



Programme des animations à la cantine 2025-2026

Guide de mise en place des
animations

sOgeres



Notre principale mission de restaurateur est d'aider les enfants à manger équilibré et un maximum varié. Nous nous assurons de leur proposer tout au long de l'année des recettes attractives visuellement, simples à reconnaître et adaptées à leurs goûts.

Pour les aider à sortir de leurs habitudes, un programme d'animations a été spécialement conçu pour les 6-11 ans autour des thématiques complémentaires suivantes :

- La sensibilisation aux gestes qui préservent les ressources de la planète : lutte contre le gaspillage alimentaire, découverte de recettes riches en protéines végétales
- La découverte de nouvelles saveurs : des menus « découverte » accompagnés de pédagogie autour de la nutrition,
- Les fêtes du calendrier : des repas festifs pour partager des moments de convivialité autour de fêtes traditionnelles ou d'événements exceptionnels.

Pour accepter toutes ces nouveautés, les enfants ont besoin de se sentir en confiance et d'être accompagnés. Par votre rôle d'adulte encadrant et grâce à votre présence rassurante au quotidien, vous pouvez faciliter la mise en confiance des enfants à chacune de ces occasions. Aussi, nous vous apportons dans ce guide, quelques informations utiles pour chaque thème qui vous aideront à parler des animations aux enfants et à les préparer en amont.

Vous remerciant par avance pour toutes vos réalisations,
Bonne lecture !

L'équipe Sogeres.

Pour toute question, contact soizic.garel@sogeres.fr

Découvrez en vidéo
le programme
d'animations 2025/2026
en scannant ce QR code



Détail du programme d'animations

Nos animations :

- Valorisent le travail de tous les acteurs impliqués dans la préparation des repas : producteurs, Chefs et équipe de restauration qui accompagnent les enfants au quotidien
- Eveillent les enfants à l'éducation alimentaire avec :

La découverte de nouvelles saveurs



La découverte de nouvelles saveurs et la pédagogie autour de la nutrition

Un voyage culinaire en trois étapes pour faire goûter de nouvelles recettes aux enfants, leur faire découvrir de nouveaux aliments ou encore jouer avec les saveurs pour proposer des associations inédites, nos chefs s'inspirent des produits de saisons et des cuisines du monde.

6 jours d'animations :

- Menus Régions de France
- Menu Agrumes
- Menu Fêtes des fruits et légumes



Des événements festifs



Les fêtes incontournables du calendrier

A chaque événement important de l'année, les équipes de restauration créent une ambiance festive avec décoration de l'entrée du restaurant tout en couleur et menu « plaisir » à partager.

7 jours d'animations :

- **Les traditionnelles** : Fête de fin d'année, Galette des Rois, Vive les crêpes et Vive le Printemps,
- **Celles qui évoquent les divertissements** à sensation : La journée de la gentillesse, la fête de l'Irlande, la coupe du monde de football



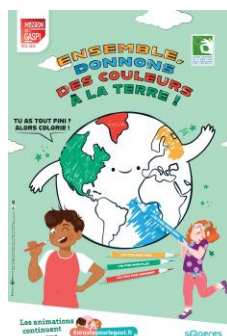
Des actions de sensibilisation aux enjeux de demain



La lutte contre le gaspillage alimentaire

Nous sensibilisons les enfants à la lutte contre le gaspillage alimentaire en les incitant à réaliser des petites actions individuelles simples qui relèvent les grands défis collectifs.

4 jours d'animations



L'éveil à la végétalisation des assiettes

Nos Chefs portent une attention particulière au fait d'apporter plus de végétal dans l'alimentation des enfants afin de les aider à équilibrer les apports entre protéines animales et végétales et bénéficier de leurs atouts nutritionnels respectifs

5 jours d'animations

Notre calendrier 2025/2026

Un totem est installé toute l'année à l'entrée du restaurant.
A chaque nouvelle animation, une affichette est installée en début de semaine pour informer les enfants.



2025-2026

Le calendrier des animations pour les maternelles / élémentaires dans la cantine

Zone A
Zone B
Zone C

Les animations proposées dans les restaurants scolaires (et temps périscolaires) s'inscrivent dans le parcours éducatif santé et citoyen de nos jeunes convives.

Découvrez en Vidéo le programme des animations 2025-2026

ET AUSSI...

Les animations continuent sur le site internet

Enroutepourlegout.fr

Certaines animations sont susceptibles d'être déplacées selon les périodes de vacances.

SEPTEMBRE

L	Rentrée	01
M		02
M		03
J		04
V		05
S		06
D		07
L		08
M		09
M	LES AMUSE-BOUCHE :	10
J	LA MANGUE	11
V		12
S		13
D		14
L		15
M		16
M		17
J		18
V		19
S		20
D		21
L	L'ASSIETTE DÉCOUVERTE	22
M		23
M		24
J		25
V		26
S		27
D		28
L		29
M		30

OCTOBRE

M		01
J		02
V		03
S		04
D		05
L		06
M		07
M		08
J		09
V		10
S		11
D		12
L		13
M		14
M		15
J		16
V		17
S		18
D		19
L		20
M		21
M		22
J		23
V		24
S		25
D		26
L		27
M		28
M		29
J		30
V		31

NOVEMBRE

S	Toussaint	01
D		02
L		03
M	C'EST LA FÊTE :	04
M	LA JOURNÉE DE LA GENTILLESSE	05
J		06
V		07
S		08
D		09
L		10
M	Armistice	11
M		12
J		13
V		14
S		15
D		16
L		17
M		18
M		19
J	MISSION ANTI-GASPI	20
V		21
S		22
D		23
L		24
M	LES AMUSE-BOUCHE :	25
M	LA TOMME CATALANE	26
J		27
V		28
S		29
D		30
M		31

DÉCEMBRE

L		01
M		02
M		03
J		04
V		05
S		06
D		07
L	L'ASSIETTE DÉCOUVERTE	08
M		09
M		10
J		11
V		12
S		13
D		14
L		15
M	C'EST LA FÊTE :	16
M	LE REPAS DE FÊTES	17
J		18
V		19
S		20
D		21
L		22
M		23
M		24
J	Noël	25
V		26
S		27
D		28
L		29
M		30
M		31

JANVIER

J	Jour de l'an	01
V		02
S		03
D		04
L		05
M	C'EST LA FÊTE :	06
M	LA GALETTE DES ROIS	07
J		08
V		09
S		10
D		11
L		12
M		13
M		14
J		15
V		16
S		17
D		18
L		19
M	EN ROUTE POUR LE GOÛT :	20
M	LA FÊTE DES AGRUMES	21
J		

Notre calendrier 2025/2026

2025-2026

Le calendrier des animations pour les maternelles / élémentaires dans la cantine



Les animations continuent à la maison en allant visiter le site internet enroutepourlegout.fr

- Tous les mois, nous proposons :
- des recettes à réaliser en famille
 - des jeux pour apprendre en s'amusant
 - des infos pour protéger la planète et pour bien se nourrir.



