

PÉDAGOGIE > PPDB > VAI > ACTIVITÉS > RÔLES

RÔLE CUISTOT 1/2

Branche :	Durée :	Nombre d'enfants :	Nombre d'adulte :
VAI	1h30	à partir de 3	1

Objectifs :	Matos :
- En apprendre plus sur l'équilibre alimentaire - Découvrir la proposition alimentaire des EDLN	- Annexes: 1 lot de docs par groupe de 3 - Feuilles et stylos

Qu'y a t'il derrière le rôle artiste ?

Il maîtrise tout ce qui concerne la cuisine et l'équilibre alimentaire, est vigilant au matériel de cuisine, gère les approvisionnements alimentaires, fait les courses pour les concours de cuisine...

1. Introduction (10 min)

Donner à chacun.e une feuille et un stylo. Leur demander de réfléchir à ce que c'est que le rôle de cuistot pour elle.eux. Les laisser écrire sur la feuille puis la plier. Pour le moment on en reste là.

2. Les défis du cuisto (50 min)

Donner aux Vaillant.e.s (par groupe ou non suivant leur nombre) des défis / questions. À chaque réussite leur remettre un papier avec une info dessus (page n°2)

Idée défis :

- mime : une casserole / un gâteau d'anniversaire / une planche à découper ...
- trouver une chanson avec le mot : légume / terre / manger ...
- Qui-suis-je ? Je suis un légume-racine riche en calcium, petit, parfois rond, parfois noir.. (RADIS)
- Qui-suis-je ? Je compte parmi les aliments les plus riches en fer, et suis de couleur verte, je peux également être « corail », ma taille est ridicule.. (LENTILLE)
- Qui-suis-je ? Je suis consommé partout dans le monde, et renferme du calcium, magnésium, potassium, je suis un aliment « tout-fou » (SOJA)
- Qui-suis-je ? Je suis une céréale, plante traditionnelle d'Amérique du sud, je ne contient aucun gluten ! (QUINOA)
- Combien de ml est-il recommandé de boire au minimum en dehors des repas ? (1L = 1000 ml)
- Citer 4 sources de protéines végétales
- Citer 2 fruits ou légumes de saison en octobre / novembre
- Défi sportif, relais, parcours ...

3. Découverte de documents (20 min)

Répartir les annexes entre tous les Vaillant.e.s. Pour les docs les plus long, mettre 2 personnes dessus. Chacun.e à environ 5 minutes pour lire son document. Réunir tout le monde, chacun.e présente son document aux autres. On peut prendre le temps d'en discuter. Attention le but n'est pas que les Vais deviennent des intendante.s. de camp. Avec ce moment, ils vont pouvoir apprendre des informations concrètes pour leur rôle au sein de la cordée.

4. Conclusion (10 min)

Chacun.e reprend la feuille du début et peut venir, avec une autre couleur, reprendre ou compléter ce qu'elle avait marqué. Puis proposer un temps d'échange sur le rôle.

Bonus : *s'il reste du temps vous pouvez commencer l'acti du lendemain pour leur laisser plus de temps (ou faire commencer leur week-end plus tôt ou finir plus tard et ajouter un repas à prévoir)*

L'artichaut est la fleur d'un chardon. Si l'artichaut n'est pas récolté pour la consommation et que la fleur s'épanouit, le foin devient alors une magnifique fleur violette.	Pendant des années, les œufs ont été mal perçus en raison de leur teneur en cholestérol. Cependant, des études scientifiques récentes ont montré que la consommation modérée d'œufs n'augmente pas le risque de maladies cardiaques	Il existe 5 types de nutriments présents dans les aliments en quantités variées : les glucides, les protéides, les vitamines, les lipides, les sels minéraux et oligo-éléments.	La vitamine C n'est pas stockée dans l'organisme et elle doit être apportée régulièrement par l'alimentation. Les besoins journaliers en vitamine C d'un.e adolescent.e sont de 110 mg, l'équivalent du jus de 2 à 3 oranges.
Entre 35 et 50% de la nourriture mondiale est jetée	En moyenne il faudrait manger 5 portions de fruits et légumes par jour.	En moyenne, il faudrait manger deux fois plus de légumes que de féculents par jour.	Les légumes, céréales et légumineuses demandant moins d'eau à la production que la viande.
On utilise moins d'énergie en mettant un couvercle quand on fait chauffer de l'eau	Acheter des produits locaux et de saison réduit l'empreinte carbone de votre alimentation en minimisant les transports longue distance et en soutenant les agriculteurs locaux.	Réduire la consommation de viande, en particulier de viande rouge et de produits d'élevage intensif, contribue à réduire l'empreinte carbone de son alimentation.	En camp les restes non consommés sont à jeter au compost.
Les aliments frais sont à acheter au maximum 4h avant leur consommation ou à stocker dans un frigo.	La cuisson à la vapeur préserve plus de nutriments dans les aliments que d'autres méthodes de cuisson.	Les amandes sont une excellente source de protéines et de graisses saines.	Pour le transport des aliments frais il est important d'avoir des glacières ou des sacs isothermes.

