

Goûtez comme un chef

Niveau scolaire suggéré : 1re à la 3e années



La grande idée

La dégustation est une compétence culinaire souvent sous-estimée. Cependant, la dégustation et l'identification des saveurs peuvent être l'outil le plus important dans la boîte à outil d'un chef. Cette leçon aidera les élèves à apprendre à goûter et les soutiendra dans l'identification et l'élargissement de leur zone de confort alimentaire.

Activités

Temps Total: 50 minutes

- | | |
|---|--------------|
| · Introduction | · 5 minutes |
| · Activité 1 : Adjectifs alimentaires et les 5 sens | · 25 minutes |
| · Activité 2 : Zone de confort alimentaire | · 15 minutes |
| · Récapitulation et bilan | · 5 minutes |

Préparation

Télécharger les ressources associées :

- Vidéo « Goûtez comme un chef, partie 1 : Commencer à explorer de nouveaux aliments »
- Imprimez un « Tableau des 5 sens » pour chaque élève.
- Vidéo « Goûter comme un Chef, partie 2 : Ma feuille de travail alimentaire »
- « Ma feuille de travail alimentaire »

Résultats d'apprentissage

Connaissances de la 1re à la 3e année, les élèves peuvent :

- 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 peuvent démontrer 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 peuvent démontrer leur capacité à établir des liens liés à la santé et le bien-être – comment leurs choix et leurs comportements 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).

Goûtez comme un chef

Niveau scolaire suggéré : 1re à la 3e années



Introduction

Animez une discussion sur la nourriture en classe. Cela pourrait inclure de demander aux élèves ce qu'il y a dans leur boîte à lunch, les aliments qu'ils ont mangés récemment ou quels sont leurs aliments préférés. Demandez-leur si à la maison ils aident dans la cuisine ou participent à l'épicerie ou à la planification des repas.

Expliquez aux élèves que tout le monde aime et apprécie les aliments pour différentes raisons. Certaines personnes aiment beaucoup de saveurs, et d'autres non. Nous allons apprendre ce que signifie « goûter comme un chef » et comment penser et décrire ce que nous dégustons.

Activité 1 : Adjectifs alimentaires et les 5 sens

« Le langage que nous utilisons pour décrire et parler des aliments est très important. La façon dont nous parlons de la nourriture peut affecter la manière dont nous abordons l'essai des aliments nouveaux et inconnus. »

- Demandez aux élèves de réfléchir à autant d'adjectifs que possible 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 les aliments en leur demandant de se rappeler leur(s) aliment(s) préféré(s) et de décrire leur goût à la classe. Encouragez les élèves à utiliser la liste au tableau s'ils sont bloqués.
- Regardez la vidéo « Goûter comme un chef, partie 1 : Commencer à explorer de nouveaux aliments ». Revoyez avec les élèves le principe des cinq bouchées. Ensuite, commencez le tableau des 5 sens. Demandez-leur de penser à un nouvel aliment qu'ils ont récemment goûté et de décrire leur expérience.
- En utilisant le « tableau des 5 sens », demandez aux élèves de décrire un aliment qu'ils apprécient et un aliment qu'ils n'apprécient pas. Assurez-vous de rappeler aux élèves d'éviter les mots tels que « dégueulasse », « dégoûtant », « bon » ou « délicieux » et de chercher plutôt des mots comme « croquant », « mou », « acide », « amer », etc.
- Donnez-leur l'occasion de partager leurs descriptions avec la classe.

Activité 2 : « Ma feuille de travail alimentaire »

- Regardez la vidéo « Goûter comme un chef, partie 2 : Ma feuille de travail alimentaire » et distribuez la feuille de travail associée
- Accordez 5 à 20 minutes aux élèves pour terminer l'activité. Encouragez-les à se concentrer sur les aliments entiers comme les pommes ou les bananes, plutôt que sur des repas.
- Permettez-leur, s'ils le souhaitent, de partager avec la classe.
- Invitez les élèves à déplacer les aliments de Ma feuille de travail alimentaire de « hors de l'assiette », « dans leur assiette » vers l'une ou l'autre des deux sections du milieu. Encouragez-les à utiliser la technique de dégustation expliquée dans la vidéo lorsqu'ils essaient de nouveaux aliments.

Goûtez comme un chef

Niveau scolaire suggéré : 1re à la 3e années



Récapitulation et bilan

- Rappelez aux élèves que la dégustation pour identifier les saveurs est une compétence qui demande de la pratique et les aidera à se sentir plus à l'aise avec une variété d'aliments.
- Encouragez-les à essayer de nouveaux aliments ou à réessayer des aliments qu'ils n'aimaient pas dans le passé en utilisant les techniques de dégustation.
- Mettez les chefs aux défis de déplacer un certain nombre d'aliments plus près du centre de leurs assiettes. « Pouvons-nous, en tant que classe, déplacer 20 aliments plus près du centre de nos assiettes ? »

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 continuez de les encourager 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 quelque chose de nouveau. 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.
- 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 sans jugement.

Objectifs d'apprentissage

- Les élèves continueront à développer une compréhension de leurs 5 sens.
- Décrire objectivement les aliments en utilisant un langage neutre afin de faire évoluer leur choix alimentaires.
- Goûter les aliments de manière objective en prêtant attention à leur saveur et à leur texture plutôt qu'à ses préférences personnelles.

Critères de réussite

- Les élèves démontreront leur apprentissage par le biais de l'engagement en classe et de leurs soumissions (activité Mon assiette, 5 sens).
- Envisagez d'établir des critères de réussite 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).