UNION RÉGIONALE
DE MIDI-PYRÉNÉES



50 activités autour de l'Alimentation



Recueil d'activités autour de l'alimentation
pour l'animation dans
les établissements d'accueil de personnes âgées

Document réalisé
avec le concours de :

TARN LE DÉPARTEMENT
RÉGION MIDI-PYRÉNÉES
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DE L'AGROALIMENTAIRE ET DE LA FORÊT

Introduction

L'alimentation constitue un enjeu majeur, tant sur le plan agricole qu'environnemental, de santé publique, de gouvernance alimentaire et de capacité de choix des citoyens, pour l'ensemble de la population et des acteurs impliqués.

Les personnes âgées et les professionnels des maisons de retraite sont partie prenante dans cette dynamique de questions liées à l'alimentation. D'une part, ils sont des consommateurs avertis de ressources alimentaires d'un patrimoine culinaire et par ailleurs, partenaires d'une économie territoriale où la production alimentaire est importante, les structures d'accueil sont des acteurs primordiaux pour favoriser la place d'une alimentation locale, saine et variée.

Ce recueil d'animations est un véritable outil pratique pour favoriser des échanges et mettre en œuvre des activités : animations, ateliers, visites,…, pour personnes âgées qui sont les passeurs d'une histoire et d'une culture de nos pratiques alimentaires.

C'est ainsi que ce livret doit pouvoir se compléter et s'ouvrir à d'autres publics car les questions autour de l'alimentation sont transversales et concernent toutes les générations.

Aussi, merci de nous faire part de vos suggestions afin d'enrichir les prochaines versions avec vos propositions d'activités pour améliorer globalement le contenu du recueil.

Nous remercions déjà l'ensemble des EHPAD qui ont contribué à cette première version et qui nous ont fait part de leurs conseils sur le plan de la conduite d'activités.

Les CPIE ont pour vocation d'être des acteurs pédagogiques pour valoriser les ressources et les richesses de leur territoire. Ils ont aussi pour mission de rassembler et de mettre en synergie les divers acteurs locaux et de répondre ensemble aux défis environnementaux. Ce recueil d'activités autour de l'alimentation répond, à sa juste mesure, à ces objectifs.

Bonne utilisation.

Vincent LABART
Président de l'URCPIE Midi-Pyrénées

Mot du Directeur Régional de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Forêt

Sommaire

Chapitre 1 Alimentation et déchets p.7 à p.16

1. Vos emballages alimentaires d'hier à aujourd'hui p.9
2. Les emballages alimentaires et leur devenir p.10
3. Réutilisation d'emballages alimentaires p.11
4. Introduction au gaspillage alimentaire p.12
5. Fruits moches et confitures p.13
6. Épluches si affinités p.14
7. Cocottes en folie : projet d'établissement p.15
8. Compost et composteur : projet d'établissement p.16

Chapitre 2 Alimentation, territoire et culture p.17 à p.28

9. L'alimentation hier et aujourd'hui p.19-p.20
10. Quizz : Les origines de nos plantes alimentaires p.21
11. Sortie cueillette : Quelques plantes sauvages dans notre assiette p.22
12. Comment mange la planète ? À chaque famille son alimentation p.23
13. Les modes de conservation des aliments p.24
14. Saveurs d'ailleurs p.25
15. Saveurs d'autrefois p.26
16. Sortie pique-nique p.27
17. Sortie à la ferme p.28

Chapitre 3 Atelier cuisine p.29 à p.40

18. Atelier épluchage de légumes et de fruits p.31
19. Repas partagé p.32
20. Les mains dans la farine – Atelier pâtisseries p.33
21. Rencontre avec une école – Atelier pâtisseries p.34
22. Réalisation d'un gâteau pour personnes diabétiques p.35
23. L'équilibre est dans le plat ! : Confection d'un repas alternatif p.36-p.37
24. À chacun sa soupe ! Création d'un livre et atelier soupe p.38
25. Ma recette préférée - Création d'un livre de recettes p.39
26. Repas à thème - semaine du goût p.40

Chapitre 4 EEDD p.41 à p.51

27. Réalisation d'un jardin – accueil de jour p.43
28. Jeu des 4 saisons : À chaque saison son repas ! p.44
29. Les quatre saisons d'Arcimboldo p.45
30. Des kilomètres dans mon assiette p.46
31. Cuisiner les légumes de son jardin p.47
32. Planification des activités au jardin pour l'année p.48
33. Un carré d'aromates p.49
34. Tomates-cerises pour tous p.50
35. Atelier tisane : récolte, séchage et dégustation p.51

Chapitre 5 Test sensoriel et plaisir de la table p.52 à p.63

36. Goûter à la tartine p.55
37. Atelier reconnaissance d'odeurs p.56
38. Réveiller les sens par le toucher p.57-p.58
39. Test gustatif p.59
40. Dégustation de vin nouveau p.60
41. Atelier décoration de table et art floral p.61
42. Organisation et réalisation d'un apéritif pour l'accueil de nouveaux arrivants p.62
43. Atelier petit-déjeuner à thème p.63

Annexes p.65 à p.78

Fiche d'activité p.79

Remerciements p.80

Alimentation

et

déchets

Titre de l'activité	Vos emballages alimentaires d'hier à aujourd'hui
Thématique	Alimentation et déchets
Objectifs	- Réfléchir à l'utilité des emballages. - Parler de l'évolution des emballages d'hier à aujourd'hui.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Un grand nombre d'emballages différents (échantillon varié : différentes matières (plastique, verre, métal, papier, conserves de légumes ou de pâtés,…), des usages variés (suremballage, cabas réutilisable, sacs jetables,…)) - Des fruits pour parler des emballages naturels. - Des affichages utilisés pour le travail sur l'alimentation d'hier et d'aujourd'hui (des 20ième et 21ième siècles). – voir annexe - Photographies de Peter Menzel.
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	45 minutes environ. Les participants, assis sur des chaises autour d'une table, peuvent manipuler les échantillons sur la table.
Déroulement	L'animateur présente les emballages et ouvre le dialogue de façon informelle. Le groupe réfléchit autour de la question « À quoi servent les emballages ? » (hygiène, protection, transport, support d'information). Parler des emballages qui étaient utilisés par les résidents. Comment faisaient-ils pour conserver et emballer les aliments? Parler des pratiques liées à la transformation et la conservation des produits alimentaires. Il y a-t-il une évolution des emballages d'aujourd'hui ? Quelles sont ces évolutions ?
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Profiter de ce sujet pour faire parler les personnes qui le souhaitent de leur expérience, de leurs souvenirs d'enfance et de jeunesse liés aux emballages (bouteilles de lait, cabas, sacs en papier…) L'animateur sollicitera si nécessaire les personnes individuellement pour les inciter à s'exprimer, en veillant à donner la parole à des personnes ayant eu des expériences de vie différentes (ville/campagne, France/étranger…).
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Projet d'établissement : Le groupe peut faire des propositions vis-à-vis des suremballages ou des portions alimentaires individuelles au restaurant de la maison de retraite. - Fiche 2 - Fiche 3
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.
Autres points	Annexe p.65

Titre de l'activité	Les emballages alimentaires et leur devenir
Thématique	Alimentation et déchets
Objectifs	- Faire la différence entre les emballages jetables et les réutilisables. - Réfléchir au devenir des emballages une fois jetés.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Un grand nombre d'emballages différents. L'animateur veillera à avoir un échantillon varié : différentes matières (plastique, verre, métal, papier…), d'usages variés (suremballage, cabas réutilisable, sacs jetables…). - Une échelle de temps de la dégradation des déchets – voir annexe.
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	45 minutes environ. Les participants, assis sur des chaises autour d'une table, peuvent manipuler les échantillons sur la table.
Déroulement	Revenir sur les nouveaux matériaux d'emballage. Parler de leur composition, et de leur décomposition (rapide ou non). Montrer différents emballages pouvant appuyer les discours. Où vont nos déchets ? Qu'est-ce que le recyclage ? Que pouvons-nous faire avec les déchets ? Comment pouvons-nous les réutiliser ? Prendre l'exemple des emballages réutilisables. Qu'est ce qui est fabriqué à partir de déchets ? (les polaires peuvent être fabriquées à partir de bouteilles minérales,...). Évoquer ce qu'il est possible de faire ensemble avec des déchets d'emballages alimentaires. Planifier un atelier « bricolage des déchets d'emballage » pour les prochaines séances.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	Prévoir un atelier « bricolage » pour la prochaine séance. Utiliser les emballages alimentaires pour faire des objets détournés. Le groupe peut faire des propositions vis-à-vis des suremballages ou des portions alimentaires individuelles au restaurant de la maison de retraite. Pour cela, afin de réduire l'utilisation des emballages en interne, un projet d'établissement devra voir le jour.
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.
Autres points	http://www.futura-sciences.com/magazines/environnement/infos/dossiers/d/developpement-durable-recyclage-traitement-dechets-932/page/5/ Annexe p.68

UNION REGIONALE
MIDI-PYRENEES

« 50 activités autour de l'alimentation »
Fiche n°3

Titre de l'activité	Réutilisation d'emballages alimentaires
Thématique	Alimentation et déchets
Objectifs	- Apprendre à transformer des déchets en objets utiles. - Faire parler les résidents sur leur manière de réutiliser les déchets autrefois et sur le recyclage aujourd'hui.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Ciseaux, agrafeuse. - Emballages (briques de lait ou de jus d'orange).
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	Durée 45min. Lieu calme, sans interférences.
Déroulement	- Placer les résidents autour d'une table. - Leur montrer ce qui est possible de faire en détournant des objets. Il est possible de trouver de nombreuses utilisations sur Internet (bouteille en plastique, chambre à air, brique de lait …). https://www.youtube.com/watch?v=SgsUZURRoKE - Fabriquer des porte-monnaie à partir de briques de lait ou de briques de jus de fruit.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	S'entrainer avant sur des modèles.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	Trouver d'autres ateliers à faire à partir d'objets récupérés.
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

UNION REGIONALE
MIDI-PYRENEES

« 50 activités autour de l'alimentation »
Fiche n°4

Titre de l'activité	Introduction au gaspillage alimentaire
Thématique	Alimentation et déchets
Objectifs	- Aborder la notion de gaspillage alimentaire. - Parler des évolutions concernant les pratiques liées au gaspillage alimentaire.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Matériel à rechercher : - Vidéo sur le gaspillage alimentaire. – - Dossier de presse. - Photographie.
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	Une salle. 1 heure.
Déroulement	Aborder la problématique du gaspillage alimentaire en Occident. Faire un tour d'horizon de la presse. Quelques chiffres, constats, interviews de professionnels sur la question. Sont-ils conscients de l'ampleur de cette problématique ? Faire émerger leurs pratiques anciennes. Comment se comportait-on face au gaspillage alimentaire ? Gaspillait-on autant ? Quelles solutions face au gaspillage ? Que faisaient-ils des denrées alimentaires non-utilisées à l'époque ? Les donnaient-ils aux animaux, ou les laissaient-ils en tas dans le jardin ?
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	- Parler du recyclage de nourriture (pour les poulets ou les lapins). - Existait-il des recettes anciennes pour les produits non-utilisés ou périmés ?
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Atelier cuisine de fanes ou de confitures de fruits moches. - Projet établissement compost. - Projet établissement poulailler.
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

