

Concept hôte

Activité de loisirs destinée aux élèves du primaire

Données clés

Nom du projet «KiKo: En cuisine les enfants!»

Entité responsable fit4future foundation
Ruessenstrasse 6
6341 Baar

Contact Martina Kunz
Responsable de projet
kunz@fit4future-foundation.ch
041 766 63 87

Concept Mühlemann Nutrition GmbH, Pascale Mühlemann
Praxis für Ernährung im Wyland, Corinne Egger

Validation Société suisse de nutrition

Contexte Les cours de cuisine sont une activité très recommandée par Promotion Santé Suisse afin de sensibiliser les enfants à leur comportement alimentaire et leur transmettre des compétences en nutrition. Les cours de cuisine sont par ailleurs extrêmement appréciés par les enfants, comme cela a pu être constaté au fil des ans dans le cadre du programme national de promotion de la santé «fit4future». C'est pourquoi la *fit4future foundation* a lancé en 2019 «KiKo: En cuisine les enfants !», une offre de loisirs durable pour les élèves du primaire.

«KiKo: En cuisine les enfants!»



1. Situation de départ

Les enfants qui ont l'occasion de participer à la préparation des repas se nourrissent de manière plus équilibrée et font preuve d'une curiosité accrue vis-à-vis des saveurs nouvelles. Au-delà de cela, cuisiner est aussi une activité agréable et propice aux échanges.

Or, contrairement à celles relatives à l'activité physique, les offres en matière de nutrition ciblant les enfants sont plutôt rares. Les recherches que nous avons menées montrent en effet qu'il existe très peu de cours de cuisine durables s'adressant aux enfants. «fit4future» souhaite par conséquent, en concertation avec les cantons, les communes, les écoles, les associations de parents, les prestataires du Passeport vacances, les autres structures d'accueil parascolaire, etc. (ci-après désignés collectivement sous le nom d'«hôtes»), établir une offre de cours de cuisine pour enfants dans le domaine extrascolaire.

Une alimentation équilibrée et une attitude positive vis-à-vis des aliments contribuent de façon déterminante à notre santé et à notre bien-être. L'enfance est la période idéale pour acquérir des habitudes saines et nouer un rapport positif à la nourriture. Pour les enfants en âge d'aller à l'école primaire, en particulier, l'éducation à la nutrition constitue une composante essentielle au renforcement des compétences nutritionnelles.

Pour peu qu'ils soient ludiques et pratiques, les cours de cuisine agissent tant sur le comportement alimentaire des enfants que sur leurs connaissances en matière de nutrition. Selon une étude suisse, les personnes ayant pu s'adonner à des activités culinaires pendant leur enfance possèdent en effet de meilleures aptitudes en cuisine et se nourrissent plus sainement à l'âge adulte.¹

Au vu des expériences très concluantes retirées des cours de cuisine dans le cadre du programme «fit4future» en milieu scolaire, la *fit4future foundation* a lancé en 2019, via le projet «KiKo: En cuisine les enfants!», des cours de cuisine extrascolaires pendant lesquels les enfants cuisinent et mangent ensemble et se penchent sur des thèmes relevant du développement durable.

2. Description du projet

«KiKo: En cuisine les enfants!» fait passer le plaisir avant tout, via la découverte de saveurs inconnues et la joie d'apprendre. Pendant les cours de cuisine, les enfants se familiarisent avec les aliments et la façon de les apprêter et ils découvrent où et comment sont cultivés les fruits et légumes que nous consommons, ce que l'on entend par alimentation «locale» et «de saison», pourquoi il est important de manger équilibré et, bien entendu, comment préparer des plats à la fois sains et savoureux. Une offre de loisirs résolument axée sur l'expérimentation qui sensibilise, de manière ludique, les enfants aux enjeux d'une alimentation saine et durable.

Les hôtes intéressés peuvent se rapprocher de la *fit4future foundation* afin de proposer une série de cours composée d'une à huit sessions. Il est néanmoins recommandé de prévoir des séries d'au moins quatre cours pour que l'offre produise des effets durables. Les supports «KiKo» ont été conçus pour des

¹ Hagmann D, Siegrist M, Hartmann C. Acquisition of Cooking Skills and Associations With Healthy Eating in Swiss Adults. *J Nutr Educ Behav.* 2020;52(5):483-491.

séries de huit cours. Les cantines scolaires constituent un cadre idéal pour accueillir ces cours, et une équipe de monitrices a été constituée pour les dispenser.