Découvrez le site internet



PEFC10-31-1188 CAL-2025-ES-E-PUB

sOgeres

Zone A
Zone B
Zone C

FÉVRIER

D	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
L	M	C'EST LA FÊTE : LA FÊTE DES CRÊPES							L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
									L'ASSIETTE DÉCOUVERTE																			

AVRIL

M	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
J	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	
Lundi de Pâques						C'EST LA FÊTE : LE REPAS DE PRINTEMPS																								
						L'ASSIETTE DÉCOUVERTE																								

MAI

V	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
V	Fête du travail	S	D	L	M	M	J	V	V	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D				
								LES AMUSE-BOUCHE : LE PRUNEAU SEC				Victoire 1945								EN ROUTE POUR LE GOÛT : LA FÊTE DES FRUITS ET LÉGUMES								Lundi de Pentecôte							

JUIN

L	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
M						S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M					
L'ASSIETTE DÉCOUVERTE						 						C'EST LA FÊTE : LA COUPE DU MONDE DE FOOTBALL																		LES AMUSE- BOUCHE : LA TOMATE CERISE MARINÉE					

Les animations relayées sur le site des enfants



Chaque mois, les enfants retrouvent :

- des messages liés aux animations réalisées dans la cantine,
- des recettes à réaliser à la maison en famille, ou avec vous durant les vacances et les temps périscolaires
- des quiz pour tester leurs connaissances,
- des coloriages et des jeux.



Flashez ce QR code pour accéder au site des animations

Les saveurs à goûter, en petite quantité

La mangue

Du 08 au 12 septembre 25

Pourquoi cette animation ?

Pour rendre l'enfant acteur de son alimentation.

Nous lui proposons de participer à l'animation :

- 1/ en prenant un amuse-bouche,
- 2/ en le goûtant
- 3/ en donnant son avis.

Cette animation permet d'accompagner les enfants dans leurs découvertes alimentaires en leur donnant le choix de goûter ou non et de s'exprimer ou non.

Concrètement, au moment du service :

- l'enfant prend un pot Amuse-bouche
- Il goûte la bouchée avant ou après son repas
- Il débarrasse son plateau et va voter en mettant un jeton vert dans l'urne s'il a aimé, ou rouge si ce n'est pas le cas.

C'est le moment de s'intéresser à l'origine et aux bienfaits des aliments !



Le "plus" du site



Enroutepourlegout.fr

L'enfant peut :

- s'exprimer à nouveau, de manière digitale, en cliquant sur le bouton vert s'il a aimé la mangue ou rouge si ce n'est pas le cas
- et répondre à un vrai-faux sur la mangue.



Contenu du kit

- 1 affiche sur le totem à l'entrée de la cantine
- 1 urne transparente et des jetons verts « J'ai aimé » et rouges « Je n'ai pas aimé »



Apportez
votre touche
personnelle

L'idée est de faciliter la reconnaissance de l'aliment principal de l'amuse-bouche. Voici 2 idées :

- Disposez sur une planche une mangue fraîche entière et une autre coupée en deux pour permettre aux enfants :
 - 1/ d'observer le fruit sous sa forme la plus brute possible
 - 2/ découvrir ce qu'il renferme une fois tranché.

La présence d'un gros noyau central confirme le fait que la mangue est un fruit. La finesse de sa peau ne permet malheureusement pas de protéger le fruit des chocs et c'est en la coupant que l'on peut s'en apercevoir si des tâches brunes marquent la chair.

- Travaillez avec les enfants sur le vocabulaire gustatif leur permettant de décrire finement ce qu'ils ont goûté :
 - Aspect : forme ovale, peau lisse, aspect brillant, chair colorée et brillante, aspect juteux
 - Parfum : doux, sucré, exotique, fruité
 - Toucher : peau ferme ou souple selon sa maturité, peau lisse, chair tendre, juteuse et fondante
 - Goût : sucré, parfois une légère acidité selon la maturité du fruit

Se régaler avec un plat de légumes !

La courgette au menu

Du 22 au 26 septembre 25

Pourquoi cette animation ?

Qui a dit que les enfants n'aimaient pas les légumes ?

Pour prouver le contraire, et donner envie aux enfants de manger avec plaisir des légumes ou des légumineuses, nous en avons sélectionné 5 que nous mettons en lumière tout au long de l'année, selon leur saisonnalité avec :

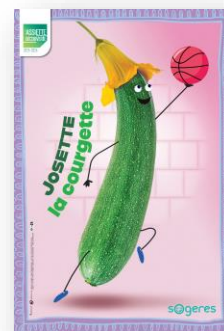
- 1 affichage ludique
- 1 recette gourmande qui sort de l'ordinaire
- 1 mécanique de vote pour laisser les enfants exprimer leur avis sur la recette

Avec humour, pédagogie et gourmandise, nous rassurons les enfants et favorisons une meilleure consommation de légumes et légumineuses.

Contenu du kit

L'objectif de ces affichages est de créer une galerie de portraits dans les salles de restaurant et de faire entrer les légumes et légumineuses dans le quotidien des enfants.

- 1 affichette sur le totem, bien en vue à l'entrée de la cantine
- 1 grande affiche « portrait » dans la salle
- 1 affichette pour donner son avis en attribuant une étoile ou pas au plat → **nous comptons sur vous pour inciter chaque enfant à colorier une étoile en vert ou en rouge !**



Pour aller plus loin

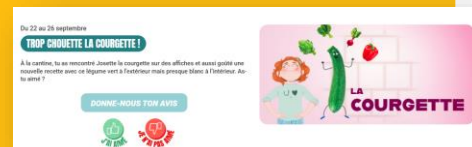
L'idée est d'aider les enfants à en savoir plus sur ce légume-fruit :

- La courgette est LA super-héroïne des légumes ! elle pousse vite, elle est pleine de vitamines, de fibres et d'eau, parfaite pour aider le corps à rester frais et plein de pep's.
Verte, jaune, ronde, longue, on la trouve sous plusieurs formes, un vrai ninja ce légume !
- Une plante qui peut battre des records : il existe des courgettes géantes qui peuvent mesurer plus d'un mètre, soit la taille d'un élève de primaire !
- La courgette pousse sur une plante qui ressemble à un gros tapis dans le jardin, au ras du sol. Avant de donner le fruit, la plante donne de belles fleurs jaunes que l'on peut d'ailleurs aussi consommer.
- La courgette a un goût très doux, presque neutre, c'est un peu comme un caméléon qui change de goût selon les ingrédients qui l'accompagnent : elle peut devenir douce et délicieuse dans un plat avec des tomates, du fromage, ou même des herbes aromatiques. On peut la manger crue, râpée en salade, ou cuite dans une tarte, une soupe ou même un gâteau !

Le "plus" du site



Pour cette animation, les enfants peuvent donner leur avis sur la recette en cliquant sur le pouce en l'air s'ils l'ont aimée ou pouce en bas si ce n'est pas le cas.



