

# LES ATELIERS COMESTIBLES

*De la graine à l'assiette*

## Un programme d'éducation alimentaire

Ce programme d'éducation alimentaire permet de découvrir la richesse de notre patrimoine culinaire en abordant les notions de **diversité**, de **saisonnalité**, de **goût** et d'**équilibre alimentaire**.

Il est conçu pour être **ludique** et pratique pour une meilleure immersion et assimilation.

Le programme peut s'inscrire dans les objectifs de l'éducation nationale par niveau (Monde du vivant, Transformation du Vivant, Ouverture au Monde).



### Avec Amandine

Amandine Geers est animatrice d'ateliers de cuisine depuis plus de 20 ans, elle intervient auprès de tous les publics.

Partenaire de la Ville de Niort depuis 2019, elle intervient dans le cadre du programme « Jardin au Naturel ».

En 2023, elle s'engage auprès du Ministère de la Justice pour accompagner un groupe d'adolescents jusqu'au concours culinaire national « Les parcours du goût » qui s'est tenu à Bordeaux en novembre 2023.

Auteure culinaire elle a écrit plus de 50 livres de recettes.

**Un projet ?  
Des questions ?**

[amandinegeers@gmail.com](mailto:amandinegeers@gmail.com)  
tel : 06 61 72 28 41

# Un programme modulable

Ce programme comprend plusieurs ateliers indépendants qui peuvent se combiner entre eux pour une progression et diversité d'approches. Nous conseillons de commencer par l'atelier socle qui permet de poser les bases indispensables pour aborder ce passionnant sujet de l'alimentation



6-10 ans



## Des ateliers ...

- Cartographie des aliments
- Dégustation et ateliers cuisine
- Hors les murs

## ... pratiques et ludiques

- Manipulations
- Dégustations
- Observations
- Éveil par les sens
- Curiosité
- Ouverture au monde

Un projet ?  
Des questions ?

amandinegeers@gmail.com  
tel : 06 61 72 28 41

# Atelier Socle

## Cartographie des aliments

Support : Jeu de 100 cartes aliments à manipuler.

L'animation permet d'aborder, par le jeu, de nombreuses notions élémentaires sur l'alimentation et la nourriture en générale :

grandes familles d'aliments, saisonnalité, apports nutritionnels, assiette équilibrée, transformations culinaires, accords de saveurs...



20 enfants

50 mn

Objectifs (à moduler selon l'âge et le niveau des enfants) :

- Identifier et nommer les aliments présentés
- Classer les aliments par groupes (légumes, fruits, produits laitiers, produits gras...). Quels sont les apports nutritionnels principaux.
- Identifier la saison optimale de récolte et de consommation des aliments.
- S'intéresser à la santé. Quels aliments doit-on consommer régulièrement ou au contraire, quels sont ceux qui restent des « friandises » à consommer de manière exceptionnelle ?
- Mémoriser le dernier repas consommé chez soi et le représenter grâce aux cartes.
- Analyser ce repas. Est-il équilibré ? Comment l'améliorer éventuellement.



Un projet ?  
Des questions ?

amandinegeers@gmail.com  
tel : 06 61 72 28 41



# Atelier Goût

## Éveil par les sens

Support : Aliments à découvrir et à déguster

L'animation consiste à faire des découvrir certains aliments aux enfants par l'odorat, la vue, le goût, le toucher.

Exemple de thèmes :

1. Découverte des goûts primaires et secondaires à travers différentes dégustations
2. Les herbes aromatiques et les épices
3. Dégustation à l'aveugle (Blind test)
4. Cagette de printemps/été/automne/hiver



20 enfants

50 mn



Objectifs (à moduler selon l'âge et le niveau des enfants) :

- **Appréhender la nouveauté** : prendre le temps de goûter chaque aliment.
- **Stimuler la curiosité** et mettre ses sens en éveil.
- **Découvertes** des différentes saveurs. Les verbaliser.
- **Sensibiliser** à la saisonnalité des fruits et des légumes.
- **Comprendre** les modes de culture, de récolte et de conservation des produits.
- **S'ouvrir au monde** en découvrant des aliments nouveaux ou méconnus.

**Un projet ?  
Des questions ?**

amandinegeers@gmail.com  
tel : 06 61 72 28 41



# Atelier Cuisine

Support : Atelier de cuisine pratique

Les enfants réalisent une recette avant de la déguster.

Exemples de thème :

1. Antigaspi : sensibilisation au gaspillage alimentaire et réalisation d'une recette (le poireau de la tête au pied)
2. Les céréales et les légumes secs : découvertes de différentes variétés et réalisation d'une recette.
3. Good junk-food : transformation d'un plat iconique du fast-food en version saine.
4. Cuisine du monde : découverte de la culture alimentaire d'un pays à travers la réalisation d'une recette.
5. Les épices : découverte de quelques épices, culture de la plante, transformation et réalisation d'une recette.



12 enfants

1h à 1h30



Objectifs (à moduler selon l'âge et le niveau des enfants) :

- **Appréhender** différents outils et techniques culinaires.
- **S'appliquer et prendre soin** de la réalisation et de la présentation d'un plat.
- **Respecter les aliments.** Limiter le gaspillage alimentaire.
- **S'ouvrir au monde** en découvrant des aliments nouveaux ou des traditions culinaires.
- **Travailler en équipe** et s'organiser avec les autres pour un objectif commun.

Un projet ?  
Des questions ?

amandinegeers@gmail.com  
tel : 06 61 72 28 41

# Hors les murs

## Visite d'artisan - Atelier jardin

Support : Sortie pédagogique. Visite d'une parcelle cultivée, d'un jardin, d'un artisan.

Exemples de thèmes :

1. De la graine à la plante : atelier botanique
2. Jeunes pousses : atelier semis
3. Les pollinisateurs et les petites bêtes du jardin.
4. Le parcours de l'eau : réflexion autour du parcours de l'eau et de son utilisation.
5. Le pain : découverte d'un artisan boulanger. Choix des céréales et graines. La farine.
6. Découverte de la fermentation. Création d'un bocal de légumes fermentés.
7. Les plantes sauvages et les plantes à tisane : atelier observation et dégustation.
8. Les plantes tinctoriales : cueillette et réalisation d'une œuvre sur tissu.



15/20 enfants

1h30 à 2h



Objectifs (à moduler selon l'âge et le niveau des enfants) :

- **Observation** de la nature
- **Découvrir les animaux** et insectes du jardin, leurs rôles et interactions avec la nature
- **Sensibiliser** à une gestion raisonnée des ressources (eau, respect du vivant, plantes..)
- **Découverte de métiers** liés à la nature et à l'alimentation (maraîchers, boulanger, transformateur...)
- **Découverte de la richesse du monde vivant** (plantes comestibles, plantes tinctoriales, variétés de culture..)
- **Pratiquer des activités** en lien avec la nature dans le respect de celle-ci (jardinage, ateliers créatif, cuisine...)

Un projet ?  
Des questions ?

amandinegeers@gmail.com  
tel : 06 61 72 28 41