UNION REGIONALE
MIDI-PYRENEES

« 50 activités autour de l'alimentation »

Fiche n°5

Titre de l'activité	Fruits moches et confitures
Thématique	Alimentation et déchets
Objectifs	- Réaliser une confiture à partir de fruits déclassés. - Parler des pratiques anciennes liées à la transformation des aliments.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Fruits moches – chez les producteurs locaux - Divers ingrédients pour confitures. - Bocaux récupérés. - Étiquettes, chutes de tissus (pour la décoration des bocaux).
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	Animateur cuisine ou personnel de l'établissement motivé. Salle pour cuisiner (préparation, cuisson, mise en pot, stockage).
Déroulement	**Séance 1 :** Présentation aux résidents de l'atelier (recueillir leurs idées). Faire émerger des souvenirs liés à la récolte de fruits et à la fabrication de confitures. Introduire la notion de « gaspillage alimentaire » (voir fiche 4). Énumérer des recettes de confitures, méthodes et savoir-faire pratiqués par les résidents autrefois. Choisir une confiture à réaliser pour la prochaine séance. Se renseigner pour trouver des fruits déclassés afin de les utiliser pour la séance suivante. **Séance 2 :** Atelier cuisine « confitures » : Disposer les résidents par table. Rappel de la confiture à réaliser. Observer les fruits déclassés – discuter (demander aux résidents ce qu'ils faisaient de ces fruits à l'époque,…). Organiser la répartition des tâches. Réaliser la confiture (prévoir une éventuelle stérilisation en fonction des quantités).
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	- Demander au supermarché le plus proche ou à des producteurs de fruits locaux, de donner leurs fruits moches (ou à moindre coût). - Faire voter pour le choix d'une recette, la décoration des étiquettes, le décor des couvercles …
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Fabrication de Chutney avec des légumes moches
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

UNION REGIONALE
MIDI-PYRENEES

« 50 activités autour de l'alimentation »
Fiche n°6

Titre de l'activité	Épluches si affinités
Thématique	Alimentation et déchets
Objectifs	- Apprendre à cuisiner avec des ingrédients inhabituels ou habituellement destinés à la poubelle (fanes et épluchures de légumes). - Parler de l'utilisation de ces ingrédients dans la cuisine et des pratiques anciennes.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Matériel de cuisine classique (poêles, casseroles, plats allant au four, saladiers, etc…). Fiche recette à rechercher
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	1h30 Salle pour cuisiner Matériel de cuisine
Déroulement	- Demander à la cuisine les restes des légumes (fanes de carottes, de radis, épluchures de pommes de terre,…) - Dans une salle pour cuisiner (pouvant être différente de la cuisine) les personnes se retrouvent pour une présentation et une récupération des fanes et des épluchures de légumes. - Expliquer que l'on peut cuisiner des fanes, des épluchures. - Présenter différentes recettes (samossas, bouillon de légumes, flans salés, cake salé, chips, etc.) - Puis l'atelier cuisine à proprement parler se passera dans la cuisine.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Bien faire parler les personnes des recettes que cela leur évoque et si possible réaliser quelques recettes des résidents.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Fiche 9 - Fiche 12
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

UNION REGIONALE
MIDI-PYRENEES

« 50 activités autour de l'alimentation »
Fiche n°7

Titre de l'activité	Cocottes en folie : projet d'établissement
Thématique	Alimentation et déchets
Objectifs	- Mettre en place un projet d'établissement « Poules et gestion des déchets ». - Le présenter aux personnes âgées.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Une salle de réunion.
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	30 min.
Déroulement	L'objectif est ici d'amorcer une dynamique de projet d'établissement et de présenter aux résidents le projet sur le long terme. Recueillir leurs idées, leurs pratiques et leur vécu. - Interroger les résidents sur leurs pratiques anciennes relatives aux poules. - Interroger sur l'espace et les matériaux nécessaires pour la construction du poulailler. - Comment s'organiser pour récolter les déchets de cuisine ? - Quelle organisation entre les résidents et le personnel ? (qui s'occupe des poules, les nourrit,…)
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Étudier les normes vétérinaires à respecter. Cette séance est réalisée en amont d'un projet d'établissement mené par l'ensemble des équipes.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	Diaporama sur les différentes races de poules. Activités artistiques liées à l'action : arts plastiques, modelages de poules, mobiliers en matériaux naturels (plumes, etc.). Atelier cuisine
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

UNION REGIONALE
MIDI-PYRENEES

« 50 activités autour de l'alimentation »
Fiche n°8

Titre de l'activité	Compost et composteur : projet d'établissement
Thématique	Alimentation et déchets
Objectifs	- Comprendre l'intérêt d'un composteur. - Échanger sur les pratiques utilisées auparavant par les uns et les autres. - Identifier les restes de repas compostables.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Photographies de composteurs et de composts. – voir annexe
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	Une salle de réunion. Groupe de 10 personnes. 1 heure.
Déroulement	Présenter ce que sont les composteurs. Que peut-on mettre dans un compost ? (Boites à œuf, épluchures …) Que ne peut-on pas mettre dans un compost ? (graines, plantes malades ….) Connaissent-ils les lombricompost ? Demander si les résidents pratiquaient le compostage. Que faisaient-ils des épluchures et autres déchets organiques ?
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Pour la mise en place d'un composteur en établissement, ce travail doit faire l'objet d'un projet d'établissement regroupant l'ensemble des acteurs.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	Mise en place du tri des déchets en interne (projet d'établissement).
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.
Autres points	Annexe p.67

Alimentation, Territoire et culture

UNION REGIONALE
MIDI-PYRENEES

« 50 activités autour de l'alimentation »
Fiche n°9

Titre de l'activité	L'alimentation hier et aujourd'hui
Thématique	Alimentation, territoire et culture
Objectifs	- Se remémorer les habitudes alimentaires anciennes. - S'exprimer sur l'alimentation d'autrefois : que mangeaient-ils et comment ? - Analyser les changements et évolution des modes de consommation au fil du temps.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	2 affiches représentant -voir annexe : - un échantillon d'aliments du XX ème siècle - un échantillon d'aliments du XXI ème siècle Plusieurs denrées alimentaires susceptibles de servir de point d'accroche peuvent être amenées : un paquet de café, un morceau de pain, une boîte de conserve, des biscuits suremballés, une banane, un plat cuisiné, un pot de confiture,... Photos anciennes de repas, de produits du terroir anciens ou de scènes traditionnelles agricoles (découpe de cochon, transformation et abatage de volailles, …). – à rechercher.
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	45 minutes environ, Les participants, assis sur des chaises, voient correctement les 2 affiches et se voient entre eux également.
Déroulement	1) Disposer les photos anciennes sur la table et demander aux personnes d'en choisir une qui leur plait. Décrire ce que semblent être les aliments et plats présentés sur les photos. Ensuite, leur demander d'en choisir une contemporaine et de trouver les ingrédients « communs » s'il y en a (pain fromage, viande ou charcuterie) et les ingrédients propres à notre époque (plats cuisinés, boissons sucrées). 2) L'animateur incite les résidents à observer les 2 affiches et à faire l'inventaire de leurs différences. Le groupe s'interrogera sur l'évolution de notre alimentation (de nombreux thèmes peuvent être abordés : - amélioration et diversification des modes de conservation (congélation, stérilisation, salaison, mise sous vide, rôle des emballages), - apparition des plats préparés et des produits transformés (fromage râpé, plats cuisinés...), - mondialisation des échanges (quels fruits ou légumes « exotiques » ne connaissaient-ils pas étant enfants ?), - avènement de la société de consommation (comparaison de leur petit-déjeuner d'enfant avec celui des enfants d'aujourd'hui), - Contenu de la poubelle une fois les denrées consommées, - ...). L'animateur peut également se servir des objets apportés pour lancer des réflexions : le pain que l'on mange aujourd'hui est-il le même que celui d'autrefois ? Avez-vous déjà fabriqué vos propres confitures ?,...

Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Profiter de ce sujet pour faire parler les personnes qui le souhaitent de leurs expériences, de leurs souvenirs d'enfance et de jeunesse liés à la nourriture. L'animateur lancera si nécessaire les consignes d'observation et de réflexion les unes après les autres et sollicitera les personnes individuellement pour les inciter à s'exprimer.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Fiche 15
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.
Autre point	Annexe p.65

Titre de l'activité	Quizz : Les origines de nos plantes alimentaires
Thématique	Alimentation, territoire et culture
Objectifs	- Parler de l'origine des plantes domestiques dans le monde. - Favoriser la discussion et les souvenirs autour de ces plantes.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Une série de fiches quizz. – voir annexe Une mappemonde. – voir annexe Un globe terrestre (facultatif).
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	Autour d'une grande table, (séance d'1h à 1h30).
Déroulement	Les fiches quizz sont distribuées à chacun des participants. Après une lecture silencieuse dans un premier temps, ils doivent deviner de quel légume ou fruit il s'agit. Puis chacun à leur tour, ils vont lire à haute voix les indices figurant sur leur fiche. Une fois le fruit ou légume déterminé, ils positionnent la fiche à l'emplacement de l'origine géographique du fruit dessiné dessus. Cette phase peut faire l'objet d'échanges, d'informations.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Organiser le tour de table Limiter le nombre de fiches pour maintenir l'attention
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Fiche 12 - Fiche 14
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.
Autres points	Annexes p.68 à p.75

