



Orientation

Sommaire de l'orientation des participants

1. Recueillir les formulaires de consentement

Si vous ne l'avez pas déjà fait, recueillez les formulaires de consentement (les parents doivent signer le formulaire pour que l'élève puisse participer).

2. Présences

Photocopiez la feuille des présences et remplissez-la toutes les semaines.

3. Passer en revue les objectifs et l'aperçu du programme avec les élèves

- 7 séances en tout. La première séance est une orientation. Toutes les séances comprennent la préparation et la dégustation des aliments.
- Acquérir les compétences culinaires de base nécessaires à la préparation des repas, p. ex. sécurité des couteaux; couper; trancher; couper en dés; lire les recettes et respecter les principes de la sécurité dans la cuisine et de la salubrité des aliments.
- Acquérir la confiance nécessaire pour participer activement à la préparation des aliments.
- Déguster les aliments nutritifs et délicieux qu'ils préparent. Toutes les recettes comprennent des fruits et des légumes, mais aucune viande.
- Respecter les principes d'une alimentation saine en préparant des collations et des repas équilibrés.

4. Règles de base

Prenez en note les suggestions faites par les élèves concernant les règles de base, p. ex. interdire les cellulaires, attendre son tour, ne pas goûter à la nourriture avant d'avoir fini de la préparer et se laver les mains avant de toucher les aliments. (Afficher les règles de base à chaque séance).

Faisons la cuisine!



Orientation

Sommaire de l'orientation des participants (suite)

5. Passer en revue les renseignements sur la sécurité (ceux-ci se trouvent dans les feuilles de renseignements de la séance d'orientation)

- Orientation des participants – Sécurité dans la cuisine et manipulation sécuritaire des couteaux (on recommande de faire une démonstration sur la sécurité des couteaux)
- Orientation des participants – Les principes de la manipulation sécuritaire des aliments
- Orientation des participants – Le lavage des mains
- Orientation des participants – Le lavage et la désinfection de la vaisselle
(Il faut discuter de salubrité des aliments à chaque séance.)

Il y a d'autres sujets que vous pouvez aborder dans le cadre de la séance d'orientation ou durant les autres séances, par exemple :

- Orientation des participants – Mesurer les ingrédients
- Orientation des participants – Lire une recette
- Orientation des participants – Liens vers des vidéos

6. Activité pratique de préparation d'une recette

Les participants s'exercent à utiliser un couteau et à préparer des aliments en essayant une des recettes proposées pendant l'orientation.

Faisons la cuisine!