



# Informations

«fit4future»

## COURS DE CUISINE

Les enseignants du primaire peuvent réserver gratuitement pour leur classe (de la 3H à la 8H, environ 15 à 25 enfants) un cours de cuisine pour classes «fit4future». Le cours est animé par une monitrice. Il se tient dans la salle de classe (ou dans la cuisine de l'école, s'il y en a une), dure toute la matinée et se termine par le repas de midi pris en commun.

### Objectifs

- ◆ Montrer aux enfants que la cuisine est une activité amusante et qu'on peut se régaler en mangeant équilibré.
- ◆ Enthousiasmer les enfants pour la cuisine, la préparation de mets et la nutrition et éveiller leur curiosité pour ces thématiques.
- ◆ Créer un déclic chez eux et donner une dimension concrète au thème de la nutrition.

### Objectifs pédagogiques

- ◆ Les élèves acquièrent des connaissances de base en cuisine.
- ◆ Les élèves préparent les mets en respectant les règles d'hygiène élémentaires.
- ◆ Les élèves sont sensibilisés aux aliments locaux et de saison.

### Recettes

Les recettes sont équilibrées et font appel à des aliments de saison. Elles sont adaptées à des élèves de 3H-5H et de 6H-8H, et tous les enfants sont impliqués dans leur préparation. Trois plats principaux sont proposés.

### Conditions

- ◆ Il doit être possible de cuisiner dans la salle prévue.
- ◆ Pizza «Benissimo» (pizza aux légumes) : une cuisine avec plusieurs fours doit être disponible.
- ◆ Un endroit approprié pour faire la vaisselle.
- ◆ Place de parking pour la monitrice devant l'établissement.

### Déroulement

07h30	Arrivée de la monitrice dans l'établissement
08h00	Briefing et préparation de la salle
08h30	Arrivée des enfants: Accueil et jeux f4f
08h45	Début du cours de cuisine
08h50	Partie théorique
09h15	Préparation des dix-heures et du repas
10h15	Dix-heures
10h30	Pause à l'extérieur
10h45	Préparation du repas
11h30	Repas en commun
12h30	Nettoyage
13h10	Discussion de clôture avec la classe
13h30	Distribution des documents, fin du cours

### Matériel

La monitrice apportera les ustensiles de cuisine. Elle apportera également tous les ingrédients nécessaires pour préparer le menu choisi.

**Les enfants apportent** un torchon, une assiette et un gobelet.

### Cadeaux

Ils recevront sur place un tablier «fit4future».

Le programme «fit4future» dans les écoles est soutenu par les partenaires nationaux suivants:

Partenaires



BeisheimStiftung



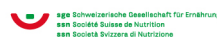
Partenaires scientifiques



Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
snn Société Suisse de Nutrition  
snn Società Svizzera di Nutrizione

**fit4future foundation**

Ruessenstrasse 6, 6341 Baar  
Tel. 041 766 63 83  
info@fit-4-future.ch  
www.fit-4-future.ch



# Informations

## Tâches revenant à l'enseignant.e

- ◆ Renseigner la monitrice sur les aspects organisationnels et logistiques (salle, équipements disponibles, etc.) lors de la prise de contact.
- ◆ Envoyer le courrier d'information aux parents et récupérer les retours concernant les intolérances alimentaires et allergies.
- ◆ Organiser et préparer la salle dans laquelle se tiendra le cours conformément aux instructions de la monitrice (disposition des tables et chaises la veille au soir).
- ◆ Organisation de 1 à 2 balais et d'une garniture de balayage.
- ◆ Recruter 2 à 3 personnes supplémentaires (3 personnes pour les classes primaires de plus de 20 enfants et pour les classes enfantines) pour encadrer les enfants.
- ◆ Répartir les enfants en trois groupes.
- ◆ Imprimer les documents destinés aux enfants (environ 6 pages A4): recettes et notice «L'hygiène en cuisine».
- ◆ Aider sur place pendant le cours (et veiller à ce que les enfants soient attentifs et participent).
- ◆ Prévoir une trousse de secours et avoir sous la main le numéro de téléphone de l'hôpital ou du pédiatre le plus proche.

## Participation

La participation est gratuite.

## Inscription

Mai et septembre par la coordinatrice ou le coordinateur scolaire «fit4future» via l'espace membres de notre site.

Cette personne sera informée par e-mail dès l'ouverture des inscriptions.

## Sélection des écoles participantes

Le nombre de jours étant limité, toutes les classes intéressées ne peuvent pas être retenues. L'équipe de «fit4future» essaie toujours de sélectionner les écoles / classes de la manière la plus équitable possible et de tenir compte de celles qui n'ont pas encore pu participer, ou pas depuis un certain temps.

## Responsabilité en cas de malaie / d'accident / de dommages matériels

L'assurance est du ressort des participant.es. La *fit4future foundation* décline toute responsabilité en cas d'accident, de maladie, de dommages corporels ou matériels.

## Urgences

Pendant les offres de «fit4future», l'école et ses enseignant.es sont responsables des élèves qui leur sont confiés. Les enseignant.es sont conscient.es de leur devoir de surveillance et d'intervention en cas d'urgence médicale.

## Code de conduite

Nos coaches et intervenant.es respectent notre [code de conduite](#).