Titre de l'activité	Sortie cueillette : Quelques plantes sauvages dans notre assiette
Thématique	Alimentation, territoire et culture
Objectifs	- Parler sur les pratiques anciennes liées aux plantes locales et à leurs utilisations. - Favoriser la découverte de saveurs nouvelles ou oubliées.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Une salle. Panier, couteaux, flore.
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	Associer le personnel de cuisine, le cuisinier et le jardinier.
Déroulement	**Séance 1 :** Pour la première séance, dans une salle, réunir les résidents. Présenter l'animation qui va se dérouler sur plusieurs séances. Discuter des différentes cueillettes : salades sauvages, champignon, fruits sauvages,… (les médicinales devraient aussi ressortir de ces échanges). Comment les consommaient-ils ? À quelle saison ? Existe-t-il des recettes particulières ? Faire émerger des souvenirs et des pratiques chez les résidents Prévoir la prochaine animation qui sera une sortie sur le terrain. Prévoir quoi ramasser et où. Préparer la sortie : date, lieux, organisation,… **Séance 2 :** Sortie terrain. Récolte de quelques plantes sauvages en fonction de ce qui a été choisi lors de la séance précédente. **Séance 3 :** Réaliser une recette à partir des aliments cueillis
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Pour les résidents qui ont des problèmes de mobilité et donc des difficultés à récolter les plantes à même le sol, il est préférable de cueillir des fruits sauvages à hauteur d'homme (comme les mûres, le cynorhodon,….).
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Fiche 19
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Comment mange la planète : à chaque famille son alimentation
Thématique	Alimentation, territoire et culture
Objectifs	- Parler des cultures alimentaires du monde entier. - Sensibiliser à d'autres cultures culinaires et à la diversité des régimes alimentaires dans le monde. - Évoquer les différences du patrimoine alimentaire.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	À rechercher : Photos de différentes familles du monde prises devant leurs produits alimentaires (photographies de Peter Menzel). Vidéoprojecteur ordinateur. Amener des échantillons de produits.
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	Une salle équipée de : - volets ou rideaux - une table Sur une séance d'1h à 1h30.
Déroulement	Montrer quelques photos de familles avec leurs produits alimentaires (répartition légumes/viandes/produits laitiers). À partir des différentes photos, tenter de retrouver les pays ou régions d'origine et questionner sur les indices qui permettent cette reconnaissance. Parler des produits du terroir d'ici et d'ailleurs. Demander : quelles sont les différences avec notre alimentation européenne ?
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Veiller à répartir la prise de parole. Veiller si possible à avoir un panel d'origine géographique hétérogène.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Fiche 14
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Les modes de conservation des aliments
Thématique	Alimentation, territoire et culture
Objectifs	- Faire l'inventaire des différents modes de conservation des aliments. - Parler de l'évolution de ces modes de conservation dans le temps. - Échanger sur les expériences de chacun.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Différents échantillons représentant les différents modes de conservation : conserve (industrielle et artisanale), emballage sous vide, produit congelé, purée en poudre, jambon cru, fruit à l'eau de vie,…
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	Une salle. 1 heure.
Déroulement	**Inventaire des différents modes de conservation.** L'animateur présente les échantillons et, avec l'aide des participants, il fait l'inventaire des différents modes de conservation des aliments, des plus anciens aux plus modernes. Chacun est invité à partager ses expériences.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Prendre des exemples concrets de conserves faites « maison » ou achetées au marché.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	Mettre en place d'autres séances afin de préparer des conserves choisies par les résidents. Fabrication de confitures, fruits au sirop, ….
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.
Autres points	https://sites.google.com/site/conservalis/les-methodes-de-conservation http://www.alimentaire-pro.com/dossiers/conservation.php http://www.marmiton.org/recettes/recette_magret-de-canard-seche-de-marielle-19eme-rencontre-marmiton_37603.aspx http://www.prima.fr/cuisine/je-fais-des-fruits-a-leau-de-vie/792547/ http://www.marmiton.org/recettes/recette_conserves-de-fruits_20169.aspx

UNION REGIONALE
MIDI-PYRENEES

« 50 activités autour de l'alimentation »
Fiche n°14

Titre de l'activité	Saveurs d'ailleurs
Thématique	Alimentation, territoire et culture
Objectifs	- Fabrication d'une recette de cuisine d'un autre pays. - Parler des cultures alimentaires d'ailleurs.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Ingrédients. - Matériel de cuisson. - Ustensiles. - Gants, tabliers. - Tableau.
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	- Salle d'animation autour d'une table. - Groupe : tout public. - Durée : ≃ 1H30. - Fréquence : 1 fois / trimestre. - Photographies de Peter Menzel
Déroulement	Séance 1 : Réunir les résidents. Présenter la thématique de l'animation sur les saveurs d'ailleurs. Leur demander s'ils connaissent des recettes d'autres pays, voire s'ils ont déjà voyagé ailleurs et ce qu'ils ont pu observer de l'alimentation locale. Évoquer les différences entre notre alimentation et les patrimoines alimentaires d'ailleurs. Vous pouvez utiliser les photographies de Peter Menzel afin de susciter des réactions. Demander quelle recette ils veulent réaliser lors de la prochaine séance. Écrire les différentes recettes retenues pour les prochaines animations. Faire l'inventaire des ingrédients nécessaires. Communiquer les ingrédients à la cuisine pour les préparer. - Séance 2 : Réalisation de la recette lors d'un atelier cuisine
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Quelques recettes : pâtes, pizza, tapas, pain du monde,…
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Fiche 12
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Saveurs d'autrefois
Thématique	Alimentation, territoire et culture
Objectifs	- Fabrication d'une recette traditionnelle locale. - Rappeler des souvenirs anciens. liés au patrimoine alimentaire local.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Ingrédients. - Matériel de cuisson. - Ustensiles. - Gants, tabliers. - Tableau.
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	- Salle d'animation autour d'une table. - Groupe : tout public. - Durée : ≃ 1H30. - Fréquence : 1 fois / trimestre. - Invités : Maison de retraite voisine.
Déroulement	**Séance 1 :** Réunir les résidents dans une salle pour leur présenter l'animation et organiser les étapes suivantes. Évoquer des recettes anciennes préparées autrefois (recettes que l'on retrouve peu aujourd'hui sur les tables - on peut notamment parler de toutes la cuisine des abats qui de nos jours connait beaucoup moins d'engouement). Faire ressortir des souvenirs et inviter les résidents à verbaliser ces souvenirs. Évoquer les différences entre les régions de France si des résidents viennent de régions différentes. Noter les différents noms d'usage donnés aux recettes locales. Noter les différentes recettes. Choisir une recette à faire pour la séance suivante. Énumérer les ingrédients nécessaires en vue d'envoyer la liste des ingrédients aux cuisines. **Séance 2 :** Réunir les résidents afin de réaliser la recette
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Fiche 14
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Sortie pique-nique
Thématique	Alimentation, territoire et culture
Objectifs	-Participer à l'organisation du pique-nique. -Plaisir de changer la routine.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	-Véhicule d'accompagnement. -Équipement pour le pique-nique (nappe/vaisselle/fauteuils…).
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	-Lieux aménagés, aires de pique-nique (banc/table/toilettes/accès personnes handicapées) - 1 heure par séance. Plus de 3 heures pour la sortie terrain.
Déroulement	**Séance 1 :** Réunir les résidents concernés pour présenter le pique-nique. Établir le menu et désigner des personnes pour le préparer. **Séance 2 :** Réunir les résidents afin de préparer le pique-nique en début de journée (il est également possible de le laisser faire au cuisiner). **Séance 3 :** Départ de l'Accueil de jour en fin de matinée, installation sur le site, préparation du feu, surveillance… Apéritif (sans alcool), repas, grillades… Promenade ou pétanque.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	- Faire des photos et des films
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Fiche 17
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.
Autres points	On remarque que chaque fois que les usagers mangent à l'extérieur de la structure, dans la nature, ils mangent avec plus d'appétit et montrent des capacités d'entraide plus efficientes.

Titre de l'activité	Sortie à la ferme
Thématique	Alimentation, territoire et culture
Objectifs	- Rencontrer un lieu de production agricole. - Remémorer des souvenirs liés à l'espace rural.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Autobus. - Chaise.
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	Pas de limite concernant la quantité de résidents participant à l'animation.
Déroulement	Prévoir une après-midi de sortie. Possibilité de rencontrer différents lieux de production au choix en lien avec les thématiques développées au sein de l'établissement : - Apiculture - Maraichage - Arboriculteur - Élevage - Viticulteur Suivant la ferme, possibilité de cueillir des pommes ou des légumes pouvant être ramenés dans l'établissement et servir de matière première pour les animations cuisine. Possibilité de goûter sur place et déguster ainsi les produits faits sur place.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Achat sur place de produits dans l'objectif de les cuisiner lors d'une autre séance.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	Confection de pain d'épice Compote Compte-rendu aux autres résidents avec photographies
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Atelier cuisine

Titre de l'activité	Atelier épluchage de légumes et de fruits
Thématique	Atelier cuisine
Objectifs	- Éplucher des pommes de terres ou autres légumes et fruits nécessaires pour la cuisine de l'établissement. - Participer aux tâches collectives de la cuisine
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Couteaux ou économes. Bassines. Patates. Journaux
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	Nombre en fonction du Kg de légumes.
Déroulement	À la demande du chef de cuisine : - disposer du papier journal sur la table, un économe et un couteau/personne, - donner les aliments à éplucher, aux résidents Ce travail fait partie des tâches effectuées habituellement par les cuisiniers.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Parler cuisine tout au long de l'activité. Faire de ce moment, un instant convivial
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.
Autres points	

UNION REGIONALE
MIDI-PYRENEES

« 50 activités autour de l'alimentation »
Fiche n°19

Titre de l'activité	Repas partagé
Thématique	Atelier cuisine
Objectifs	- Organiser un repas regroupant résidents et salariés. - Favoriser les échanges sur un mode relationnel différent. - Solliciter les capacités sensorielles.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Petite cuisine ambulante. - Les ingrédients sont commandés aux cuisiniers
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	- Petit salon dans un secteur. - De 1h30 (selon le groupe et le repas prévu).
Déroulement	- **1ère séance : les résidents choisissent le menu** Réunir les résidents. Leur présenter les objectifs du travail. Leur dire qu'il faut organiser un repas où l'on va convier le personnel à manger en compagnie des résidents. Choisir la thématique du repas. Trouver des idées de recettes et les écrire. Faire le point sur le matériel nécessaire pour la prochaine séance. Prévenir le personnel de cuisine. - **2ème séance : Le matin** Réalisation et préparation du repas **Le midi : Prise du repas ensemble.** L'un des objectifs fondamental de cette séance est de réunir résidents et personnel de cuisine pour un repas en dehors de la salle à manger sous un mode relationnel différent. En cela il faut permettre aux personnes présentes de sortir du contexte habituel, en adoptant une autre attitude comme changer d'habits. Le personnel doit dans ce cas précis quitter sa tenue de travail et mettre des habits civils afin de créer un mode relationnel différent lors de ce repas.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	- Les rendre acteurs du projet (choix de recette, exécution, partage du repas). - Savoir adapter et distribuer les tâches en fonction des capacités de chacun. - Manger en dehors de la salle à manger habituelle. - Le personnel convié au repas doit avoir des habits qui contrastent avec leur habit de travail.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Préparation d'un gouter sur le même principe.
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Les mains dans la farine : Atelier pâtisseries
Thématique	Atelier cuisine
Objectifs	- Réaliser une pâtisserie « Grand-mère » à partir d'un thème défini. - Écrire la recette de la pâtisserie choisie.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Matériel de cuisson. - Tableau. - Moules à gâteau et ustensiles. - Ingrédients. - Matériel d'hygiène (gants, tabliers,…).
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	- Lieu : en salle d'animation autour d'une table. - Durée : 1H30. - Fréquence : 2 fois/mois durant 4 mois.
Déroulement	**Séance 1 :** Présentation du travail des différentes séances. Commencer par faire un tour d'horizon des recettes de chacun. Classer les recettes par catégories. Puis essayer pour chaque recette de recenser les ingrédients nécessaires et les quantités. Parler de la recette que vous allez travailler pour la prochaine séance, en vue de préparer les ingrédients. **Séance 2, 3, 4 :** En fonction des recettes choisies par les résidents, réaliser les recettes lors de différentes séances. À la fin de chaque séance, veillez à anticiper sur la recette de la prochaine séance (voir le matériel nécessaire).
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	- Préparer à l'avance l'ensemble du matériel ainsi que les petits ustensiles ce qui facilitera les praxies (ex : casser un œuf dans un ramequin avant de le verser dans un saladier). - Ne pas oublier les mesures d'hygiène (gants, tabliers, …). - Travailler en relation avec l'équipe de cuisine.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Impliquer les familles dans la recherche d'une recette. - Faire un recueil de recettes. - Faire un atelier peinture présentant le titre du projet et son thème.
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.
Autres points	Ce projet est réalisé avec les établissements publics du Tarn et une journée rencontre permet à chaque établissement de présenter sa recette et un jury composé de directeurs qui éliront « la meilleure » recette. Le gagnant reçoit un trophée qui sera remis l'année suivante.