Quand prévoir une série de cours de cuisine?

- Mercredi après-midi, y compris souper et nettoyage final compter de 14h30 à 19h00)
- Samedi matin, y compris repas de midi et nettoyage final (compter de 9h00 à 13h30)
- Série de cours (cinq demi-journées p. ex.) pendant les vacances scolaires (matinées avec repas de midi ou après-midis avec souper)

3. Groupe cible et nombre de participants

Élèves du primaire (3H à 8H)

- 3H à 5H (1^{er} cycle):
recommandation: 8-12 enfants par cours (et par série de cours),
soit trois groupes de max. quatre enfants
- 6H à 8H (2e cycle):
recommandation: 8-16 enfants par cours (et par série de cours),
soit quatre groupes de max. quatre enfants

Les enfants sont répartis en 3 ou 4 groupes et préparent à chaque cours un en-cas (dix-heures ou goûter), une entrée, un plat principal et un dessert.

4. Champs de responsabilité des différentes parties prenantes au projet

4.1 Responsabilités de la fit4future foundation

- Planification de la série de cours: choix du nombre de jours et des dates
- Annonce de l'ouverture des inscriptions pour la série de cours (1 - 8 demi-journées) sur www.fit4future-kiko.ch et mention/lien sur le site Internet de l'hôte
- Mise à disposition d'un outil d'inscription en ligne
- Flyer: sera fourni par la *fit4future foundation* sous forme électronique. Possibilité de lien vers la page dédiée sur le site Internet de l'hôte
- Gestion des inscriptions/désistements et des confirmations de participation
- Organisation de la série de cours (en s'appuyant sur le dossier KiKo)
- Recrutement et rémunération de la monitrice
- Encaissement des frais d'inscription auprès des participant.e.s
- Documentation destinée aux participant.e.s: les enfants reçoivent un livre de recettes et un tablier (séries d'au moins quatre cours)

4.2 Responsabilités de l'hôte

- Mise à disposition gratuite d'une cuisine adaptée, idéalement une cantine scolaire.
- Mesures de communication: l'hôte communique au sujet de KiKo par le biais du logo correspondant (sur le site Internet, sur les modèles de document, sur le flyer, sur les affiches). Sur demande, des modèles sont mis à sa disposition.
- Annonce de l'ouverture des inscriptions pour la série de cours sur le site Internet (optionnel):
 - envoi de flyers au groupe cible (par courrier ou par e-mail)
 - communication autour des cours de cuisine sur les médias sociaux
 - affiches
 - etc.
- Recrutement et défraiement d'aides
 - 3H à 5H (1^{er} cycle): 3 aides
 - 6H à 8H (2^e cycle): 2 aides
- Courses (aliments): prise en charge des coûts
- Encaissement des frais d'inscription auprès des participant.e.s

4.3 Responsabilités de la monitrice / du moniteur de cuisine

- Réponse aux questions des parents (à compter du 1^{er} cours)
- Information aux parents en cas d'annulation d'un cours à la dernière minute (si maladie, p. ex.)
- Entente avec la personne responsable de la cuisine / cantine scolaire concernant l'utilisation des lieux
- Sélection, dans le livre de recettes, des mets qui seront préparés pendant les cours de cuisine
- Achat des aliments et les consommables nécessaires
- Planification et animation de la série de cours de cuisine
- Réponse au questionnaire après la série de cours
- Établissement du décompte (rémunération et courses effectuées)

Les monitrices / moniteurs doivent correspondre à l'un des profils suivants:

- i) Enseignant.e en économie familiale:
 - ayant si possible de l'expérience dans l'enseignement au primaire
 - disposant si possible d'un bon réseau dans la commune*
- ii) Diététicien.ne HES ou BSc Nutrition et diététique:
 - ayant de l'expérience dans l'enseignement au primaire (cours de cuisine, ateliers, conférences, etc.)
 - ayant de l'expérience dans l'animation de cours de cuisine avec des groupes (si possible avec des enfants)
 - au fait des règles d'hygiène
 - si possible membre de l'ASDD

4.4 Aides

Il s'agira dans l'idéal de parents, de grands-parents ou d'autres proches (marraines ou parrains, p. ex.) des enfants. Le rôle des aides est d'épauler la monitrice pendant les cours de cuisine. Il est préférable que les *mêmes* aides soient là pour toute la série de cours.

