

Trame Atelier

Comment manger pour être en bonne santé ?

Thématique :	Comment manger pour être en bonne santé ?
Finalité :	Avoir une alimentation variée et équilibrée pour être en bonne santé
Objectifs visés :	<ul style="list-style-type: none"> - Découvrir les grandes familles d'aliments et leurs recommandations de consommation - Être capable de comprendre et d'expliquer une recette de cuisine
Public cible :	Femmes ressortissantes de pays tiers
Durée de l'atelier :	2 X 2h
Matériel nécessaire :	Plusieurs photolangage (aliments et verbes d'actions en cuisine) / pyramide alimentaire / exemples de menus types / exemple de recette / Journal de bord (JDB) / paper-board, feutres, stylos
Budget à prévoir :	20 € (impressions, plastification)
Intervenant :	
Déroulement de l'atelier : (évaluer la durée pour chaque action)	<p>0 à 15 minutes (en grand groupe) : tour de nouvelles</p> <p>15-30 minutes (en grand groupe, à adapter selon le niveau) : Sensibilisation à la thématique : à l'aide du photolangage des aliments, faire identifier les aliments qu'elles connaissent, les nommer, « en connaissez-vous d'autres ? »</p> <p>30 min – 50 min (en grand groupe) : L'animateur demande aux participantes de classer ces aliments par groupe. Faire (re)découvrir la notion de groupes ou familles d'aliments : « les petits pois, ça va avec le pain ou plutôt avec les haricots ? » ; nommer ces catégories, les écrire au tableau. « et selon vous, il faut en manger souvent ? » discussion sur ce thème, échanges, puis introduire la pyramide alimentaire.</p> <p>50 min - 1h10 (en grand groupe) : En s'appuyant éventuellement sur des exemples de menus-types, discussion libre sur leurs habitudes de cuisine. On peut reprendre le photolangage « et ça vous le cuisinez ? Souvent ? De temps en temps ? Avec quoi ? », « est-ce que vous manquez d'idées pour cuisiner ces légumes ? » etc.</p> <p>1h10 – 1h50 (en grand groupe ou en semi-groupe, selon le nombre de personnes et l'hétérogénéité des niveaux / passage éventuel par l'écrit et les exercices) Puis dans un 2ème temps, on pose la question « et avec quoi cuisinez-vous ? Quels outils, quel matériel ? » (faire découvrir le mot « ustensile » si elles ne le nomme pas d'elles-mêmes). Illustrer avec les mots du JDB (« 10 mots à retenir »). « en connaissez-vous d'autres ? », « qu'est-ce qu'on utilise pour mélanger ? », « pour faire bouillir des pâtes de quoi ai-je besoin ? Les nommer,</p>

	<p>les dessiner, les écrire au tableau si pertinent. Après les échanges oraux, on peut faire les mot-fléchés du JDB (exercices 1 et 2) et l'exercice 3 « vrai/faux » à l'oral ou à l'écrit.</p> <p>(2ème atelier)</p> <p>0 à 15 minutes <i>(en grand groupe)</i> : Tour de nouvelles</p> <p>15 – 30 minutes <i>(en grand groupe)</i> : Revenir sur l'atelier précédent (« qu'est-ce qu'on a fait ? », « de quoi vous rappelez-vous ? » etc.)</p> <p>30 minutes – 1h00 <i>(en grand groupe ou en semi-groupe, selon le nombre de personnes et l'hétérogénéité des niveaux / passage éventuel par l'écrit)</i>. Avec le photolangage des verbes d'actions en cuisine, découvrir ces verbes et les pratiquer ; on peut par exemple les distribuer et demander à chacune de nommer l'action (=le verbe) ; ou c'est l'animateur qui dit le verbe à voix haute, et la personne qui a la photo correspondante se signale « moi ! » ; ou on pose des questions : « qui a l'image faire bouillir ? », « à quoi ça sert un fouet ? » ;.. On peut ensuite réaliser l'exercice 4.</p> <p>1h – 1h50 <i>(en semi-groupe / À adapter au niveau (simplifier l'approche des quantités ; ne pas traiter l'impératif si non opportun))</i> : Prendre l'exemple de la recette des crêpes du JDB ou choisir une recette de cuisine à réaliser ensemble. Identifier les différents moments dans la rédaction ou l'explication orale d'une recette (le temps nécessaire / les ingrédients / les étapes). Si c'est pertinent, utiliser l'exemple de la recette de crêpes pour étudier l'écrit (« qu'est-ce que c'est ? », « qu'est-ce que vous voyez ? », « qu'est-ce qui est écrit en rouge ? », « comment se terminent ces verbes ? », etc). On travaille sur les ingrédients, les quantités et leurs abréviations (éventuellement exercice 5 du JDB sur les abréviations), les différentes étapes de réalisation (seulement si adapté au niveau : découverte de l'impératif pour donner un ordre/un conseil – exercice 6 -).</p> <p>→ Prendre son temps, permettre aux participantes de découvrir le principe d'une recette, les accompagner dans l'élaboration (orale ou écrite ensemble au tableau), faire des focus plus ou moins approfondis sur quelques notions (unités de mesure, revenir sur les verbes ou les ustensiles selon le besoin).</p> <p>Proposition : créer son menu préféré (exercice 7)</p> <p>1h50-2h : tour d'évaluation et présentation du prochain atelier lors duquel on peut réemployer les notions acquises en contexte : réaliser ensemble la recette.</p>
--	---