Titre de l'activité	Rencontre avec une école : Atelier pâtisseries
Thématique	Atelier cuisine
Objectifs	Créer des liens intergénérationnels. Transmission de savoir-faire.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Matériel de cuisine (moules, plats…) et ingrédients pour élaborer des pâtisseries. Tablier, gants, toque pour l'hygiène. Idées de recettes.
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	Élèves et salle à manger. Groupe de quatre ou cinq enfants avec une ou deux personnes âgées. Le temps de la préparation puis de la dégustation des pâtisseries 2 heures environ
Déroulement	- Créer des petits groupes de personnes. - Disposer plusieurs tables dans la pièce. Chaque table pourra accueillir un petit groupe de résidents et d'enfants. - Mettre sur une table centrale les différents ingrédients utilisables. - Demander à chaque groupe de réfléchir à une recette en fonction des ingrédients présents, puis l'écrire. - Passer à la réalisation. Chaque groupe va devoir réaliser la recette qui lui est propre.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Utilisation du livret de recettes pour la préparation des repas. - La diffusion et la mise à disposition du livret de recettes pour les personnes qui le désirent (famille, amis…). - Renouvellement de l'échange avec des enfants pour l'élaboration de nouvelles pâtisseries ou pour d'autres échanges.
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Réalisation d'un gâteau pour personnes diabétiques
Thématique	Atelier cuisine
Objectifs	- Réaliser un gâteau pour des personnes diabétiques. - Prendre du plaisir (convivialité, réalisation et dégustation).
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Ustensiles de cuisine (saladier, spatule, moule, verre doseur). - Four, table et chaises. - Ingrédients de la recette (farine, œufs, sucre, levure, fruits frais, beurre). - Tabliers.
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	- Pièce d'activité ou cuisine. - 1h30.
Déroulement	- Définir le rôle de chaque participant en fonction de son désir et de ses capacités tout au long de la réalisation. - Expliquer le déroulement de l'atelier au groupe. - Équiper les personnes de tabliers si besoin. - Installation des ustensiles et des ingrédients sur la table, devant le groupe (Solliciter la participation des personnes. Prévoir un temps pour le lavage des mains). - Déguster le gâteau ensemble.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	- Atelier à proposer à l'occasion d'une fête ou pour l'anniversaire d'une personne diabétique par exemple. - Valoriser les participants lors de la réalisation du gâteau. - Bien évaluer les capacités des personnes avant de leur confier une tâche afin d'éviter la mise en échec. - Aider et encourager verbalement.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- - Fiche 41
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.
Autres points	- Recette réalisée avec des quantités de sucre diminuées mais possibilité d'utiliser un édulcorant. - Respect du régime alimentaire.

Titre de l'activité	L'équilibre est dans le plat ! : Confection d'un repas alternatif
Thématique	Atelier cuisine
Objectifs	- Donner des notions d'équilibre alimentaire aux personnes âgées. - Parler de ce qu'est un repas alternatif (remplacer la protéine animale par la protéine végétale). - Planifier un repas alternatif pour l'ensemble des résidents.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Tableau blanc + feutre. - Ingrédients pour le repas équilibré et alternatif. - Pyramide des aliments – voir annexe
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	- Durée 1h30 par séance.
Déroulement	**Séance 1 :** 1- **Présenter visuellement quelques aliments et demander aux participants de les mettre dans la bonne famille** au tableau (féculents, fruits, légumes, viandes, poisson, œufs, produits sucrés, produits gras, produits laitiers,…) 2- **Dessiner sur le tableau une pyramide des aliments et demander aux résidents de la compléter**. Expliquer l'apport de chaque élément pour l'organisme. Expliquer également que pour manger équilibré, il faut manger un peu de tout et discuter de la composition des repas. - Présenter ce qu'est un repas alternatif aujourd'hui. Il s'agit d'un repas où l'on remplace la viande (les protéines animales), par des protéines végétales du type légumineuses. L'association lors d'un repas doit être légumineuses + céréales. Ce qui peut remplacer l'apport de protéines animales. - Demander si ces pratiques avaient lieu à leur époque. Parler de cela avec eux. Faire remémorer les souvenirs. 3- **Proposer de composer un repas équilibré avec une alternative à la viande pour l'apport protéinique**, très important après 65 ans : féculent + légume + protéines végétales (légumineuses) 4- Réfléchir à une recette, énumérer les ingrédients nécessaires pour la séance suivante. 5- Écrire tout cela et convier les cuisiniers pour leur faire part des idées. Discuter avec eux du degré de faisabilité. **Séance 2 :** Réalisation de la recette
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	- Leur demander au préalable les aliments qu'ils aiment via une liste prédéfinie par l'animateur (sans viande). - Vérifier auprès de l'équipe médicale si certains ont des carences pour essayer de les intégrer au menu. - Penser aux saveurs oubliées : topinambours, panais, potimarrons,

	blettes… ainsi qu'aux recettes locales qui éveilleront autant les papilles que les souvenirs des participants. - L'apport protéinique doit être important chez les personnes âgées. Ainsi, afin que le repas soit suffisamment équilibré, on peut rajouter un œuf, beaucoup moins polluant en terme de production que certaines viandes et riche en protéine.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Faire d'autres ateliers de cuisine alternative sur l'année en sollicitant régulièrement les participants sur la notion de repas équilibré.
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.
Autres points	Annexe p.76

Titre de l'activité	À chacun sa soupe ! Création d'un livre et atelier soupe
Thématique	Atelier cuisine
Objectifs	Recueillir des recettes de soupes. Créer un livre de recette. Mise en pratique dans un atelier cuisine.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Légumes, matériel de cuisine,…
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	une séance d'1h à 1h30.
Déroulement	**En amont :** - Définir la date de l'atelier soupe avant en concertation avec les animateurs et les cuisines. - Faire une affichette pour les cuisines avec le nom du secteur concerné, la date de l'atelier et la liste des ingrédients. - Informer l'infirmière et la direction - Proposer l'atelier à une autre personne du secteur. **1re séance :** Raviver les souvenirs en matière de cuisine et la place que pouvait avoir la soupe autrefois dans l'alimentation au quotidien Discussion : la soupe, les ingrédients, les habitudes (légumes entiers, en cubes, mixés ; soupe froide, chaude…). Les apports nutritifs. Relever les recettes connues par les résidents, en faire un « livre de recettes » et choisir une recette qui sera à réaliser lors de la prochaine séance. **La soupe du jour : atelier soupe (séance 2, 3, 4, …)** - Préparer le matériel et les ingrédients - Discuter tout en cuisinant. - Lors de la dégustation les avis seront demandés. - Choisir la recette de la prochaine séance dans le livre.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Veiller à bien répartir la prise de parole
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Ma recette préférée : création d'un livre de recettes
Thématique	Atelier cuisine
Objectifs	Faire remémorer des recettes qui ont marqué la vie des résidents Créer un livret de recettes personnalisé : la soupe de Rose, le quatre-quarts de Roger… (papier et/ou à mettre sur le réseau intranet).
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Un enregistreur (numérique ou pas), un paper board.
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	Dans une salle. séance d'1h à 1h30.
Déroulement	**Séance 1:** chacun a un plat préféré, un héritage familial, un plat qu'il sait faire ou pas : discussion. Faire parler les résidents sur des recettes qui ont marqué leur vie. Sur le paper board, répartir leurs plats selon les catégories suivantes : entrées, plats, desserts (chacun va noter au moins le titre, le nom ou dicter sa recette). Choisir une recette à réaliser pour la séance prochaine. **Séance 2 :** Réaliser la recette
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Veiller à bien répartir la prise de parole. Commencer par un petit groupe puis répéter cette séance pour faire intervenir l'ensemble des résidents.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	Illustrer les recettes par des ateliers de dessin.
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Repas à thème Semaine du goût
Thématique	Atelier cuisine
Objectifs	- Réfléchir et choisir un menu pour l'ensemble des convives. - Créer du plaisir au travers de la découverte de nouveaux goûts et de nouveaux produits.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Une salle de réunion. - Salle à manger
Dispositifs pédagogiques (lieu, groupe, durée,…)	Prévoir les repas à thème en amont avec l'équipe de cuisine et les résidents. Faire participer les résidents dans le choix du thème du repas et de ses composants. Temps 30 à 45 min
Déroulement	**Séance 1 :** - Faire rencontrer une partie des résidents avec l'équipe de cuisine. - Créer une discussion autour des thèmes éventuels et de la découverte de nouveaux goûts. - Sélectionner le thème du repas en fonction des composantes suivantes : plaisir et nutrition. **Séance 2 :** - Faire des affiches pour informer du repas. **Séance 3 :** - Réalisation du repas par les cuisiniers et les résidents concernés.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	- Les rendre acteurs du projet (choix de recette, exécution, partage du repas).
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Il est possible, parallèlement à ce travail, de permettre à un autre groupe de décorer les tables en fonction de la thématique du repas. - Préparation d'un gouter sur le même principe.
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Éducation à l'Environnement et au Développement Durable (EEDD)