La découverte de nouvelles saveurs : Les régions de France ! Du 13 au 17 octobre 25

Pourquoi cette animation ?

Pour faire découvrir de nouvelles recettes aux enfants et leur montrer la grande diversité des habitudes alimentaires en France, selon la région dans laquelle on se situe.

Si de nombreuses recettes sont communes dans le nord et au sud, dans l'est et dans l'ouest, il existe toutefois des spécialités propres à chaque région, liées aux produits que l'on y cultive, aux traditions qui se perpétuent.

Pour rendre l'animation plus intense, nous y consacrons une semaine, avec une région traitée chaque jour :

- Les Hauts-de-France
- L'Île-de-France
- La Normandie
- L'Auvergne-Rhône-Alpes
- La Nouvelle Aquitaine

Pour aller plus loin

L'idée est de faire parler les enfants !...

Demandez-leurs de citer quelques plats typiques découverts lors de voyages en régions, de citer les provenances des fruits et légumes consommés au quotidien en s'appuyant sur les produits régionaux indiqués sur la carte de France.

Cela permet de leur expliquer la différence entre les produits locaux et plus lointains. Vous pouvez les interroger sur les produits locaux disponibles dans votre localité.

...et de les faire réagir, puis goûter les recettes des menus !

Une fois le repas terminé, vous pouvez demander aux enfants ce qu'ils ont retenu et ce qu'ils ont apprécié ou pas.

Contenu du kit

- 1 affiche sur le totem à l'entrée de la cantine
- Une carte de France pour la salle de restaurant
- Des affichettes à placer à côté des recettes spécifiques à l'animation



Le "plus" du site



Les enfants sont invités à tester leurs connaissances sur les spécialités des régions de France grâce à un quiz de 5 questions.

Ils peuvent s'aider des indices donnés sur la grande carte de France présente dans le restaurant.



La journée de la gentillesse

Du 03 au 07 novembre 25

Pourquoi cette animation ?

Pour créer un moment de cohésion entre les enfants autour d'une valeur essentielle : la gentillesse.

Nous pensons que cette thématique inspirera les élèves et les incitera à s'interroger sur l'impact de leur comportement sur celui des autres.

Dans l'assiette, nous avons choisi d'être « gentils » et de proposer un menu attractif et gourmand, mettant en lumière la carotte qui, paraît-il, rendrait aimable ;-)

Contenu du kit

- Des affiches dont une sur le totem et d'autres en salle, à proximité de la zone de distribution des plats
- Des guirlandes de fanions et des ballons
- Des petits papiers « bonheur » à se distribuer les uns aux autres



Pour impliquer les enfants

L'idée est de répandre la gentillesse dans le restaurant

Le principe :

- Envoyer un compliment à une personne autour de soi (soit un camarade, soit une personne de l'équipe de restauration, un animateur, un enseignant..)
- Recevoir à son tour un compliment d'un proche ou d'un inconnu !

Comment ?

- Récupérez les papiers « bonheur » disponibles dans le kit d'animation,
- Placez les papiers dans un panier ou un saladier,
- Incitez les élèves à piocher un papier, une fois que leur plateau est rempli et avant d'aller s'asseoir,
- Animez la cantine en poussant les élèves à s'échanger leurs papiers,

En complément, vous pouvez organiser en amont :

- un atelier de décorations de table, en vous inspirant des affiches disponibles dans le kit,
- Un atelier de confection de badges en forme de cœur ou de smiley découpés dans des feuilles adhésives et à appliquer sur les tenues le jour J.
- Un atelier de création d'affiches reprenant un extrait de poésie, extrait de chanson ou une citation célèbre sur le thème de la gentillesse (les grands recherchent et écrivent, les petits illustrent).

Le "plus" du site



Enroutepourlegout.fr

Les enfants peuvent actionner et faire tourner une roue qui dévoile des compliments intégrant un nom d'aliment...



Donnons des couleurs à la Terre !

Du 17 au 21 novembre 25

Pourquoi cette animation ?

Pour sensibiliser les enfants à la lutte contre le gaspillage dans leur cantine et au-delà.

Nous les impliquons en leur montrant des petits gestes simples à adopter, qui, réalisés collectivement, auront un impact durable et visible sur la quantité de nourriture, pourtant consommable, jetée à la poubelle.

Nous nous appuyons sur la **Semaine européenne de la réduction des déchets, du 22 au 30 novembre 25**, pour rappeler les bonnes pratiques aux enfants.

Nous avons choisi d'aborder cette sensibilisation sous un angle artistique, positif, en permettant aux enfants ayant agi contre le gaspi d'apporter leur contribution en coloriant une affiche représentant la planète.

Pour
impliquer
les
enfants

Contenu du kit

- 1 affiche sur le totem à l'entrée de la cantine
- 1 grande affiche « Planète à colorier » + crayons de couleur
- Des pancartes « Petite faim / Grande faim »
- Des stop-rayons



1/Au moment de la distribution des plats :

Confiez la pancarte « Petite faim/grande faim » au premier élève arrivant devant la personne qui sert le plat chaud. Indiquez-lui de montrer son appétit du jour afin que la portion servie soit adaptée. L'élève transmet à son tour la pancarte à l'élève qui le suit et ainsi de suite..

2/ Pendant le repas, lorsque vous passez de table en table, observez l'état de l'ensemble des assiettes et utilisez le gaspillator pour indiquer aux élèves :

- qu'ils ont globalement bien agi (les assiettes sont globalement terminées)
- ou si des efforts sont encore nécessaires

3/ En fin de repas, les élèves ayant bien terminé leurs assiettes peuvent aller colorier une partie de l'affiche et recommencer le lendemain.

Le "plus"
du site

Enroutepourlegout.fr

Pour cette animation, les enfants peuvent:

- répondre à un vrai-faux
- Découvrir plusieurs gestes « anti-gaspi » faciles à adopter au quotidien



Les saveurs à goûter, en petite quantité

La tomme catalane

Du 24 au 28 novembre 25

Pourquoi cette animation ?

Pour rendre l'enfant acteur de son alimentation.

Nous lui proposons de participer à l'animation :

- 1/ en prenant un amuse-bouche,
- 2/ en le goûtant
- 3/ en donnant son avis.

Cette animation permet d'accompagner les enfants dans leurs découvertes alimentaires en leur donnant le choix de goûter ou non et de s'exprimer ou non.

Concrètement, au moment du service :

- l'enfant prend un pot Amuse-bouche
- Il goûte la bouchée avant ou après son repas
- Il débarrasse son plateau et va voter en mettant un jeton vert dans l'urne s'il a aimé, ou rouge si ce n'est pas le cas.

Le "plus" du site

Enroutepourlegout.fr

L'enfant peut s'exprimer à nouveau, de manière digitale, en cliquant sur le bouton vert s'il a aimé le fromage ou rouge si ce n'est pas le cas.

