

Goûter comme un chef

Niveau scolaires suggérés : 4^e à la 8^e années



La grande idée

Les élèves sont initiés au concept de « goûter comme un chef », ce qui signifie qu'ils apprendront l'importance de goûter les aliments afin d'identifier les saveurs et les textures. La dégustation est une compétence culinaire souvent négligée, mais qui fait partie intégrante de la boîte à outils de chaque chef. Les élèves iront encore plus loin pour identifier et décrire les aliments en utilisant un langage objectif plutôt qu'un langage subjectif basé sur l'opinion.

Activités

Temps total: 60 minutes

Introduction : Vidéo et discussion « <i>Goûter comme un chef</i> »	· 7 à 10 minutes
Activité 1 : Adjectifs alimentaires	· 5 minutes
Activité 2 : Critiques alimentaires	· 25 à 30 minutes
Activité 3 : Zone de confort alimentaire	· 15 minutes
Récapitulation et discussion	· 5 minutes

Préparation

Télécharger les ressources associées :

- Vidéo « *Goûtez comme un chef, partie 1 : Commencer à explorer de nouveaux aliments* ».
- Vidéo « *Goûter comme un Chef, partie 2 : Ma feuille de travail alimentaire* ».
- « *Ma feuille de travail alimentaire* »
- Exemples de critiques alimentaires, ou document « *Activité de critique alimentaire* ».

Résultats d'apprentissage

Connaissances de la 4^e à la 8^e année :

- Identifier le sujet, le but et le public pour une variété de formes d'écriture
- Écrire des textes plus complexes en utilisant une variété de formes
- Utiliser un langage vivant ou figuratif et de expressions innovantes pour ajouter de l'intérêt
- Créer une variété de textes médiatiques pour différents objectifs et publics, en utilisant des formes, des conventions, et des techniques appropriées

Les élèves démontreront leur capacité à appliquer leurs connaissances en matière de santé et leurs compétences d'apprentissage socio-émotionnel pour prendre des décisions raisonnées et prendre les mesures appropriées concernant leur santé et leur bien-être personnels (D2: Vie Saine).

Ils démontreront leur capacité à établir des liens liés à la santé et le bien-être – comment leurs choix et leurs comportements les affectent à la fois eux-mêmes et les autres, et comment les facteurs du monde qui les entourent affectent leur propre santé et bien-être et ceux des autres (D3: Vie Saine).

Goûter comme un chef

Niveau scolaires suggérés : 4^e à la 8^e années



Introduction

- Regardez la vidéo « *Goûter comme un chef, partie 1 : Commencer à explorer de nouveaux aliments* » en classe.
- Revoyez le principe des 5 bouchées avec la classe. Demandez aux élèves de penser à un aliment qu'ils ont essayé pour la première fois et pourquoi ils ont accepté de l'essayer.

Activité 1 : Adjectifs alimentaires

« Le langage que nous utilisons pour décrire et parler des aliments est très important. La manière dont nous parlons de la nourriture peut affecter notre façon de penser et de réagir aux aliments, en particulier les aliments que nous n'avons jamais essayés. C.-à-d.; « les olives sont dégoûtantes » par opposition à « les olives sont salées ».

- Demandez aux élèves de faire un remue-méninge à autant d'adjectifs qu'ils le peuvent pour décrire la nourriture. Encouragez-les à utiliser des mots objectifs comme « croquant » ou « salé » plutôt que des mots subjectifs comme « délicieux » ou « dégoûtant ». Énumérez les mots au tableau.
- Demandez-leur de s'exercer à utiliser des adjectifs pour décrire différents aliments en leur demandant de se rappeler leur aliment préféré et de décrire leur goût à la classe. Encouragez les élèves à utiliser la liste au tableau s'ils sont bloqués. Conservez la liste pour la prochaine activité.

Activité 2 : Critiques alimentaires

Les élèves rédigeront leur propre critique culinaire basée sur un repas préféré qu'ils ont essayé en utilisant un langage descriptif objectif discuté dans l'activité 1.