« 50 activités autour de l'alimentation »
Fiche n°27

Titre de l'activité	Réalisation d'un jardin - accueil de jour
Thématique	Éducation à l'Environnement et au Développement Durable
Objectifs	- Favoriser la pratique d'une activité physique et manuelle. - Pratiquer une activité en extérieur. - Produire un jardin. - Entretenir un jardin. - Développer l'activité jardin.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Un jardin, à défaut une jardinière ou des pots - Des outils de petit jardinage (râteau, cisaille, binette) - Des plants d'herbes aromatiques - Des arbres fruitiers à plus grande échelle - Chapeaux selon le temps
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe, durée,…)*	- Durée 30 minutes environ.
Déroulement	- Présentation de l'activité et sollicitation des personnes à participer - Accompagner le groupe dans le jardin. - Montrer et nommer les différentes herbes aromatiques. - Faire sentir et toucher les personnes. - Ramassage des herbes.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	- Stimuler les personnes verbalement. - Utilisation en suivant de la cueillette pour la cuisine ou la pâtisserie. - Proposer l'activité en fin de matinée. - Avoir des conditions météo favorables. - Les plantations en hauteur facilitent le déroulement de l'activité
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Travail préalable de plantation des plants et entretien. - Ramassage de baies ou de fruits pour la pâtisserie. - Plantation d'un jardin potager. - Travail sur l'orientation dans le temps (saisons). - Atelier sur la reconnaissance des différentes herbes aromatiques et leur utilisation. - Recette de « grand-mère » utilisant les herbes. - Préparations culinaires.
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Jeu des 4 saisons : À chaque saison son repas !
Thématique	Éducation à l'Environnement et au Développement Durable
Objectifs	- Se rappeler de la saisonnalité des fruits et légumes et de l'alimentation en général. - Générer des souvenirs concernant leur pratique alimentaire saisonnière. - Recueillir leur avis sur l'importance de la consommation de saison.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- 4 fiches « saison » et cartes « fruits et légumes » du jeu des Fruits et légumes de saison téléchargeables gratuitement après inscription sur le site : http://www.pirouette-cacahuete.net/Fiches%20pedagogiques/fruits_legumes_saison.php
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe, durée,…)*	- Durée : 20-30 minutes - Jeu de plateau pour 4 à 6 joueurs. Au-delà, réimprimer des fiches et cartes du jeu.
Déroulement	- **Placer les participants les uns à côté des autres,** du même côté d'une table, **puis leur faire placer les cartes « saison »** les unes dernières les autres et dans l'ordre, en commençant par la saison actuelle. - **Chaque joueur pioche alors une carte et doit la placer dans la bonne saison.** - **Leur faire évoquer des souvenirs sur leurs pratiques** alimentaires, du jardin. - Citer des plats que l'on consommait à telle ou telle saison, ou à tel moment de l'année lors d'un évènement spécial. - Discuter de l'importance de consommer des aliments de saison.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	- Imprimer les cartes jeu et les fiches plutôt au format A3 afin de pouvoir les montrer à l'ensemble des participants. - Si les joueurs n'arrivent pas à trouver la saison d'un fruit ou d'un légume, leur demander comment on peut les cuisiner ou les évènements auxquels ils associent ce fruit ou ce légume (ex. : vendange, soupe au chou, ratatouille…).
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Atelier cuisine de saison : soupe ou salade de fruits. - Atelier jardinage.
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.
Autres points	- Travail sur la mémoire et l'aspect sensoriel (rappel des recettes faites avec ces fruits et légumes).

Titre de l'activité	Les quatre saisons d'Arcimboldo
Thématique	Éducation à l'Environnement et au Développement Durable
Objectifs	- Se remémorer la saisonnalité des fruits et légumes. - Énumérer les produits de notre région selon les saisons.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Grandes reproductions plastifiées des tableaux d'Arcimboldo, peintre de la Renaissance – voir annexe Ou projection de ces tableaux. Quelques fruits ou légumes figurant sur les quatre tableaux (soit réels soit en photos).
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe,…)*	Dans une salle, vidéo projecteur, petit groupe d'au moins quatre personnes pour une séance d'1h à 1h30.
Déroulement	Présenter les quatre tableaux. Faire retrouver les quatre saisons. Former quatre groupes et distribuer les photos. À chacun des groupes de décrire, nommer les éléments reconnus. Retrouver des éléments proposés (réels ou en photos) figurant sur les tableaux et les répartir par saisons. Évoquer les produit emblématiques de nos régions et se remémorer à quelle saison la récolte se fait.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Fiche 11
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.
Autres Points	Annexe p.77

Titre de l'activité	Des kilomètres dans mon assiette
Thématique	Éducation à l'Environnement et au Développement Durable
Objectifs	- Parler de l'importation de denrées alimentaires (fruit, légumes et viandes) provenant d'autres pays. - Faire parler les résidents sur l'origine géographique de leur produit alimentaire à l'époque. - Parler des circuits courts, des marchés locaux et de pays.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- I planisphère - Punaises de couleurs différentes. - Images de divers produits alimentaires plastifiées. - Pâte à fixe. - Échantillons de fruits ou légumes importés.
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe, durée,…)*	- Durée : I heure.
Déroulement	- Introduire sur le fait de trouver en grandes surfaces ou sur les marchés, des fruits et légumes venant du Maghreb et autres pays du monde (Chili, Italie, Turquie …), viande d'Argentine ou d'Allemagne. - Réfléchir aux nombre de kilomètre parcouru par ces produits en se référant au planisphère. Calculer approximativement les distances de transport. - Réfléchir aux moyens de transport nécessaires pour cela. - Faire parler les résidents sur l'origine des fruits, légumes et viandes qu'ils consommaient à l'époque. Où achetaient-ils leur produit ? Savaient-ils d'où ils venaient (lieu de production) ? - Évoquer les circuits courts et les marchés de plein vent. Comportent ils uniquement des produits ayant parcouru peu de kilomètres ? De quelle manière peuvent-ils participer à la réduction des kilomètres dans leurs assiettes ?
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Aller rendre visite à un maraîcher en production locale.
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.
Autres points	

Titre de l'activité	Cuisiner les légumes de son jardin
Thématique	Éducation à l'Environnement et au Développement Durable
Objectifs	- Utiliser les légumes du jardin. - Préparer un repas.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Un jardin avec des légumes - Ustensiles de cuisine (économes, couteaux, planches à découper,…).
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe, durée,…)*	Dans une salle, avec un groupe de 4 à 5 personnes pour préparer le repas et un groupe de 7 à 10 personnes pour prendre le repas.
Déroulement	1) Pour cette activité, les résidents se retrouvent dans une salle. En fonction des légumes qu'il y a dans le jardin, ils décident du plat qu'ils peuvent faire (salades, plats chauds). 2) Ensuite, ils récupèrent les légumes et réfléchissent à une recette. 3) Ils réalisent la recette.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Planification des activités au jardin pour l'année
Thématique	Éducation à l'Environnement et au Développement Durable
Objectifs	- Mettre en place des activités jardin. - Planifier ces activités tout au long de l'année.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe, durée,…)*	- Le jardin ou une terrasse. - Petit groupe de 3 à 4 personnes. - Durée 45 minutes environ.
Déroulement	- **Présentation de l'activité** et sollicitation des personnes à participer. **Visite du jardin :** - Accompagner le groupe dans le jardin. - Montrer et nommer les différentes plantes. - Faire sentir et toucher les personnes. **Recueil d'idée et planification des tâches :** - Recueillir ce que les résidents aimeraient faire. - Leur suggérer des idées. - Planifier et prévoir les tâches du jardin pour l'année.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	- Stimuler les personnes verbalement. - Proposer l'activité en fin de matinée. - Avoir des conditions météo favorables.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Travail préalable de plantation des plants et entretien. - Ramassage de baies ou de fruits pour la pâtisserie. - Plantation d'un jardin potager. - Travail sur l'orientation dans le temps (saisons). - Atelier sur la reconnaissance des différentes herbes aromatiques et leur utilisation. - Recette de « grand-mère » utilisant les herbes. - Préparations culinaires. - Les plantations en hauteur facilitent le déroulement de l'activité.
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Un carré d'aromates
Thématique	Éducation à l'Environnement et au Développement Durable
Objectifs	Mettre en place une activité de jardinage. Améliorer le cadre de vie. Éveiller l'odorat, le goût.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Pour la structure du bac surélevé : planches en bois, tasseaux, vis, scie sauteuse, visseuse. Dimensions : longueur 1 m, largeur 1m, hauteur 70 cm. Film géotextile naturel (facultatif), terre végétale, compost. Plantes aromatiques : sauges, romarin, thyms, hysope, menthes, verveine odorante… Copeaux de bois ou paille pour paillage. Petits outillages de jardinage : pelles, arrosoir ; brouette. Boîtes à odeur et sirops de plantes aromatiques.
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe, durée,…)*	Lieu d'installation du bac à bien définir au départ. Durée : une séance avec préparation en amont de la structure du bac.
Déroulement	Présentations, anecdotes et échanges sur les différentes plantes. Installation du film géotextile, remplissage de terre. Plantation, arrosage et paillage.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Bien définir le lieu de l'installation du bac : il faut qu'il soit facilement accessible, près d'un point d'eau pour l'arrosage.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Fiche 35 - Fiche 8
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.
Autres points	Annexe p.78

Titre de l'activité	Tomates-cerises pour tous
Thématique	Éducation à l'Environnement et au Développement Durable
Objectifs	Entretenir le plaisir de jardiner. Parler sur les pratiques de jardinage.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Bacs en bois (environ 100x60) + Terreau. Plants de tomates-cerises + Petite binette, un arrosoir.
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe, durée,…)*	Les bacs sont placés à l'extérieur sous un grand préau et à proximité d'un point d'eau. La culture démarre en Mai et s'étend jusqu'en Septembre. Les jardiniers sont entièrement responsables de la culture. Les tomates sont proposées en libre service.
Déroulement	Suite à la proposition, les résidents intéressés s'engagent à prendre en charge la culture des tomates-cerises. Les bacs sont mis en place avec le terreau. Les jardiniers les transplantent, les arrosent et les entretiennent chaque jour. Lorsque les tomates sont mûres, chacun peut se servir à sa guise : Les tomates sont en libre service !
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	L'emplacement choisi est important : en accord avec la nature et dans un endroit de passage afin que tous puissent suivre l'évolution des cultures. C'est important d'en parler, d'amener les résidents pour observer et déguster. Mieux vaut plastifier les bacs pour éviter qu'ils ne pourrissent. Mettre un petit panneau sympathique expliquant la démarche.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Organiser un petit apéro avec les tomates, faire une séance de photos, les afficher,... - Fiche 33
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Atelier tisane : récolte, séchage et dégustation
Thématique	Éducation à l'Environnement et au Développement Durable
Objectifs	- Préparer une tisane cueillette/séchage. - Déguster une tisane en groupe. - Parler de sujets tournant autour des pratiques liées à la tisane et aux plantes médicinales.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Plantes fraiches cueillies dans le jardin. - Séchoir ou lieux pour faire sécher les plantes. - Ustensiles de cuisine : théière, tasse, cuillère.
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe, durée,…)*	Dans une salle, 1 heure. Éventuellement un lieu pour faire sécher les plantes.
Déroulement	**Séance 1** : Réunir les personnes autour du jardin. Récoler les plantes (verveine, mélisse, menthe …) puis les placer dans un endroit pour les faire sécher. **Séance 2** : - À partir des plantes séchées réaliser une tisane. - Disposer une table et la dresser. - Réunir les personnes autour des infusions et les déguster. Pendant les deux séances parler des pratiques et souvenirs liés à la récolte et à l'utilisation de plantes médicinales.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Bouturage des plantes. - Fiche 41
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Test sensoriel

et

plaisir de la table

Titre de l'activité	Goûter à la tartine
Thématique	Test sensoriel et plaisir de la table
Objectifs	- Organiser un gouter et faire participer les résidents à la création des tartines. - Reconnaitre les produits du terroir et parler d'eux.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Du pain. Couteau. Produit de terroir différent lors de chaque séance.
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe, durée,…)*	Lieu : en salle ou en extérieur si le temps le permet. Durée : 1 heure.
Déroulement	Présenter le produit du terroir. En parler et évoquer les souvenirs ou connaissances sur ce produit. Rassembler les résidents pour leur faire réaliser les tartines. Une fois les tartines réalisées, les déguster ensemble. Parler ensuite du prochain gouter pour savoir ce que les résidents aimeraient comme tartines.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.
Autres points	