Contenu du kit

- 1 affiche sur le totem à l'entrée de la cantine
- 1 urne transparente et des jetons verts « J'ai aimé » et rouges « Je n'ai pas aimé »



Pour aller plus loin

L'idée est de faciliter la reconnaissance de l'aliment principal de l'amuse-bouche. Voici 2 idées :

- Demandez aux enfants s'ils connaissent ce fromage et ce qu'ils peuvent raconter dessus :
La tomme Catalane vient du sud de la France, d'une région qu'on appelle la Catalogne française, tout près des Pyrénées. On la fabrique le plus souvent avec du lait de vache, ou parfois aussi avec du lait de brebis.
Elle peut être utilisée dans un sandwich, avec des pommes de terre chaudes, sur une pizza maison ou juste comme ça, en petit cube à l'apéritif ou pour un goûter salé,
- Travaillez avec les enfants sur le vocabulaire gustatif leur permettant de décrire finement ce qu'ils ont goûté :
 - Aspect : belle croûte un peu grise ou marron, parfois avec des petites taches blanches, comme de la poussière. C'est normal, c'est ce qu'on appelle la croûte fleurie ! À l'intérieur, sa pâte est souvent jaune pâle, un peu comme du beurre. Elle est lisse, parfois avec quelques petits trous
 - Parfum : doux, légèrement salé et un peu terreux (comme la montagne après la pluie)
 - Toucher : la croûte peut être un peu rêche, comme une écorce d'arbre ou un peu poussiéreuse alors que l'intérieur est **souple**, **moelleux**, et parfois un peu **collant** si le fromage est très frais.

Du 24 au 28 novembre

LES AMUSE-BOUCHES

LA TOMME CATALANE

Goûtez la tomme catalane. Ce fromage au lait de vache est fruité et doux. Il vient d'une zone géographique qui touche le Massif Pyrénéen, à cheval entre le sud de la France et le nord de l'Espagne (catalane vient du mot Catalogne). Si tu as aimé, clique et vote pour l'amuse-bouche du jour !

DONNE-NOUS TON AVIS



Se régaler avec un plat de légumes !

La carotte au menu

Du 08 au 12 décembre 25

Pourquoi cette animation ?

Qui a dit que les enfants n'aimaient pas les légumes ?

Pour prouver le contraire, et donner envie aux enfants de manger avec plaisir un plat de légumes ou de légumineuses, nous en avons sélectionné 5 que nous mettons en lumière tout au long de l'année, selon leur saisonnalité avec :

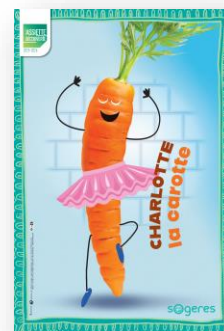
- 1 affichage ludique
- 1 recette gourmande qui sort de l'ordinaire
- 1 mécanique de vote pour exprimer son opinion

Avec humour, pédagogie et gourmandise, nous rassurons les enfants et favorisons une meilleure consommation de légumes et légumineuses.

Contenu du kit

L'objectif de ces affichages est de créer une galerie de portraits dans les salles de restaurant et de faire entrer les légumes et légumineuses dans le quotidien des enfants.

- 1 affichette sur le totem, bien en vue à l'entrée de la cantine
- 1 grande affiche « portrait » dans la salle
- 1 affichette pour donner son avis en attribuant une étoile ou pas au plat → **nous comptons sur vous pour inciter chaque enfant à colorier une étoile en vert ou en rouge !**



Pour aller plus loin

L'idée est d'aider les enfants à en savoir plus ce légume :

- Vous pensiez que la carotte avait toujours été orange ? Eh bien non ! À l'origine, il y a des milliers d'années, les carottes étaient violettes, jaunes ou blanches. Elles poussaient en Asie, notamment en Afghanistan. 🥕 L'orange est arrivée bien plus tard, au 17e siècle, grâce à des cultivateurs hollandais. Ils ont croisé plusieurs variétés pour créer une carotte orange, en hommage à leur famille royale : la Maison d'Orange !
- La carotte est riche en bêta-carotène, une substance qui donne sa couleur orange et que notre corps transforme en vitamine A. Cette vitamine est importante pour la vue (surtout la vision nocturne), la peau, le bon fonctionnement du système immunitaire.
- Très polyvalente, la carotte peut se manger crue, en bâtonnets ou râpée avec du citron 🍋, cuite dans les soupes, les tajines, les purées ou les gratins, en jus (souvent mélangée avec de la pomme ou de l'orange), en dessert, dans des cakes ou muffins.

Le "plus" du site



Enroutepourlegout.fr

Pour cette animation, les enfants peuvent :

- donner leur avis sur la recette en cliquant sur le pouce en l'air s'ils l'ont aimée ou pouce en bas si ce n'est pas le cas
- répondre à un vrai-faux sur le thème de la carotte



Pourquoi cette animation ?

Pour célébrer ensemble l'un des moments les plus attendus de l'année.

Pour faire de cette journée un vrai moment de fête, les Chefs ont mis les petits plats dans les grands et proposent un menu très spécial et gourmand. Les équipes de restauration prennent plaisir à la décoration de la salle et à la présentation des assiettes.

Tout est réuni pour passer un moment chaleureux entre copains.

Contenu du kit

- 4 affiches dont une sur le totem et trois en salle, à proximité de la zone de distribution des plats
- Des guirlandes de fanions et des ballons
- Des bonnets de Père Noël



Pour aller plus loin



L'idée est de mettre en avant la symbolique des fêtes de fin d'année, de valoriser la convivialité.

Le mercredi de la semaine précédant l'animation, vous pouvez organiser un atelier de création :

- Les enfants peuvent utiliser des matériaux simples tels que des pommes de pin, des pailles en carton, des bouts de tissus, des paillettes... pour en faire des décorations de table à utiliser lors des fêtes de fin d'année.
- Atelier « senteur » : donnez aux enfants des oranges fraîches et des clous de girofle. En plantant les clous dans la peau de l'orange, ils peuvent créer une décoration odorante pour la maison.

Le "plus" du site



Enroutepourlegout.fr

Pour cette animation, les enfants peuvent choisir une recette de fêtes à faire à la maison ou au Centre de loisirs.



Du 15 au 19 décembre

EN DÉCEMBRE, C'EST LA FÊTE !

Le repas de fêtes

Pour les fêtes, c'est toi le cuisinier ! Nous t'accompagnons en cuisine pour une recette magique à réaliser avec tes parents.

[VOIR LA RECETTE](#)

C'EST
LA
FÊTE

C'est la fête !

La galette des Rois !

Du 05 au 09 janvier 26

Pourquoi cette animation ?

Pour marquer les traditions, célébrer la nouvelle année et reprendre le rythme en douceur après de bonnes vacances.

Les équipes de restauration accueillent les enfants avec le traditionnel partage de la galette.

Les enfants célèbrent les moments importants de l'année dans une atmosphère chaleureuse et festive avec, pour chaque occasion, un menu gourmand à déguster.

