

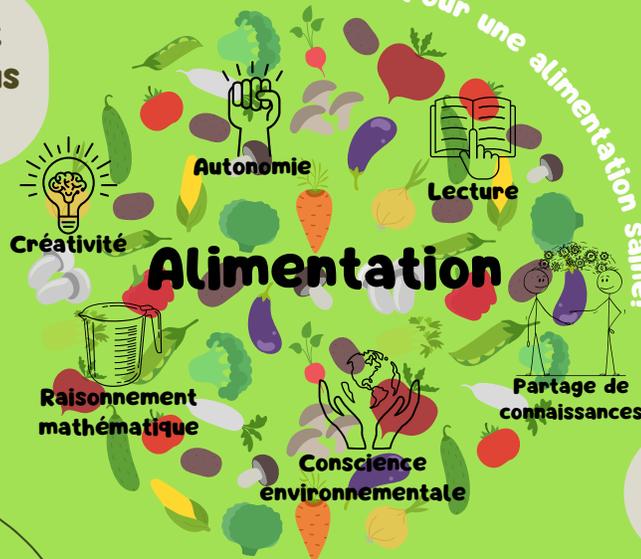
Les ateliers culinaires de l'



ALLIANCE
ALIMENTAIRE
PAPINEAU



Ensemble pour une alimentation saine!



Des ateliers pédagogiques et complets sur un sujet qui nous concerne tous au quotidien

Tout le matériel et les aliments nécessaires sont fournis
Groupe d'environ 20 enfants



À partir d'un livre...

3 à 5 ans **Le monstrueux secret des légumes**
Durée: 60 minutes
150\$

Le livre Le monstrueux secret des légumes de Jeanne Painchaud sera lu aux enfants. Nous assemblerons ensuite des monstres faits de différents légumes, parfois moins connus. Ils pourront ensuite les déguster avec une trempette. L'objectif est de faire découvrir de nouveaux légumes aux enfants tout en ayant beaucoup de plaisir.

6 à 10 ans **Regarde ce que tu manges**
Durée: 90 minutes
150\$

Le livre Regarde ce que tu manges de Scot Ritchie sera lu aux enfants. Plusieurs questions leur seront posées afin de stimuler la discussion autour du sujet. L'objectif est de les faire réfléchir sur la provenance de nos aliments. Chaque enfant cuisinera sa croustade aux pommes puis nous les dégusterons tous ensemble.

11 à 16 ans **Opération mange-gardiens**
Durée: 120 minutes
200\$

Le livre Opération mange-gardiens de Joan Sénéchal sera lu, en partie, aux enfants. Nous aurons des discussions sur le gaspillage alimentaire et nous ferons un jeu pour explorer les solutions. Nous cuisinerons ensuite une recette anti-gaspillage.

Pour tous les âges...

Une collation énergisante!
Durée: 60 minutes
150\$

Atelier de confection de collations à base de purée de dattes (muffin, galette, boule d'énergie ou barre tendre). Chaque personne peut choisir ses ingrédients et confectionner sa propre collation! L'objectif est de découvrir des aliments nutritifs à intégrer à nos collations quotidiennes.

Une collation arc-en-ciel
Durée: 60 minutes
150\$

Atelier de confection de collations à base de fruits ou légumes de toutes les couleurs accompagnées de leurs trempettes alléchantes. L'objectif est de faire découvrir la grande diversité de fruits et légumes et l'importance de varier notre alimentation.

À la découverte des saveurs
Durée: 60 minutes
150\$

Sucré, salé, amer, acidulé, épicé; explorons les saveurs et les arômes! Nous ferons des activités pour explorer et expérimenter différentes façons d'assaisonner nos plats.

Vos suggestions sont les bienvenues!
Pour plus d'information, voici mes coordonnées

Catherine Robert
Coordonnatrice des ateliers culinaires
819 983-1714, poste 3
cuisinescollectives.aap@gmail.com

N.B. Des frais supplémentaires peuvent être exigés pour les activités hors de la MRC de Papineau