UNION REGIONALE
MIDI-PYRENEES

« 50 activités autour de l'alimentation »
Fiche n°37

Titre de l'activité	Atelier reconnaissance d'odeur
Thématique	Test sensoriel et plaisir de la table
Objectifs	- faire appel à la mémoire olfactive. - associer une odeur à un plat, une idée de recette.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Différents ingrédients : épices, plantes aromatiques, …
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe, durée,…)*	Lieu : en salle ou en extérieur si le temps le permet. Durée : 1 heure.
Déroulement	Prévoir une dizaine de substances à l'odeur masquée à faire découvrir - faire sentir à chaque résidents. Parler des produits en question. Demander aux résidents d'associer l'odeur à un plat ou à une recette de cuisine. Évoquer des souvenirs.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	- Utiliser des odeurs « fortes »
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Réveiller les sens par le toucher
Thématique	Test sensoriel et plaisir de la table
Objectifs	- Reconnaître au toucher différents fruits (d'après leur forme et l'aspect de leur peau). - Les nommer et/ou les montrer sur une photo. - Préparer et déguster une recette (salade de fruits, smoothies,…).
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Plusieurs sacs en tissu opaque (ou une boite « mystère »). - Fruits : ananas, kiwi, pomme, poire, framboise, pêche, orange, citron, pamplemousse, prune, mangue, raisin,… - Photographies plastifiées de fruits. - Couteaux. - Planches à découper. - Presse agrume. - Saladiers. - Mixeur. - Lingettes pour nettoyer les mains.
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe, durée,…)*	Salle à manger avec point d'eau à proximité. 2 h.
Déroulement	1- Après lavage des mains, installation des participants autour d'une grande table. 2- Présentation de l'atelier aux participants. 3- Les résidents plongent une main à l'intérieur d'un sac opaque contenant un fruit. http://urlz.fr/2j1z 4- Ils touchent le fruit et essaient de l'identifier en le nommant et/ou le montrant sur une photo *(une résidente touchait une pomme et hésitait entre «pomme» ou «orange», nous avons mis une orange dans un deuxième sac : la comparaison des 2 peaux, lui a permis de trouver la bonne réponse).* http://urlz.fr/2j1A http://urlz.fr/2j1B 5- Laisser libre cours aux souvenirs en relation avec ce qu'ils viennent de ressentir *(certains résidents ont parlé des vendanges, du vin, de l'orange reçue pour noël, de la cueillette dans le verger).* 4- Tous les résidents participent (chacun selon ses capacités) pour éplucher, couper les fruits, presser les agrumes. http://urlz.fr/2j1C http://urlz.fr/2j1D 5-Préparation d'une recette (ex : smoothie). 6- La présentation est adaptée à chaque résident : dans un verre, dans un ramequin à la cuillère ou dans une petite gourde. 7-Dégustation collective et recueil des impressions. http://urlz.fr/2j1E http://urlz.fr/2j1F

Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	L'animateur doit être aidé d'une ou de deux personnes. Faire participer TOUS les résidents présents à l'atelier.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Test gustatif
Thématique	Test sensoriel et plaisir de la table
Objectifs	Savoir différencier les saveurs. Stimuler la mémoire sensorielle.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Petite cuillère. Différents ingrédients à tester.
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe, durée,…)*	Lieu : en salle ou en extérieur si le temps le permet. Durée : 1 heure.
Déroulement	Goûter des saveurs différentes (amer, sucré, salé, acide …). À l'aide de petite cuillère faite goûter aux résidents différents échantillons. Attention il faut servir de petites quantités. Pour chaque ingrédient demander aux résidents de retrouver le goût en question. Discuter autour du produit alimentaire, raviver des souvenirs les concernant, revenir sur des anecdotes personnelles.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Dégustation de vin nouveau
Thématique	Test sensoriel et plaisir de la table
Objectifs	- Remémorer des souvenirs autour des expériences liées aux vignes, vendages et culture du vin. - Créer un moment de plaisir.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Verre. - Bouteille de vin.
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe, durée,…)*	Durée 45 min. Lieu calme, sans interférences.
Déroulement	Inviter les résidents à se mettre à table. Parler des vins nouveaux, leur spécificité : pourquoi célèbre-t-on les vins nouveaux ? Amener les résidents autour d'un travail des sens, odeur, goût, afin de poser des mots sur les sensations. Demander leur de parler de leur connaissance en la matière, production, vendanges, mémoire du passé, les mariages entre plat et vins, leur souvenirs,…
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Cacher les étiquettes des bouteilles. Voir avec le médecin pour ceux qui prennent des médicaments.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	À table : Atelier décoration de table et art floral
Thématique	Test sensoriel et plaisir de la table
Objectifs	Réaliser une décoration de table. Renforcer la convivialité.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Les différents ustensiles utilisés à table : de la nappe aux différents verres et couverts. Fleurs, feuillage, vase, coupelle, sécateur.
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe,…)*	Durée 1 heure par séance.
Déroulement	**Séance 1 :** Présenter l'activité aux résidents. Parler de la décoration des tables et de ce que cela leur évoque. Faire remémorer leurs souvenirs et expériences. Puis énumérer les éléments nécessaires pour décorer une table. Avec quoi et comment les résidents faisaient-ils pour décorer les tables ? Noter leurs idées. Préparer la prochaine décoration de table. Savoir quelle thématique les résidents veulent et faire une liste du matériel nécessaire pour la future séance. **Séance 2 :** Décoration de la table avec les résidents avant le repas du midi. Utiliser des fleurs si vous possédez un jardin ou des feuilles et plantes séchées.
Conseils	Veiller à bien répartir la prise de parole, disposer plusieurs jeux de couverts et ustensiles pour un travail simultané. Achat de vaisselles destinées uniquement à ce repas : un plateau, des verrines, des coupelles, des verres et des tasses à café. Se munir de sets de table de couleur et de serviettes de couleur. Réaliser des choses simples que les résidents puissent faire, les laisser autonome pour mettre la table en place.
Prolongement	
Évaluation	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Organisation et réalisation d'un apéritif pour l'accueil de nouveaux arrivants
Thématique	Test sensoriel et plaisir de la table
Objectifs	Mettre en place un apéritif convivial. Accueillir et intégrer les nouveaux résidents.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	Couverts + éléments de décoration (nappe, serviettes colorées, fleurs,…). Ingrédients nécessaires pour la réalisation de toasts. Apéritif : vins cuits, jus de fruits, olives, etc…
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe, durée,…)*	Lieu calme et agréable. Durée : de 1h30.
Déroulement	**Séance 1 :** Réunir les résidents désireux de participer à l'activité. Réfléchir ensemble sur l'organisation et la composition de l'apéritif. Quelles boissons proposer ? Va-t-on préparer et réaliser nous-même l'une des boissons ? Quel amuse-bouche proposer ? Les faire « maison » ou les acheter ? Tout en parlant de la préparation, remémorer diverses recettes réalisées autour de l'apéritif, comme le vin de noix, de pêche ou autres. Parler des pratiques et des recettes. Parler de la décoration. Prévoir la date et prévenir les cuisines. **Séance 2 :** 1) Préparation de l'apéritif. 2) Accueil des nouveaux résidents et apéritif.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	À l'apéritif, inviter la directrice ou une autre personne cadre de l'établissement. Créer une ambiance conviviale, animer les conversations si nécessaire, prendre le temps.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	Ce moment est privilégié et parfois déterminant pour l'intégration des résidents. Le lien se crée avec l'équipe d'animation.
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

Titre de l'activité	Atelier petit-déjeuner à thème
Thématique	Test sensoriel et plaisir de la table
Objectifs	- Organiser un petit-déjeuner entre résidents. - Réaliser le petit-déjeuner et partager ce moment ensemble.
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*	- Petit-déjeuner complet. - Vaisselle. - Décoration.
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe, durée,…)*	Salle à manger.
Déroulement	**Séance 1 :** Inviter les résidents à venir partager un petit-déjeuner ensemble autour de produits qu'ils auront pu au préalable choisir. Décider de la décoration et de la thématique. Trouver avec les résidents une thématique et la décliner sous forme de petit-déjeuner. La décoration de la table est également à prendre en compte. **Séance 2 :** Préparer le petit-déjeuner avec l'aide des équipes techniques. Partager ce moment entre résidents.
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*	Créer des petits-déjeuners au rythme des saisons. Achat de pains spéciaux (abricot/figue) de temps en temps. Demander à certains résidents de préparer des gâteaux la veille.
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*	- Fiche 41
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*	Pour l'évaluation, reprendre les mots-clés des objectifs et évaluer le comportement du résident : les différentes formes de communication (verbales ou non verbales), son état de concentration ainsi que son autonomie face à ce qu'on lui demande.