Contenu du kit

- 4 affiches dont une sur le totem et trois en salle, à proximité de la zone de distribution des plats



Pour impliquer les enfants

Dans un panier, les enfants écrivent 1 vœu qu'ils aimeraient voir se réaliser à l'école : par ex. "se faire porter son plateau à la cantine"...

Le gagnant de la fève pioche au hasard un des vœux dans un panier et les autres enfants doivent réaliser ce vœu pour lui.

Pourquoi cache-t-on une fève dans la galette ?

Mettre une fève dans la galette remonte à l'époque des Romains. Pendant l'antiquité, ces derniers célébraient les Saturnales, une fête d'origine romaine consacrée au dieu Saturne (le dieu Cronos, père de Zeus, chez les Grecs, qui se déroulaient aux alentours du solstice d'hiver. Les Romains organisaient un énorme festin durant lequel maîtres et esclaves partageaient un gâteau. Celui qui obtenait la fève (la légumineuse), devenait roi pour la journée et pouvait donner des gages.

Pourquoi une fève ? car c'est le premier légume qui pousse au printemps.

Le "plus" du site



Enroutepourlegout.fr

Pour cette animation, les enfants peuvent répondre à un quiz et découvrir 2 infos amusantes sur les galettes.



La découverte de nouvelles saveurs :

Les agrumes!

Du 19 au 23 janvier 26

Pourquoi cette animation ?

Pour faire découvrir de nouvelles recettes aux enfants en mettant en lumière en particulier une famille de fruits, de saison : les agrumes.

Le menu servi ce jour sera coloré et vitaminé, pour montrer aux enfants que ces fruits, très souvent servis en dessert à croquer, peuvent se cuisiner de bien des façons.

Contenu du kit

- 1 affiche sur le totem à l'entrée de la cantine
- Une affiche d'agrumes pour la salle de restaurant
- Des affichettes à placer à côté des recettes spécifiques à l'animation
- Une corde, des épingles et des feuilles à dessiner



Pour aller plus loin

L'idée est de faire parler les enfants !...

Demandez-leurs de donner des exemples d'agrumes demandez-leurs s'ils ont l'habitude d'en consommer, s'ils en voient sur le marché par exemple. Ont-ils des préférences ?

...et de les faire réagir, puis goûter les recettes du menu !

Vous pouvez apporter plusieurs échantillons d'agrumes et demander aux enfants s'ils connaissent leur nom, leur saveur (pamplemousse = amer / citron = acide / orange = sucré).

Demandez aux enfants quelle particularité nutritionnelle ont les agrumes : de contenir une grande quantité de vitamine C. Au cœur de l'hiver, le corps est plus fragile et doit combattre de nombreux virus. Les vitamines contenues dans les agrumes mais aussi dans tous les autres fruits et légumes, participent à cette bataille.

Exposition de dessins

- Récupérez les feuillets fournis dans les kits,
- Demandez aux enfants de partir de l'image placée au centre (clémentine, main de buddha ou pamplemousse) et d'imaginer autour un dessin amusant, un visage, un animal
- Accrochez les dessins grâce à la corde et aux pinces fournies dans le kit



Le "plus" du site



Enroutepourlegout.fr

Les enfants peuvent tester leurs connaissances sur les agrumes grâce à un quiz de 5 questions.

Ils peuvent également suivre en pas à pas la préparation de délicieux sablés au glaçage citronné.



Pourquoi cette animation ?

Pour marquer les traditions et proposer aux enfants un moment de détente et de convivialité autour d'un dessert gourmand.

Contenu du kit

- 4 affiches dont une sur le totem et trois en salle, à proximité de la zone de distribution des plats



Pour en savoir plus

Il existe d'autres plats similaires à nos crêpes à travers le monde. Quels sont les "cousins" des crêpes ?

- **Les galettes** : ces crêpes salées, originaires de Bretagne sont préparées avec de la farine de sarrasin et sont souvent garnies de fromage, de jambon, d'œufs, de légumes ou d'autres ingrédients salés.
- **Les blinis** : petites crêpes épaisses originaires de Russie et d'Ukraine, servies avec du caviar, de la crème fraîche, du saumon fumé ou d'autres garnitures.
- **Les pancakes** : similaires aux crêpes, les pancakes sont une spécialité culinaire américaine souvent servie au petit-déjeuner, servis avec du sirop d'érable ou d'autres garnitures sucrées.
- **Les dosas** : ces crêpes fines et croustillantes sont originaires du sud de l'Inde et sont préparées avec une pâte fermentée à base de riz et de lentilles. Elles sont souvent servies avec une variété de chutneys et de currys.
- **Les tortillas** : ces crêpes sont une spécialité culinaire mexicaine préparée avec de la farine de maïs ou de blé et sont souvent utilisées pour faire des tacos, des enchiladas et d'autres plats mexicains.
- **Les msemmens** : ces crêpes marocaines traditionnelles. Elles sont souvent servies avec du miel, du beurre fondu ou de l'huile d'olive pour le petit déjeuner ou le thé l'après-midi.

Le "plus" du site



Enroute pour le gout.fr

Pour cette animation, les enfants peuvent suivre en pas à pas le déroulé d'une recette de pancakes.



Se régaler avec un plat de légumineuses !

Le haricot blanc au menu

Du 09 au 13 février 26

Pourquoi cette animation ?

Qui a dit que les enfants n'aimaient pas les légumes ni les légumineuses ?

Pour prouver le contraire, et donner envie aux enfants de manger avec plaisir un plat de légumes ou de légumineuses, nous en avons sélectionné 5 que nous mettons en lumière tout au long de l'année, selon leur saisonnalité avec :

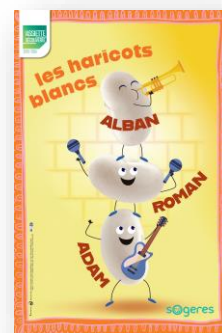
- 1 affichage ludique
- 1 recette gourmande qui sort de l'ordinaire
- 1 mécanique de vote pour exprimer son opinion

Avec humour, pédagogie et gourmandise, nous rassurons les enfants et favorisons une meilleure consommation de légumes et légumineuses.

Contenu du kit

L'objectif de ces affichages est de créer une galerie de portraits dans les salles de restaurant et de faire entrer les légumes et légumineuses dans le quotidien des enfants.

