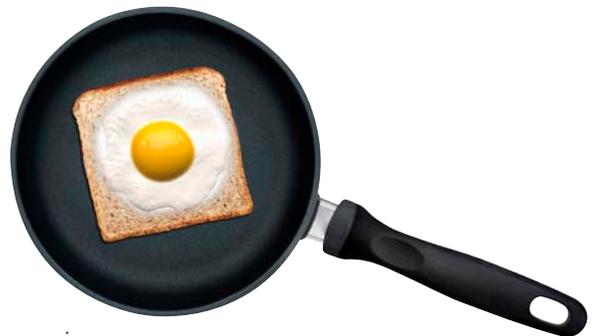
1 tranche de pain complet	1 pincée de sel
1 oeuf	1 pincée de poivre
1 c. à thé de margarine	

#### DIRECTIVES :

1. Beurrer la tranche de pain des deux côtés en utilisant 1 c. à thé de margarine.
2. Faire un trou (d'un diamètre d'environ 2 pouces) au milieu de la tranche de pain à l'aide d'un emporte-pièce ou de ses doigts.
3. Déposer le pain dans une poêle à frire chaude.
4. Casser l'oeuf dans le trou de la tranche de pain.
5. Réduire à feu doux et cuire jusqu'à ce que le blanc d'oeuf soit blanc.
6. Tourner le pain et cuire jusqu'à ce que le jaune d'oeuf soit ferme (vous devrez peut-être percer le jaune d'oeuf avec un couteau).
7. Glisser l'oeuf volcan sur une assiette et déguster.

#### À VENIR DANS LES PROCHAINS BULLETINS :

À bas les bactéries! (Nettoyer, séparer, cuire et réfrigérer)



# BULLETIN DU PROGRAMME CHEFS!

## NUMÉRO 3

Cher parent ou tuteur,

Le prochain sujet dont nous parlerons est l'alimentation saine : qu'est-ce que l'alimentation saine, pourquoi est-il important de bien se nourrir et comment s'y prendre pour manger sainement. C'est connu, la nourriture est l'une des choses les plus importantes dans notre vie. L'équipe du programme Chefs! a donc décidé de parler de ce que signifie la nourriture et l'alimentation dans nos vies. Surtout, prenez le temps de raconter à votre enfant vos souvenirs liés à des aliments particuliers, à des recettes familiales ou à des moments précieux passés autour d'un bon repas.

Comme nous accordons beaucoup d'importance à la nourriture et à l'alimentation, nous avons souvent des raisons précises de choisir la nourriture que nous mangeons. Ces raisons (p. ex. : la pression des pairs, les coutumes sociales et les goûts personnels) influencent nos choix de nourriture et peuvent nous encourager ou nous décourager à adopter de saines habitudes alimentaires. De plus, les entreprises d'alimentation tentent d'influencer les choix de nos enfants au moyen de publicités qui visent directement les jeunes. Votre enfant en connaît déjà quelques-unes et tentera probablement de les trouver à l'épicerie et dans le voisinage. À titre de parent ou de tuteur, vous pouvez aider votre enfant en lui demandant de vous accompagner à l'épicerie et de trouver des exemples de ce type de publicités.

Manger sainement n'aura jamais été aussi facile. En effet, votre enfant en apprendra davantage sur ce qui suit :

- les lignes directrices pour créer des collations et des repas équilibrés;
- les groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien;
- la différence entre les aliments des catégories VERT, JAUNE et ROUGE.

Ces connaissances permettront à votre enfant de prendre des décisions saines en matière d'alimentation tout au long de sa vie. Ça, c'est un bon départ! À venir dans les prochains bulletins :

- Le Guide alimentaire canadien
- La découverte de nouveaux aliments
- La transformation de repas
- Les catégories d'aliments VERT, JAUNE et ROUGE



# BULLETIN DU PROGRAMME CHEFS!

## NUMÉRO 4

Cher parent ou tuteur,

Aujourd'hui, votre chef a découvert les nutriments qui se trouvent dans la nourriture. Il a appris que tous les aliments contiennent une combinaison de gros nutriments : les glucides, les lipides, les protéines et l'eau. Tous ces nutriments, à l'exception de l'eau, procurent de l'énergie à notre corps sous forme de calories. Les repas qui contiennent une variété de gros nutriments permettent à notre corps d'utiliser de l'énergie de la façon la plus saine et la plus efficace possible. C'est pourquoi les repas équilibrés sont si importants. Il est facile de préparer des repas équilibrés à l'aide du Guide alimentaire canadien. Souvenez vous de ce truc : une collation équilibrée contient au moins deux des quatre groupes alimentaires et un bon repas en contient au moins trois.

Voici quelques exemples de collations et de repas sains et équilibrés :

Collations	Repas
Fromage cottage 2 % et tranches de pomme	Lasagne (pâtes, légumes, viande et fromage)
Granola (mélange de grains entiers et de noix)	Dinde cuite au four avec des patates pilées, des carottes et des pois
Lait 2 % avec une tranche de pain de blé entier rôtie	Omelette aux épinards servie avec du riz brun et du lait 2 %

Si vous désirez obtenir une copie du Guide alimentaire canadien pour votre famille et en apprendre plus au sujet de l'alimentation équilibrée, visitez le <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.

N'hésitez pas à faire appel aux connaissances de votre enfant en lui demandant de vous aider à planifier les repas. En effet, il peut maintenant préparer des repas équilibrés avec des aliments sains. Vous pouvez aussi lui demander de vous expliquer le concept des catégories d'aliments VERT, JAUNE et ROUGE. C'est ce système qui lui permet de faire la différence entre les aliments sains et les aliments qui sont moins bons pour la santé.

À venir dans les prochains bulletins :

- Les petits nutriments : vitamines et minéraux
- La digestion d'un sandwich au beurre d'arachide



# BULLETIN DU PROGRAMME CHEFS!

## NUMÉRO 5

Cher parent ou tuteur,

Un corps c'est fait pour bouger. Saviez-vous que votre chef devrait faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée? L'activité modérée inclut la marche rapide, le vélo et le patin alors qu'une activité à intensité élevée inclut la course, le basketball et le soccer.

Au cours des prochaines rencontres, nous discuterons de l'importance de l'activité physique et donnerons des conseils pour l'incorporer à la maison, à l'école et au jeu (ou au travail pour les parents et tuteurs). N'oubliez pas, les enfants apprennent de leur parent ou de leur tuteur donc, un parent ou tuteur actif développe un enfant actif.

Voici quelques bienfaits de l'activité physique :

- Améliore la santé mentale
- Réduit le niveau de stress
- Permet de rencontrer de nouveaux amis

L'activité physique permet de développer une bonne estime de soi, ce qui permet de se sentir bien dans sa peau.

Si vous désirez obtenir une copie des conseils sur l'activité physique pour les enfants âgés de 5 à 11 ans, visitez le <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/05paap-fra.php>

N'oubliez pas, les habitudes formées tôt sont souvent prises pour la vie.

J'espère que votre petit chef a aimé les sessions offertes dans le programme CHEFS! et que ses apprentissages le suivront pour la vie.