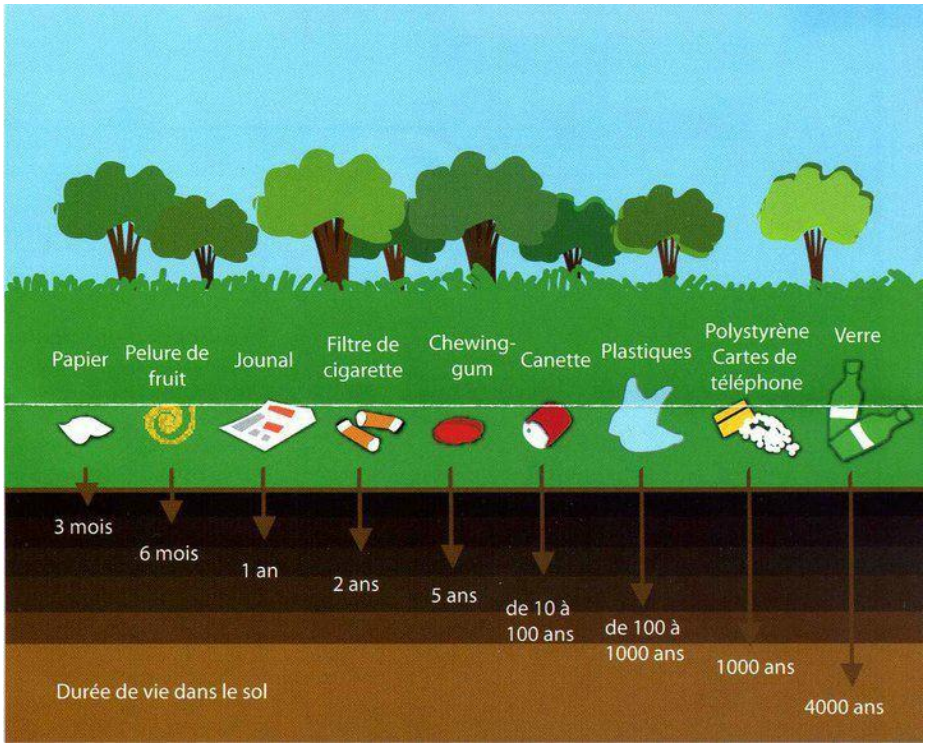
Fiches 1 et 9 : Échantillons d'aliments du XX^{ième} siècle et XXI^{ième} siècle



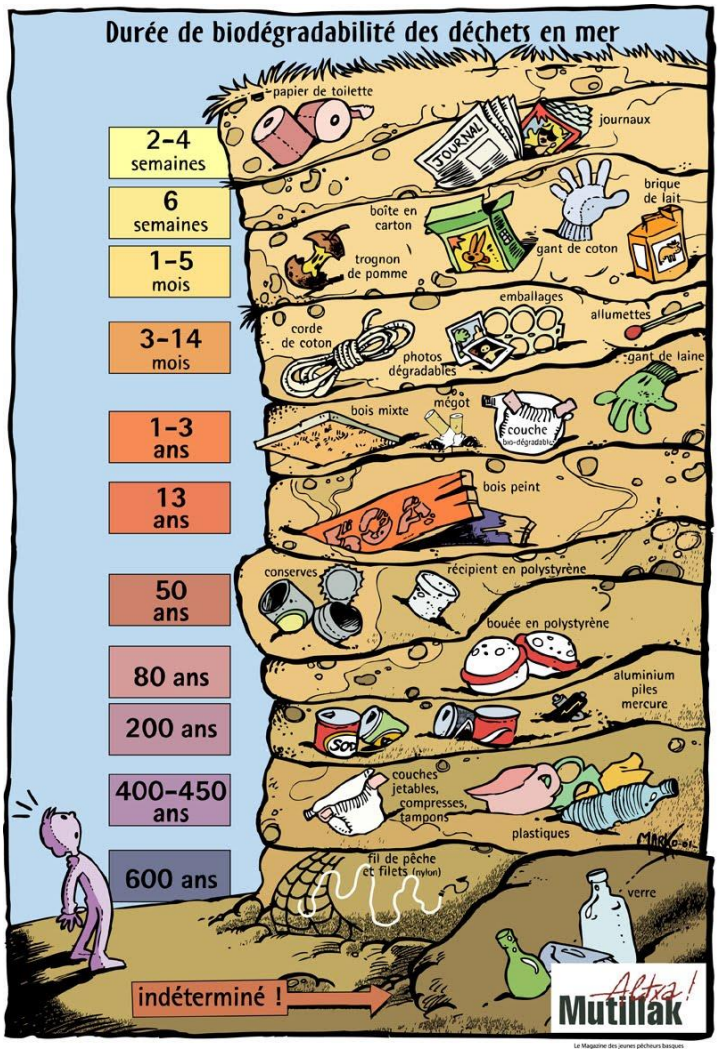


Source : Reflets (31)

Fiche 2 : Échelles de temps – dégradation des déchets



Source : boucheaoreille77 - canalblog



Fiche 8 : Photos de composteurs



Source : CPIE des Pays Tarnais



Source : CPIE des Pays Tarnais

Je suis un tubercule.

On me consomme uniquement cuite, dans l'eau ou dans l'huile, écrasée ou découpée

La personne qui a le mieux parlé de moi, a donné son nom à un plat que les enfants adorent.

Je suis……

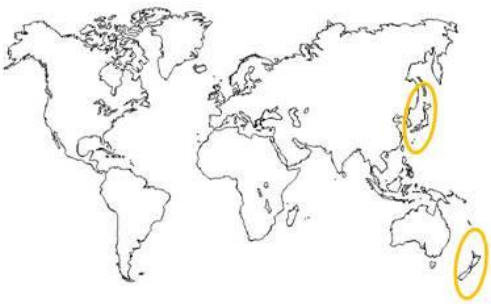


Je suis un fruit à la chair verte et à la peau poilue.

Je porte le même nom qu'un oiseau.

Je fus introduit en France après des essais d'acclimatation à Gerde, à côté de Bagnères-de-Bigorre, vers 1950. Maintenant je suis produit en grande quantité dans les Landes.

Je suis……



Je suis un légume-fruit.

Je peux être rouge, verte jaune, orange et même noire selon mes variétés.

On me consomme crue ou cuite de l'entrée au plat de résistance. On me pèle, on m'épépine et on rajoute quelquefois du sucre pour combattre mon acidité.

Je suis……

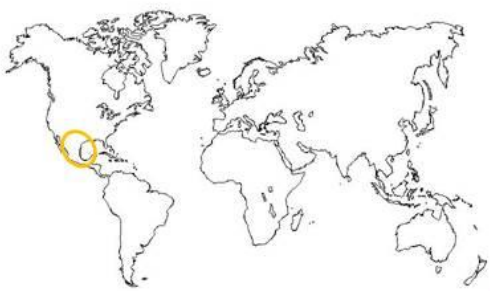


Je suis un légume-graine.

J'ai remplacé les fèves dans la plupart des plats traditionnels comme la garbure ou le cassoulet.

Je participe à la renommée de la ville de Tarbes.

Je suis……



Je suis une céréale.

Les cochons et les poules m'adorent. Vous, vous me consommez transformé en pain ou en pastet.

Je pousse en épi. Mon effeuillage se faisait autrefois le soir à la veillée.

Je sers aussi de pions pour les lotos.

Je suis……



BIGORRE PYRENEES

Je suis un fruit à noyau.

Je suis très appréciée des merles.

On me mange crue ou cuite, macérée dans de l'eau de vie ou dans du vinaigre, mais aussi en clafoutis. Il faut alors me dénoyauter.

Mes queues, mes noyaux sont aussi utilisés pour se soigner.

Je suis……



BIGORRE PYRENEES

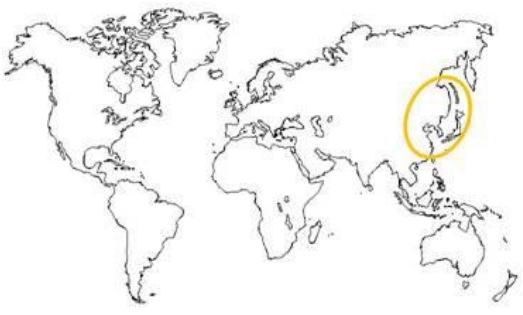
Je suis un fruit à noyau.

Ma peau est recouverte de poils tout doux.

Je suis ronde ou plate, jaune ou blanche.

Mon nom comporte beaucoup d'homonymes qui se distinguent alors par des accents différents.

Je suis……



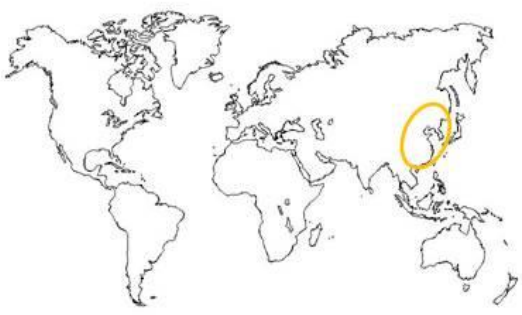
BIGORRE PYRENEES

Je suis un fruit à noyau.

On me partage facilement en deux oreillons.

Cru ou cuit, je décore des tartes ou devient confiture. Sec, je redonne du tonus au randonneur fatigué.

Je suis……



BIGORRE PYRENEES

Je suis un légume-tige.

Je comporte deux parties, l'une blanche, l'autre verte.

On me consomme uniquement cuit, en vinaigrette ou en pot-au-feu.

Je suis un des seuls légumes du jardin potager en hiver.

Je suis……



Je suis un légume-feuille.

Selon mes variétés, plusieurs qualificatifs sont rajoutés à mon nom : vert, rouge, fleur, pommé, cabus, raves, de Bruxelles, romanesco, …

Je suis un des seuls légumes du jardin potager en hiver.

Je suis……



Je suis un fruit à pépins.

Je vis groupé.

On me consomme frais ou sec, blanc ou noir.

Je suis à la base d'une boisson très appréciée qui a besoin de vieillir en fût ou en bouteille.

Je suis……



Je suis un fruit à pépin.

Je suis le fruit le plus consommé au monde,

On me mange crue ou cuite, en tarte, en compote ou en gelée et même sèche plutôt à l'apéritif aujourd'hui.

Je peux être rouge, verte, jaune, noire selon mes variétés.

Je suis……



Je suis un légume-bulbe.

Je suis un cousin de l'échalote.

Je peux être rose, jaune ou rouge.

On me consomme cru ou cuit. Je parfume des salades ou des viandes.

Une de mes variétés porte le nom d'un village à côté de Bagnères-de-Bigorre.

Je suis……



Je suis un légume-racine.

Je peux être blanche, jaune, orange, noire selon mes variétés.

On me consomme cru ou cuite, râpée ou en rondelles.

Si on me consomme en grande quantité, je fais paraître la peau toute bronzée.

Je suis……



Je suis un légume-fruit.

Je peux être verte ou blanche, ronde ou longue selon mes variétés.

On me consomme plutôt cuite, sautée, écrasée en purée…

Mes jolies fleurs se consomment en beignets.

Je suis……



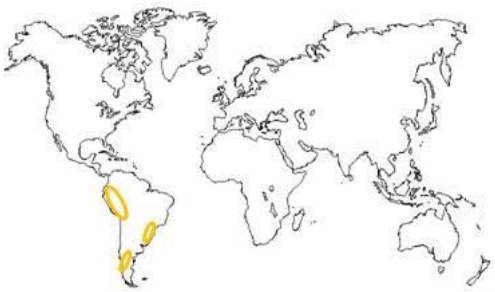
Je suis un légume-fruit.

Je peux être vert, jaune ou rouge, piquant ou doux selon mes variétés.

On me consomme cru ou cuit, ou macérée dans de l'huile

Il vaut mieux me consommer avec modération pour ne pas avoir la bouche en feu.

Je suis……ou ……



Je suis un légume-feuille.

Les limaces et les escargots m'apprécient beaucoup.

Je peux débuter ou terminer le repas.