- 1 affichette sur le totem, bien en vue à l'entrée de la cantine
- 1 grande affiche « portrait » dans la salle
- 1 affichette pour donner son avis en attribuant une étoile ou pas au plat → **nous comptons sur vous pour inciter chaque enfant à colorier une étoile en vert ou en rouge !**



Pour en savoir plus

L'idée est d'aider les enfants à en savoir plus cette légumineuse :

- Le haricot blanc est une petite graine que l'on mange après l'avoir cuite. Il fait partie de la famille des légumineuses, comme les pois chiches, les lentilles, ou les fèves. Il est tout blanc (parfois un peu crème), et on le trouve dans des plats variés comme le cassoulet, les salades ou les soupes.
Rien qu'en France, on en cultive plusieurs variétés : Haricot blanc de Soissons, haricot tarbais, haricot blanc lingot, haricot coco de Paimpol, Haricot Moquette de Vendée...
- Le haricot blanc vient d'Amérique du Sud, où les premiers habitants cultivaient des haricots il y a des milliers d'années ! Il a ensuite voyagé en Europe grâce aux explorateurs, comme Christophe Colomb, qui l'ont rapporté en bateau.
- Pourquoi le haricot blanc est-il super fort ? Il donne de l'énergie car il est principalement composé de glucides et aussi de protéines. Egalement riche en fibres, il facilite l'élimination des déchets par notre organisme.

Le "plus" du site



Enroutepourlegout.fr

Pour cette animation, les enfants peuvent :

- donner leur avis sur la recette en cliquant sur le pouce en l'air s'ils l'ont aimée ou pouce en bas si ce n'est pas le cas
- répondre à un vrai-faux sur le thème du haricot blanc

Du 9 au 13 février

VERITABLEMENT FONDANT LE HARICOT BLANC !

À la cantine, tu as certainement aperçu des affiches d'Alban le haricot blanc. Tu as aussi goûté une nouvelle recette avec ces minuscules légumineuses, nourrissantes et sources de protéines. As-tu aimé ?

DONNE-NOUS TON AVIS



Pourquoi cette animation ?

Pour faire découvrir de nouveaux goûts aux enfants en prenant pour prétexte une fête du monde très joyeuse et colorée, que l'on célèbre par ailleurs partout dans le Monde, y compris en France.

Pour impliquer les enfants

1/ Vous pouvez les plonger dans l'ambiance en partageant quelques informations sur cette fête traditionnelle irlandaise :

- La Saint-Patrick, c'est la fête de l'Irlande qui a lieu chaque année le 17 mars. Elle célèbre Saint Patrick, un homme très important qui a vécu au Ve siècle et qui est devenu le patron de l'Irlande.
- Il était un missionnaire qui a apporté le christianisme en Irlande. Selon la légende, il utilisait un trèfle à trois feuilles pour expliquer la Sainte Trinité (le Père, le Fils et le Saint-Esprit). Le trèfle est devenu un symbole de chance et d'Irlande !
- Les symboles de la Saint-Patrick :
 - Le trèfle : partout sur les décorations, les vêtements...
 - La couleur verte : elle symbolise les prairies d'Irlande, appelées aussi "l'île verte"
 - Le leprechaun : une petite créature farceuse du folklore irlandais, souvent représentée comme un petit bonhomme avec un chapeau et une barbe rousse, qui cache un pot d'or au bout de l'arc-en-ciel
 - L'arc-en-ciel : souvent associé à la chasse au trésor du leprechaun !

2/ En amont de l'animation, vous pouvez préparer quelques éléments de décoration pour les tables dans une couleur dominante : le vert.

3/ Le jour J, invitez les enfants à venir habillés en vert, avec le maximum d'accessoires et de vêtements verts !

Contenu du kit

- 4 affiches dont une sur le totem et trois en salle, à proximité de la zone de distribution des plats
- Des guirlandes de fanions et des ballons



Le "plus" du site



Enroute pour le gout.fr

Pour cette animation, les enfants peuvent :

- répondre à une question sur le thème de l'Irlande
- découvrir, en pas à pas, une recette de plat typique irlandais à réaliser en famille.



Les saveurs à goûter, en petite quantité

La datte

Du 23 au 27 mars 2026

Pourquoi cette animation ?

Pour rendre l'enfant acteur de son alimentation.

Nous lui proposons de participer à l'animation :

- 1/ en prenant un amuse-bouche,
- 2/ en le goûtant
- 3/ en donnant son avis.

Cette animation permet d'accompagner les enfants dans leurs découvertes alimentaires en leur donnant le choix de goûter ou non et de s'exprimer ou non.

Concrètement, au moment du service :

- l'enfant prend un pot Amuse-bouche
- Il goûte la bouchée avant ou après son repas
- Il débarrasse son plateau et va voter en mettant un jeton vert dans l'urne s'il a aimé, ou rouge si ce n'est pas le cas.

Contenu du kit

- 1 affiche sur le totem à l'entrée de la cantine
- 1 urne transparente et des jetons verts « J'ai aimé » et rouges « Je n'ai pas aimé »



Pour aller plus loin

L'idée est de faciliter la reconnaissance de l'aliment principal de l'amuse-bouche. Voici 2 idées :

- Demandez aux enfants s'ils ont déjà goûté des dattes et s'ils ont déjà vu un arbre avec les fruits dedans. Vous pouvez les interroger sur ce qu'ils connaissent des fruits secs, en connaissent-ils d'autres que la date ? Ont-ils l'habitude d'en consommer ? l'abricot, la banane, la mangue, la papaye, la noix de coco, le pruneau...
- Travaillez avec les enfants sur le vocabulaire gustatif leur permettant de décrire finement ce qu'ils ont goûté :
 - Aspect : forme allongée avec un creux à l'endroit où elle était accrochée à la branche, aspect brillant, brun clair voire foncé, peau fripée.
 - Parfum : sucré semblable au miel ou au caramel.
 - Toucher : moelleuse au toucher, un peu collante en raison de son sucre naturel, peau souple, douce mais un peu ridée, chair tendre et dense, filandreuse,
 - Goût : très sucré, avec des arômes de caramel, de miel, de sirop d'érable, ou de figue selon les variétés. Il y a parfois un petit croquant si on tombe sur un morceau de sucre cristallisé (signe de maturité)

Le "plus" du site

Enroutepourlegout.fr

L'enfant peut s'exprimer à nouveau, de manière digitale, en cliquant sur le bouton vert s'il a aimé le fromage ou rouge si ce n'est pas le cas.



Le repas de Printemps !

Du 07 au 10 avril 26

Pourquoi cette animation ?

Pour célébrer les fêtes traditionnelles entre copains, dans une ambiance chaleureuse et festive avec un menu gourmand très attendu des enfants.



Contenu du kit

- 4 affiches dont une sur le totem et trois en salle, à proximité de la zone de distribution des plats



Le "plus" du site

Enroutepourlegout.fr

Les enfants peuvent :

- tester leurs connaissances sur les fruits et légumes du printemps grâce à un quiz de 3 questions
- Et se détendre grâce à un coloriage de saison



Se régaler avec un plat de légumes !

Le céleri au menu

Du 20 au 24 avril 26

Pourquoi cette animation ?

Qui a dit que les enfants n'aimaient pas les légumes ni les légumineuses ?