5. Site Internet

L'ouverture des inscriptions pour la série de cours est annoncée sur www.fit4future-kiko.ch et sur le site Internet de l'hôte avec possibilité d'inscription en ligne. À l'inscription, les points suivants sont notamment passés en revue:

- allergies et intolérances alimentaires de l'enfant
- consentement à une prise de contact ultérieure à des fins d'évaluation de KiKo
- consentement à l'utilisation éventuelle des photos prises pendant les cours à des fins internes ou rédactionnelles par f4f (p. ex. documentation de projet, communication autour du projet)

6. Comment se déroule un cours de cuisine?

Horaires: recommandations (peuvent être ajustés)

Préparatifs la veille
(par ex. achat des aliments et des consommables)

8h00 - 9h00 / 13h30 - 14h30
Préparatifs sur place (préparation de la salle)

9h00 - 12h15 / 14h30 - 17h45
Cours de cuisine (avec pause des dix-heures ou du goûter)

12h15 - 13h00 / 17h45 - 18h30
Dîner / Souper

13h00 - 13h30 / 18h30 - 19h00
Vaisselle, nettoyage et rangement avec les enfants

7. Buts du projet et objectifs pédagogiques

Buts du projet

La série de cours poursuit les buts suivants:

- Montrer aux enfants que la cuisine est une activité amusante et cool et que l'on peut se régaler en mangeant des plats équilibrés et durables.
- Enthousiasmer les enfants pour tout ce qui a trait à la cuisine et à la nutrition via une approche ludique et axée sur la pratique, et éveiller leur curiosité pour ces thématiques.
- Sensibiliser les enfants aux enjeux d'une alimentation durable et de saison.
- Créer un déclic chez eux et donner une dimension concrète au thème de la nutrition.
- Renforcer la notoriété de la *fit4future foundation* en dehors du cadre scolaire.
- Ressermer la collaboration entre la *fit4future foundation* et les pouvoirs publics.

«KiKo: En cuisine les enfants!»



Une évaluation fondée sur les indicateurs SMART

À l'issue de la série de cours:

- Les enfants connaissent plus de variétés de fruits et légumes.
- Les enfants sont plus sensibles à l'origine des fruits et légumes (Suisse ou étranger).
- Les enfants participent davantage à la préparation des plats (à la maison).
- Les enfants portent davantage d'intérêt aux thèmes liés à la nutrition, à la santé et à la cuisine.

Objectifs pédagogiques généraux

- Les enfants acquièrent des connaissances de base en cuisine.
- Les enfants s'activent en cuisine en respectant les règles d'hygiène.

Objectifs pédagogiques spécifiques

Thèmes théoriques des cours	Objectifs pédagogiques
Saisonnalité, régionalité, gaspillage alimentaire, durabilité et prise de conscience de la valeur des aliments	<ul style="list-style-type: none">- Les enfants sont sensibilisés à la notion de «fruits et légumes de saison» et à l'origine des aliments.- Les enfants sont sensibilisés à un comportement durable.
Traditions et cultures alimentaires	<ul style="list-style-type: none">- Les enfants acquièrent une meilleure compréhension et se montrent plus ouverts envers les traditions et cultures alimentaires autres que les leurs.
Aliments bons pour le cerveau et pour l'énergie	<ul style="list-style-type: none">- Les enfants découvrent que leur alimentation peut influencer sur leur niveau de performance et sur leur concentration.- Les enfants prennent conscience de la grande variété d'aliments, notamment parmi les fruits à coque.

8. Partie théorique des cours de cuisine

Chaque cours combine la préparation de mets et une brève partie théorique.