Mon petit nom dépend de ma variété : scarole, lombarde, sucrine, frisée…

Je suis……



Je suis un légume-fleur. Ma fleur est d'un magnifique bleu.

On peut me consommer cru mais je suis alors tout jeune. Le plus souvent je suis cuit.

On me dépouille de mes feuilles pour les manger et pour découvrir mon cœur.

Je suis……



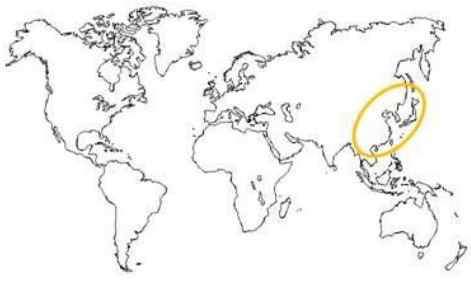
Je suis un fruit à pépins.

Je porte le même nom qu'une couleur.

Autrefois, j'étais le seul cadeau des enfants à Noël.

On me consomme fraiche ou en jus.

Je suis……



Je suis un fruit à pépins.

On râpe mon zeste pour parfumer bon nombre de pâtisseries.

Je suis souvent servi avec des huitres.

Mon jus est acide mais consommé chaud, il aide à guérir le mal de gorge.

Je suis……



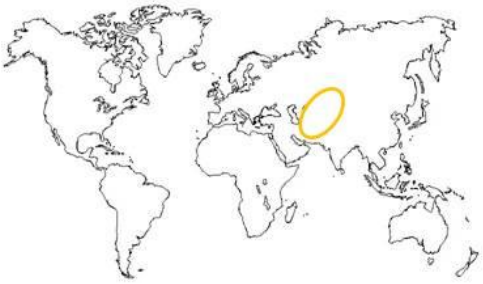
Je suis un fruit à pépins.

Je suis verte, jaune, rouge selon mes variétés.

Je pousse en verger ou près des maisons et des fermes car on apprécie ma chair tendre et sucrée.

On me consomme crue ou cuite quelquefois macérée dans du vin épicé.

Je suis……



BIGORRE PYRENEES

Je suis un légume-fruit .

Je suis blanche, violette ou noire selon mes variétés.

Je suis consommée uniquement cuite, en beignet, sautée à la poêle, ou en mélange avec différents légumes.

Je suis……



BIGORRE PYRENEES

Je suis un fruit à graine mais attention à la piqure de ma bogue pour me ramasser.

On me consommait davantage autrefois seulement cuite, grillée ou bouillie.

On me transforme aussi en farine pour façonner du pain ou des gâteaux.

Je suis……



BIGORRE PYRENEES

Je suis un fruit à graine, vert ou noire selon mes variétés.

On me consomme frais ou sec, et en confiture.

Sec, je faisais partie de l'alimentation de la plupart des pèlerins et maintenant des randonneurs.

Je suis……



BIGORRE PYRENEES

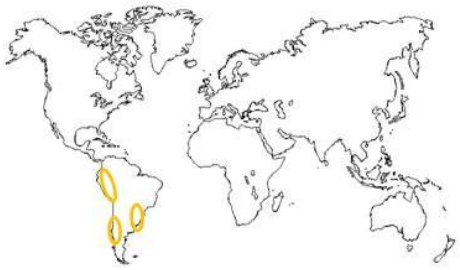
Je suis un légume-gousse.

Je peux être vert ou jaune.

On me consomme uniquement cuit, froid ou chaud.

Si on me préfère très fin, il faut me cueillir tous les jours.

Je suis……



Je suis un légume-bulbe.

Mon goût rappelle un apéritif du Sud de la France.

On me consomme cru ou cuit, froid ou chaud en gratin.

Je suis……



Je suis une céréale.

Je pousse en épi.

On me consomme sous forme de farine depuis très longtemps. Aujourd'hui, on me sert sous forme de pétale, en flocon, en grain soufflé au petit déjeuner ou aux repas principaux.

Je suis……



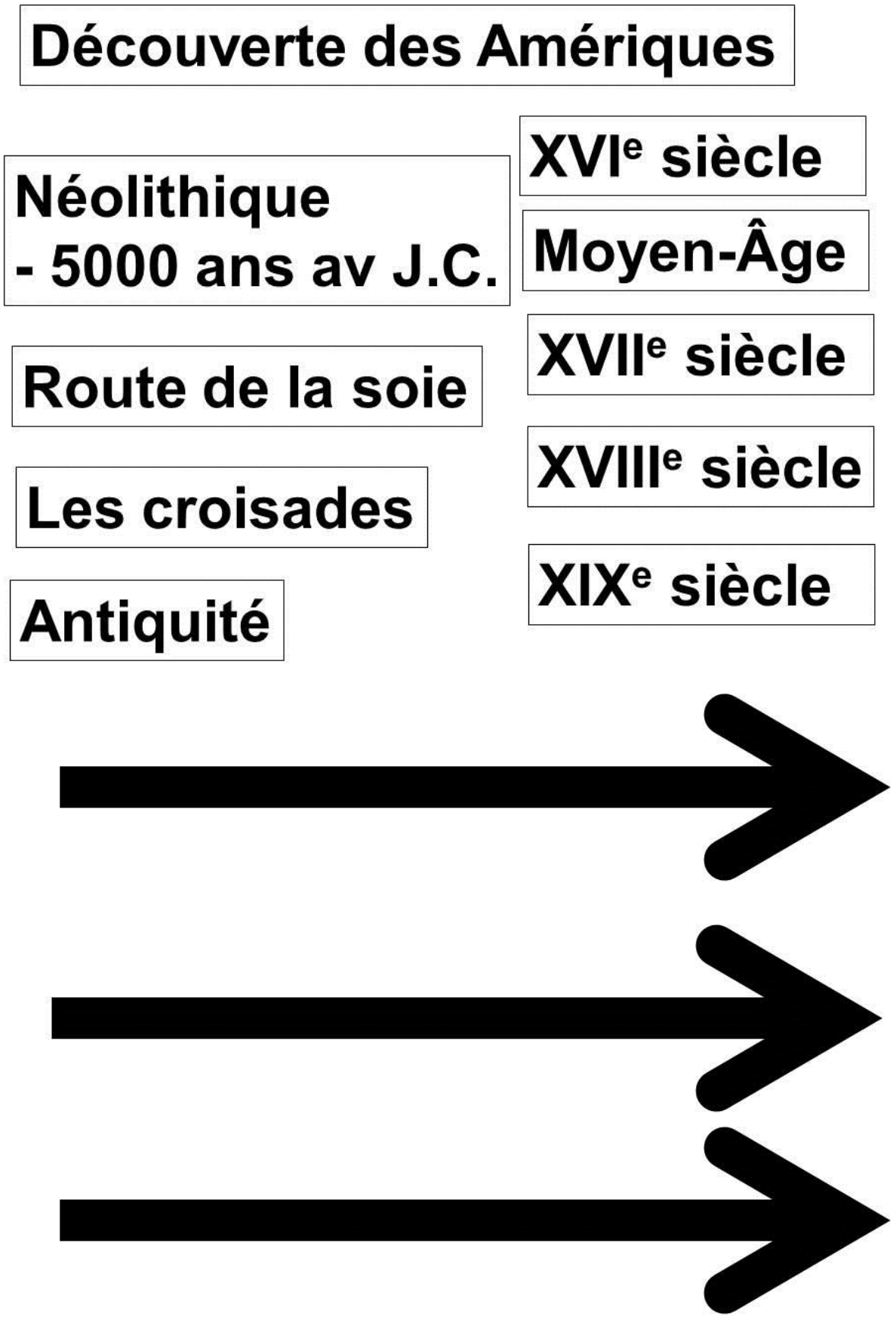
Je suis un fruit de couleur jaune.

Je pousse en groupe, en régime, en haut des arbres.

On me consomme crue ou cuite, nature ou accompagnée de chocolat, de glace…

Je suis……





Source : CPIE Bigorre-Pyrénées

Fiche 23 : Pyramide des aliments



Source : Enzdietetique

Fiche 29 : Tableau d'Arcimboldo



Source : ALHUILESUR TOILE.COM

Fiche 33 : Illustration d'un bac surélevé



Source : CPIE des Pays Tarnais

« 50 activités autour de l'alimentation »

Titre de l'activité	Atelier petit-déjeuner à thème	
Thématique	☐ Alimentation et environnement ☐ Ateliers cuisine ☐ Alimentation, territoire et culture	☐ Alimentation et gaspillage alimentaire ☐ Alimentation et plaisirs des sens
Objectifs		
Matériel *(quels matériels, matériaux ou équipements spécifiques,…)*		
Dispositifs pédagogiques *(lieu, groupe, durée,…)*		
Déroulement		
Conseils *(les petits trucs pour que cela marche, pour mobiliser…)*		
Prolongement *(des variantes, des compléments d'activités…)*		
Évaluation *(y a-t-il une démarche d'évaluation possible, mesurer le degré de satisfaction…)*		

Remerciements

À l'ensemble des établissements et organismes ayant contribué au recensement des activités :

EHPAD René Lencou (Réalmont)

Maison d'Accueil Rurale pour personnes âgées « Lou Castélou » (Villefranche d'Albi)

Accueil de jour « Dame Guiraude » (Lavaur)

EHPAD « Maison du Parc » (Albi)

EHPAD « AGIR » (Castres)

EHPAD « Les Quiètudes » (Lautrec)

EHPAD « Accueil de jour gaillacois » (Gaillac)

EHPAD Maison de retraite « L'oustal d'en Thibaud » (Labruguière)

EHPAD « Les arcades » (Dourgne)

EHPAD « La résidence du Parc » (Saint-Amans-Soult)

EHPAD « Résidence de la Grèze » (Montdragon)

EHPAD « Pré de Millet » (Graulhet)

EHPAD « Centre d'accueil de jour de l'ADAR » (Aussillon)

EHPAD « Le Clos de Siloë » (Roquecourbe)

À nos personnes qualifiées :

Joëlle PICAUD- Animatrice de l'EHPAD René Lencou (Réalmont)

Jocelyne FROMM – Infirmière cadre retraitée

Ce document est téléchargeable sur les sites des CPIE de Midi-Pyrénées

CPIE de l'Ariège : http://www.ariegenature.fr/index.php/fr/

CPIE du Quercy Garonne : http://maisondupatrimoine-midiquercy.org/sommaire.php3

CPIE Bigorre-Pyrénées : http://www.cpie65.fr/

CPIE des Pays Gersois : http://www.cpie32.org/

CPIE du Rouergue : http://www.cpie-rouergue.com/

Reflets (31) : http://www.reflet31.com/

Document réalisé dans le cadre de l'appel à projet régional
« Programme National Alimentation »

Bien manger c'est l'affaire de tous ! Programme National pour l'Alimentation

Rédaction :

Jean-Fabien GINESTE
Gérard MOLENAT

Mise en page :

Floriane AICI