Pour prouver le contraire, et donner envie aux enfants de manger avec plaisir un plat de légumes ou de légumineuses, nous en avons sélectionné 5 que nous mettons en lumière tout au long de l'année, selon leur saisonnalité avec :

- 1 affichage ludique
- 1 recette gourmande qui sort de l'ordinaire
- 1 mécanique de vote pour exprimer son opinion

Avec humour, pédagogie et gourmandise, nous rassurons les enfants et favorisons une meilleure consommation de légumes et légumineuses.

Contenu du kit

L'objectif de ces affichages est de créer une galerie de portraits dans les salles de restaurant et de faire entrer les légumes et légumineuses dans le quotidien des enfants.

- 1 affichette sur le totem, bien en vue à l'entrée de la cantine
- 1 grande affiche « portrait » dans la salle
- 1 affichette pour donner son avis en attribuant une étoile ou pas au plat → **nous comptons sur vous pour inciter chaque enfant à colorier une étoile en vert ou en rouge !**



Pour en savoir plus

L'idée est d'aider les enfants à en savoir plus sur ce légume-racine :

- Le céleri est un légume très ancien, connu depuis l'Antiquité composé de plusieurs parties.
 - Le céleri-branché : on mange les tiges vertes, parfois blanchies, très croquantes,
 - le céleri-rave : on mange la grosse racine ronde, qui ressemble à un navet chevelu,
 C'est un légume que l'on utilise en soupe, en salade, en jus, ou même en purée !
- Le céleri vu par les 5 sens :
 - La vue : la boule est de couleur beige – marron clair, un peu cabossée, comme sortie de la terre et de longues tiges vert clair, avec des feuilles au sommet,
 - Le toucher : les tiges sont lisses, un peu dures, avec des rainures alors que la boule est rugueuse, bosselée,
 - L'odorat : odeur très forte, herbacée, parfois un peu piquante.
 - Le goût : puissant, un peu salé, les tiges sont rafraîchissantes, voire un peu amères.

Le "plus" du site



Pour cette animation, les enfants peuvent donner leur avis sur la recette en cliquant sur le pouce en l'air s'ils l'ont aimée ou pouce en bas si ce n'est pas le cas



Les saveurs à goûter, en petite quantité

Le pruneau sec

Du 04 au 07 mai 26

Pourquoi cette animation ?

Pour rendre l'enfant acteur de son alimentation.

Nous lui proposons de participer à l'animation :

- 1/ en prenant un amuse-bouche,
- 2/ en le goûtant
- 3/ en donnant son avis.

Cette animation permet d'accompagner les enfants dans leurs découvertes alimentaires en leur donnant le choix de goûter ou non et de s'exprimer ou non.

Concrètement, au moment du service :

- l'enfant prend un pot Amuse-bouche
- Il goûte la bouchée avant ou après son repas
- Il débarrasse son plateau et va voter en mettant un jeton vert dans l'urne s'il a aimé, ou rouge si ce n'est pas le cas.



Enroutepourlegout.fr

Le "plus"
du site

L'enfant peut s'exprimer à nouveau, de manière digitale, en cliquant sur le bouton vert s'il a aimé le fromage ou rouge si ce n'est pas le cas.



Contenu du kit

- 1 affiche sur le totem à l'entrée de la cantine
- 1 urne transparente et des jetons verts « J'ai aimé » et rouges « Je n'ai pas aimé »



Pour aller plus loin

L'idée est de faciliter la reconnaissance de l'aliment principal de l'amuse-bouche. Voici 3 idées :

• Parlez du pruneau avec les enfants :

Le pruneau, c'est tout simplement une prune séchée. Il vient en particulier d'un endroit en France : le Sud-Ouest, dans la région d'Agen. D'ailleurs, on parle souvent du pruneau d'Agen, très célèbre ! Les prunes sont cueillies quand elles sont bien mûres, puis elles sont séchées doucement, ce qui leur donne cette apparence fripée... mais aussi leur goût très sucré !

• Observez une poignée de pruneaux entiers placés dans une assiette et explorez avec les enfants à travers tous les sens :

- Vue 👁️ : noir ou violet foncé, ridé, petit et ovale.
- Toucher : un peu collant, moelleux, parfois un peu élastique.
- Odorat : sucré, fruité, un peu comme une confiture concentrée
- Goût : doux, sucré, légèrement acidulé. Un goût de prune très concentré

• Dégustation à l'aveugle

Proposez une dégustation avec d'autres fruits secs (raisins, abricots, figues...), dénoyautés avant bien-sûr.. Les enfants ferment les yeux et doivent deviner ce qu'ils mangent : attention à ne pas confondre pruneau et abricot !

La découverte de nouvelles saveurs : La fête des fruits et légumes !

Du 18 au 22 mai 26

Pourquoi cette animation ?

Pour faire découvrir de nouvelles recettes aux enfants en mettant en lumière la famille des fruits et légumes de saison, souvent éphémères, colorés et riches en goût.

Avec un kit d'affichages

Contenu du kit

- 1 affiche sur le totem à l'entrée de la cantine
- Une affiche d'agrumes pour la salle de restaurant
- Des affichettes à placer à côté des recettes spécifiques à l'animation



Pour aller plus loin

L'idée est de faire parler les enfants !...

Demandez-leurs de donner des exemples de fruits et légumes de saison, qui apparaissent au printemps, demandez-leurs s'ils ont l'habitude d'aller les observer au marché, d'en consommer. Ont-ils des préférences ?

Demandez aux enfants quelle particularité nutritionnelle ont les fruits et légumes : de contenir une grande quantité de vitamine C, des fibres, de l'eau.

Proposez un atelier de découpage d'images de légumes tirées de catalogues de supermarché : classez avec eux les légumes et faites-en de grandes affiches par sous-famille pour décorer le restaurant :

- **Les légumes-fruits** : tomate, concombre, courgette, aubergine, poivron, cornichon, avocat, haricots verts, tous ceux qui renferment des pépins ou noyaux
- **Les légumes-racines** : ceux dont on consomme la partie enterrée, navet, radis, carotte, betterave, panais, céleri-rave...
- **Les légumes-feuilles** : épinards, laitue, blette, cresson, roquette, mâche, ...
- **Les légumes-fleurs** : brocoli, chou-fleur, artichaut..



Le "plus" du site

Enroutepourlegout.fr

Les enfants peuvent :

- enrichir leurs connaissances sur les fruits et légumes du printemps grâce à une roue à tourner,
- et suivre en pas à pas une recette d'entrée pic et croc très ludique.



Se régaler avec un plat de légumes !

La tomate au menu

Du 01 au 05 juin 26

Pourquoi cette animation ?

Qui a dit que les enfants n'aimaient pas les légumes ni les légumineuses ?

Pour prouver le contraire, et donner envie aux enfants de manger avec plaisir un plat de légumes ou de légumineuses, nous en avons sélectionné 5 que nous mettons en lumière tout au long de l'année, selon leur saisonnalité avec :

- 1 affichage ludique
- 1 recette gourmande qui sort de l'ordinaire
- 1 mécanique de vote pour exprimer son opinion

Avec humour, pédagogie et gourmandise, nous rassurons les enfants et favorisons une meilleure consommation de légumes et légumineuses.