Cours	Thèmes théoriques	Sources
1*	Hygiène et règles de sécurité (obligatoire lors du premier cours)	Documents existants conçus pour les cours de cuisine pour classes f4f
2*	Saisonnalité, régionalité, gaspillage alimentaire, durabilité et prise de conscience de la valeur des aliments	Documents existants conçus pour les cours de cuisine pour classes f4f et foodwaste.ch
3	Saisonnalité, régionalité, gaspillage alimentaire, durabilité et prise de conscience de la valeur des aliments	
4*	Aliments bons pour le cerveau et pour l'énergie / assiette optimale SSN	
5	Aliments bons pour le cerveau et pour l'énergie / assiette optimale SSN	
6*	Traditions et cultures alimentaires	
7	Approfondissement (thème à choisir librement dans la liste ci-dessus)	-

*Recommandation de thèmes si seulement quatre cours (thématique générale de ces quatre cours: manger sainement)

Durée de la partie théorique

Cours	3H à 5H (1 ^{er} cycle)	6H à 8H (2 ^e cycle)	Thème
1	20 min.	30 min.	Hygiène et règles de sécurité
2-8	5 min. 15 min.	env. 2 min. env. 28 min.	Avant de commencer à cuisiner, brève révision des règles d'hygiène et de sécurité Thème spécifique (voir ci-dessus)

Les contenus pour la partie théorique se trouvent:

- en version condensée dans le livre de recettes (principal groupe cible: enfants du 2^e cycle), par ex. image du [disque alimentaire suisse de la SSN](http://www.sge-ssn.ch/media/ernaehrungsscheibe_fr-1.jpg) (avec explications succinctes)
- en version in extenso dans le dossier de la monitrice (avec des informations de fond), p. ex. brochure relative au [disque alimentaire de la SSN](http://www.sge-ssn.ch/media/broschuere_ernaehrungsscheibe_fr_farbig.pdf)
- et dans des extraits de la feuille d'info sur les [recommandations alimentaires de la SSN](http://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_des_enfants-2019.pdf) pour les enfants âgés de 7 à 12 ans

9. Livre de recettes et autres documents

9.1 Livre de recettes

Lors du premier cours de la série, chaque enfant reçoit un exemplaire du livre de recettes (118 pages). Ce livre accompagnera l'enfant tout au long des cours et entretiendra sa motivation à cuisiner (avec l'aide d'un.e adulte) une fois le dernier cours terminé.

Contenu du livre de recettes

- Recettes de cuisine (dont certaines seront préparées lors des cours):
 - 62 recettes incluant plats principaux, entrées, desserts et en-cas (dix-heures et goûter)
- Informations adaptées à l'âge des enfants:
 - Saisonnalité, régionalité, gaspillage alimentaire, durabilité et prise de conscience de la valeur des aliments
 - Aliments bons pour le cerveau et pour l'énergie / assiette optimale SSN
 - Traditions et cultures alimentaires

9.2 Dossier pour les monitrices / moniteurs de cours

En plus du livre de recettes, un dossier KiKo contenant les documents suivants (format électronique ou papier) sera remis à toutes les monitrices:

- document de préparation (tâches en amont des cours de cuisine)
- liste des équipements de cuisine (appareils et ustensiles nécessaires)
- plan de déroulement des cours à proprement parler pour la monitrice / les aides
- informations de fond concernant les parties théoriques des huit cours (recueil pragmatique et clé en main, avec des liens vers de plus amples informations)
- modèles de courriers pour la communication avec les parents et les aides
- informations détaillées sur les recettes:
 - variantes pour le 1^{er} cycle (3H à 5H) et le 2^e cycle (6H à 8H)
 - alternatives en cas d'allergies / d'intolérances alimentaires (gluten, lactose, lait)

9.3 Recettes de cuisine

Critères à prendre en compte pour le choix des recettes

- Elles doivent illustrer au moins un thème théorique (cf. chapitre 7).
- Elles doivent être à la portée d'élèves du primaire.
- Elles doivent former un repas équilibré du point de vue nutritionnel (groupe cible: enfants).
Base: [standards de qualité suisses pour une restauration collective promouvant la santé](http://www.bundespublikationen.admin.ch/cshop_mimes_bbl/8C/8CDCD4590EE41EE8888F8D30DE79222.pdf)
www.bundespublikationen.admin.ch/cshop_mimes_bbl/8C/8CDCD4590EE41EE8888F8D30DE79222.pdf
(tableaux 2 et 5, sans pour autant calculer les valeurs nutritionnelles).
- Elles doivent occuper la totalité des enfants (12-16 en tout) pendant le cours.