- Pour commencer, séparez les élèves en groupes et attribuez des exemples de critique culinaire. Demandez-leur d'identifier la façon dont l'aliment est décrit dans la critique.
- Revoyez comment les aliments ont été décrits dans les exemples avant de demander aux élèves de rédiger leurs propres critiques d'un repas qu'ils ont déjà mangé. Les élèves devraient envisager d'utiliser des mots de la liste d'adjectifs alimentaires et être aussi précis, descriptifs et objectifs que possible dans leur critique.
- Ils peuvent exprimer leur opinion à la fin de leur critique, mais rappelez-leur que nous avons tous des préférences alimentaire différentes. Ce qu'ils aiment peut différer de ce que quelqu'un d'autre aime, c'est pourquoi il est important de se concentrer sur la description des qualités objectives d'un aliment.

Ma feuille de travail alimentaire

- Regardez la vidéo « *Goûter comme un chef, partie 2 : Ma feuille de travail alimentaire* » et distribuer la feuille de travail associée.
- Accordez environ 10 minutes aux élèves pour terminer l'activité. Encouragez-les à se concentrer sur les aliments entiers comme les pommes ou les bananes.
- Encouragez le partage.
- Invitez les élèves à déplacer les aliments sur leur feuille de travail de « hors de leur assiette » « dans leur assiette ». Encouragez-les à utiliser les techniques de dégustation expliquées dans la vidéo lorsqu'ils essaient de nouveaux aliments.

Goûter comme un chef

Niveau scolaires suggérés : 4^e à la 8^e années



Récapitulation

- Donnez-leur l'occasion de partager leur opinion sur les aliments.
- Demandez aux élèves pourquoi il est important de se sentir à l'aise d'essayer de nouveaux aliments et quels défis ils peuvent rencontrer lorsqu'ils essaient de nouveaux aliments. Discutez en classe.

Remarques et considérations

- La relation de chaque élève avec la nourriture sera unique. C'est important d'être attentif lorsqu'on les aide à développer une relation positive avec la nourriture. Portez attention à la langue qu'ils utilisent et encouragez-les à adopter un langage neutre. Étant donné que tous les élèves auront différents niveaux d'exposition aux aliments à la maison, certains peuvent avoir du mal à essayer de nouveaux aliments. C'est plus important d'encourager un langage et des attitudes positifs concernant l'essai de nouveaux aliments que d'essayer de nombreux nouveaux aliments.
- Les élèves peuvent avoir rencontré des ressources dans des plans de cours associées dans les années précédentes. Envisagez de vérifier auprès de vos élèves et si nécessaires, d'encadrer les ressources, y compris les vidéos en guise de révision.
- Envisagez de trouver des occasions pour faire des sorties de classes, pour trouver des ressources et des programmes dans votre région à utiliser comme activités d'enrichissement, tels que des programmes de cuisine, des visites de marchés de producteurs/d'épiceries, etc. Soyez conscient des coûts associés et de l'impact potentiel sur l'accès et la participation des élèves.
- Assurez-vous de favoriser un espace sûr et inclusif pour tous les élèves pendant la discussion. Par exemple, tenez compte de l'accès à la nourriture, du contexte culturel, des différentes définitions d'aliments sains, et assurez-vous que la nourriture est discutée de manière positive et sans jugement.

Objectifs d'apprentissage

- Décrire objectivement les aliments en utilisant un langage neutre afin de faire évoluer leur choix alimentaires.
- Goûter les aliments objectivement en fonction de leur saveur et de leur texture, plutôt que de leurs préférences personnelles.

Critères d'évaluation

- Les élèves démontreront leur compréhension à travers l'engagement en classe et leurs soumissions. (Critiques alimentaire, Ma feuille de travail alimentaire)
- Envisagez d'établir des critères d'évaluation plus précis en examinant les attentes du programme d'études en matière d'alimentation saine et propre à chaque année (D3. Rapprochements entre santé et bien-être, D3.1 Alimentation saine).