Contenu du kit

L'objectif de ces affichages est de créer une galerie de portraits dans les salles de restaurant et de faire entrer les légumes et légumineuses dans le quotidien des enfants.

- 1 affichette sur le totem, bien en vue à l'entrée de la cantine
- 1 grande affiche « portrait » dans la salle
- 1 affichette pour donner son avis en attribuant une étoile ou pas au plat → **nous comptons sur vous pour inciter chaque enfant à colorier une étoile en vert ou en rouge !**



Pour en savoir plus

L'idée est d'apporter plusieurs variétés à montrer et d'aider les enfants à décrire ce légume-fruit de saison en s'aidant de tous les sens :

La vue : Quelle couleur a-t-elle ? Est-elle toute rouge, ou un peu orangée ? Il existe même des tomates jaunes, vertes, noires, ou multicolores ! Questions à poser : Quelle est sa forme ? (ronde, ovale, en cœur...), comment est sa peau ? Est-elle brillante, lisse ou fripée

L'odorat : on approche la tomate près du nez, on ferme les yeux... Que sentent-ils ? Une odeur fraîche, de jardin, un peu sucrée ou légèrement acide. Petit jeu complémentaire : comparez le parfum de la tomate avec d'autres aliments : tomate vs fraise, ou tomate vs concombre. Qui sent le plus fort ?

Le toucher : Est-elle lourde ou légère ? Lisse ou rugueuse, juteuse ou sèche ? Ferme quand elle est fraîche, plus molle quand elle est très mûre. Donnez-leur une tomate entière et une tomate coupée. Quelles différences de texture ? Le jus, les graines, la chair ?

Le goût : Est-ce sucré ? acide ? un peu salé ? Est-ce que le goût change entre une tomate crue et une tomate cuite ?

Le "plus" du site



Enroutepourlegout.fr

Pour cette animation, les enfants peuvent donner leur avis sur la recette en cliquant sur le pouce en l'air s'ils l'ont aimée ou pouce en bas si ce n'est pas le cas



C'est la fête !

C'EST
LA
FÊTE

La coupe du monde de football !

Du 08 au 12 juin 26

Pourquoi cette animation ?

Pour célébrer cet événement sportif mondial, qui rebat les cartes tous les quatre ans, qui soude, rassemble autour de valeurs fortes de persévérance, d'esprit d'équipe, d'effort collectif.

Au programme à la cantine, un menu attractif dans une salle de restaurant décorée pour l'occasion.

Contenu du kit

- 4 affiches dont une sur le totem et trois en salle, à proximité de la zone de distribution des plats



Pour aller plus loin

L'idée est d'aider les enfants à s'interroger sur les besoins alimentaires d'un sportif avant une épreuve intense telle qu'un match :

Pour être performant – dans la vie de tous les jours ou dans le domaine sportif - il est nécessaire de se nourrir de manière variée (manger de tout), en quantité adaptée et à fréquence régulière.

Certaines familles d'aliments sont nécessaires pour atteindre cet équilibre.

- **Les aliments qui donnent de l'énergie** comme les féculents (pâtes, riz, pain, pommes de terre, semoule, céréales complètes) Il faut en manger à chaque repas, surtout avant l'entraînement ou un match.
- **Les aliments qui renforcent la masse musculaire**, avant et après l'épreuve, grâce aux protéines dont les viandes, poissons, œufs, les légumineuses (pois chiches, lentilles..) combinées aux céréales (blé, maïs, riz..)
- **Les aliments qui protègent le corps** grâce aux vitamines, minéraux, l'eau, les fibres,.. Ce sont les légumes, les fruits, les matières grasses (huiles, beurre).

Et bien-sûr, l'allié essentiel : l'eau !

Quand on bouge, on transpire : il faut boire de l'eau avant, pendant et après le sport pour ne pas se déshydrater.

Éviter les sodas et les boissons sucrées qui donnent de l'énergie très vite, mais qui ne dure pas longtemps.



Et les bons moments pour manger ?

Avant un entraînement ou un match (2-3 heures avant) : un repas avec des féculents (pâtes, riz), un peu de protéines, des légumes, et un fruit.

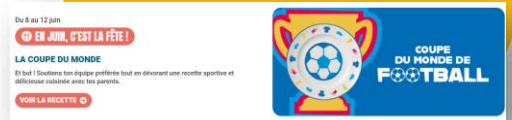
Après le sport : un goûter avec un fruit, un produit laitier (yaourt ou fromage blanc), et du pain complet ou une petite barre de céréales.

Le "plus"
du site



Enroute pour legout.fr

Les enfants peuvent répondre à une question rapide sur la coupe du monde de football et suivre en pas à pas une recette rapide et rafraîchissante à déguster en famille devant un match...



sOgeres

Les saveurs à goûter, en petite quantité

La tomate marinée

Du 22 au 26 juin 26

Pourquoi cette animation ?

Pour rendre l'enfant acteur de son alimentation.

Nous lui proposons de participer à l'animation :

- 1/ en prenant un amuse-bouche,
- 2/ en le goûtant
- 3/ en donnant son avis.

Cette animation permet d'accompagner les enfants dans leurs découvertes alimentaires en leur donnant le choix de goûter ou non et de s'exprimer ou non.

Concrètement, au moment du service :

- l'enfant prend un pot Amuse-bouche
- Il goûte la bouchée avant ou après son repas
- Il débarrasse son plateau et va voter en mettant un jeton vert dans l'urne s'il a aimé, ou rouge si ce n'est pas le cas.

Contenu du kit

- 1 affiche sur le totem à l'entrée de la cantine
- 1 urne transparente et des jetons verts « J'ai aimé » et rouges « Je n'ai pas aimé »



Pour aller plus loin

Idée de mise en scène pour capter l'attention des enfants :

Demandez aux enfants s'ils connaissent les tomates cerises : ces petites boules rouges reliées entre elles par des branches fines ? Aujourd'hui, ils découvrent une version cuisinée étonnante : des tomates cerises marinées ! Ce sont des tomates qui ont pris un petit bain magique dans de l'huile d'olive, des herbes et des épices.

Vue : légèrement brillantes car elles sont enveloppées d'huile parfumée, des petits morceaux verts ? C'est du basilic, ou du thym, ou même de l'ail

Odorat : une sorte d'odeur de pizza ☺, on sent l'huile d'olive, les herbes, peut-être un peu d'ail ou de vinaigre, un mélange doux et parfumé

Toucher : plus glissantes que d'habitude, souples, lisses, un peu juteuses

Goût : Au moment de croquer, la pulpe sort et dévoile sa saveur sucrée initiale avec une touche salée en plus du fait de la marinade.

Enroute pour le goût.fr

Le "plus" du site

L'enfant peut s'exprimer à nouveau, de manière digitale, en cliquant sur le bouton vert s'il a aimé le fromage ou rouge si ce n'est pas le cas.