Sources des recettes

Tiptopf, Migusto, Betty Bossi

Boissons

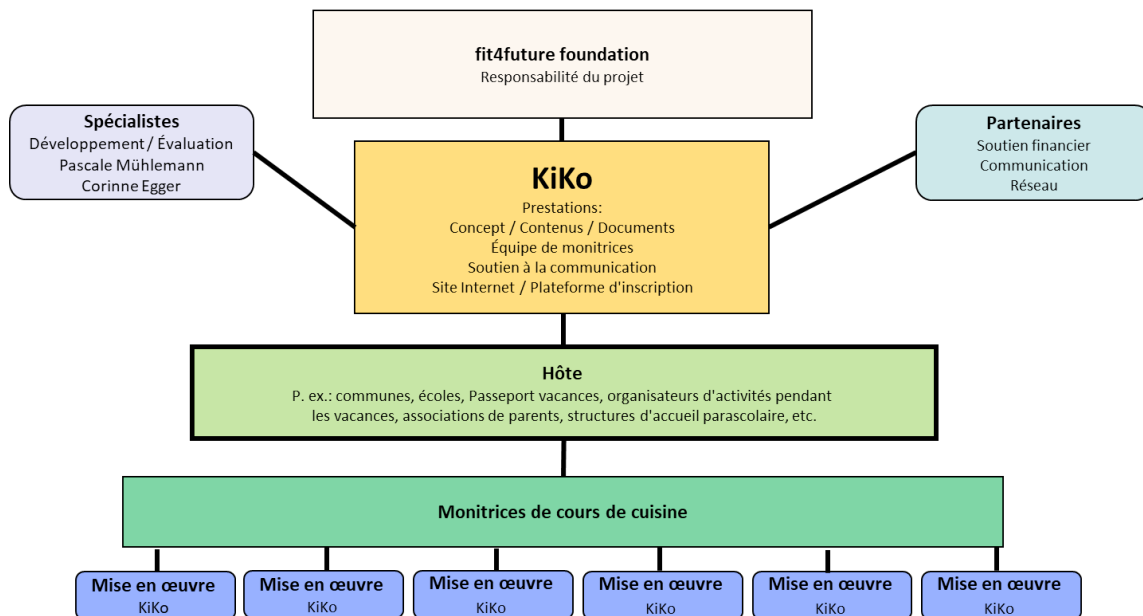
Dans le cadre des cours de cuisine, tout le monde boit de l'eau du robinet.

10. Évaluation

Chaque série de cours fait l'objet d'une évaluation. À cet effet, la monitrice remplit, une fois la série de cours terminée, un bref formulaire sur www.findmind.ch.

11. Organisation du projet

Structure de KiKo



«KiKo: En cuisine les enfants!»



12. Aspects financiers

Exemple de calcul des coûts KiKo 2023 pour une série de quatre demi-journées

Base: 14 participant.e.s, 20.- CHF/personne

		Jours	Montant	1 ^{er} cycle	2 ^e cycle
Dépenses «fit4future»	Animation des cours	4	450,00	1800,00	1800,00
Dépenses hôte	3 aides (C1)*	4	150,00	600,00	
	2 aides (C2)*	4	100,00		400,00
	Courses (env. 100 à 150 CHF)	4	125,00	500,00	500,00
	Dépenses totales			1' 100,00	900,00
Recettes hôte	Frais de participation**			1' 120,00	1' 120,00
	Coûts nets pour 4 jours			-20,00	-220,00

* C'est à l'hôte de décider si les aides bénéficient d'un défraiement et du montant de celui-ci.

** Les frais d'inscription se montent à 20.-/demi-journée au maximum (la participation doit être accessible au plus grand nombre).

CarteCulture

100% de réduction Les frais de participation sont pris en charge par la fit4future foundation.

13. Contact

fit4future foundation
Ruessenstrasse 6
6341 Baar

Martina Kunz
Responsable de projet
kunz@fit4future-foundation.ch
041 766 63 87