

Petits Déjeuners du monde

Résumé

Une animation autour des petits déjeuners de la France, du Japon et de l'Afrique. Pour découvrir la diversité des systèmes alimentaires et sensibiliser à l'équilibre alimentaire. Accompagnée de recettes et dégustations.

Niveau

Cycle 3 à
Collège

Durée

45 minutes

Thèmes

Alimentation
Santé
Équilibre alimentaire
Cultures du monde

Objectifs

- Découvrir la diversité et l'équilibre des petits déjeuners du monde ;
- Apporter des connaissances sur l'équilibre nutritionnel ;
- Réaliser des recettes de petits déjeuners africain et japonais (bouillie de mil, soupe miso) ;
- Comparer ces petits déjeuners entre eux d'un point de vue nutritionnel ainsi qu'avec un petit déjeuner classique français ;
- Découvrir l'origine des productions agricoles.

Matériel

Paperboard / feutre
Epis de mil + photo
Carte du monde / Vidéo « A la découverte du riz », éd. Orcades.

Consommables

Soupe miso
Bouillie de mil
1 sachet de Miso (2/classe)
½ poireau (1/ classe)
½ boîte de soja en pousses (1/classe)
Champignons noirs secs
½ litre d'eau (1 litre/classe)
Tofu, sel, sucre, lait (25cl)
50 cl de lait (1litre/classe)
Farine de mil ou fonio

Ustensiles

2 casseroles
Réchaud ou 2 (plus pratique)
2 cuillères en bois, 1 fouet, 2 couteaux, 1 planche à découper, 1 bol, 1 louche, Petites cuillères

Fiche animation

Petits Déjeuners du monde

Déroulement

Séquence 1 : Mise en route

L'animateur pose un série de questions aux élèves pour les « mettre en route » : Êtes-vous déjà allés à l'étranger ? De quoi se composait le petit déjeuner ? Ou sans avoir voyagé connaissez vous d'autres petits déjeuners ? Savez-vous ce qu'est un petit déjeuner équilibré ?

Pendant les réponses, l'animateur dessine un tableau sur le paperboard en écrivant le titre de l'animation.

Séquence 2 : Tableau « Les Petits déjeuners du monde »

Groupes d'aliments	France	Japon « Soupe Miso »	Burkina Faso « bouillie de mil »
Produit laitier : protéines, calcium pour la Construction.			
Produit céréalier : glucides, sucres lents pour l'énergie.			
Fruit ou jus : glucides, sucres rapides et vitamines pour la vitalité.			
Boisson pour se réhydrater après la nuit.			

Ce tableau se remplit avec les enfants, afin de transmettre les informations sur le petit déjeuner équilibré et rappeler le rôle des nutriments.

On présente également les pays sur un planisphère.

Le tableau sera repris en fin d'animation, et les cases blanches seront complétées, afin de comparer la composition des petits déjeuners.

Malgré la différence d'ingrédients sont-ils équilibrés ?

Séquence 3 : Recette « soupe miso »

On identifie les produits sur la table (tous les ingrédients de la soupe miso). On les nomme.

Rappeler que la soupe miso se consomme accompagnée d'un bol de riz, que l'on ne cuisinera pas car les enfants connaissent, mais il faudra penser à le noter dans le tableau.

Explication de la recette, répartition des tâches et mise en route.

Séquence 4 : Extrait vidéo sur la culture du riz

F i c h e a n i m a t i o n
Petits Déjeuners du monde

Séquence 5 : Recette de la bouillie de mil

Les nouveaux ingrédients ont été disposés sur la table par l'animateur pendant le passage de la vidéo. Ne pas oublier « ce que nous allons faire est une bouillie améliorée, car encore aujourd'hui dans certains villages, peu de lait et pas de sucre..

Explications, répartition des tâches, mise en route de la bouillie de mil, présentation du mil.

Séquence 6 : Dégustations

Dégustation de la soupe, puis de la bouillie. Consignes de sécurité pour ne pas se brûler.

Séquence 7 : Reprise du tableau et conclusions

On recueille le ressenti des élèves puis on finit de remplir le tableau et on compare. Nos recettes contiennent-elles des protéines, glucides, etc. ?

Conclusion : les petits déjeuners peuvent être équilibrés (soupe miso / riz) malgré leur différence de composition ou moins bien équilibré (bouillie), que faire pour les équilibrer ?

Séquence 8 : Questions diverses

Remise des recettes aux accompagnateurs.



F i c h e a n i m a t i o n
Petits Déjeuners du monde

Recettes

La soupe Miso / Japon

Ingrédients

1 sachet de « miso instantané » (magasin diététique)
1 litre d'eau
1 poireau
½ paquet de champignons noirs déshydratés
1 petite boîte de pousses de soja
1 c. café de sel
sauce au soja (2 c. à soupe pour parfumer en fin de cuisson)

Préparation

Verser le sachet de miso dans la casserole
Verser l'eau et mélanger à l'aide d'un fouet
Ajouter le poireau émincé, les champignons coupés (manuellement) en petits morceaux, les pousses de soja et le sel
Laisser cuire à feu moyen pendant 25 minutes. Ajouter la sauce de soja.

La soupe miso se déguste accompagnée d'un bol de riz.

La bouillie de Mil / Burkina Faso

Ingrédients

1 verre de farine de mil ou fonio (petit mil)
250 ml. de lait
1/3 verre de sucre

Préparation

Verser le mil dans une casserole
Ajouter peu à peu le lait en mélangeant à l'aide d'un fouet
Ajouter le sucre
Mettre sur feu moyen, et remuer à l'aide d'une cuillère en bois sans arrêt jusqu'à la formation d'une bouillie consistante (5 à 6 minutes).



F i c h e a n i m a t i o n

Petits Déjeuners du monde

En savoir plus

Le petit déjeuner

Laitages : l'entretien quotidien...

Lait et produits laitiers sont bien entendu primordiaux en période de croissance. Est-ce pour cela qu'ils doivent être délaissés par les adultes? Bien sûr que non : les os et les dents des plus grands aussi ont besoin de calcium et de protéines pour un entretien permanent ! Et si l'on n'aime pas boire du lait, pourquoi ne pas manger un yaourt, du fromage blanc ou même un morceau de fromage...

Céréales : le plein de super...

Vous avez du mal à démarrer ? Normal : comme pour une voiture, l'énergie est nécessaire au démarrage. La plupart du temps, ce sont les produits céréaliers qui vous apportent chaque matin des glucides, ce carburant indispensable aux performances physiques et intellectuelles de la matinée : pain, biscottes, ou céréales prêtes à consommer. Tous sont adaptés aux besoins de votre organisme.

Boissons : vérifier les niveaux...

Gorge sèche ? Aucune envie de manger ? Buvez ! Le matin, chacun son rythme. Nous avons tous besoin de nous réhydrater. Café, thé, boisson chocolatée ou à base de chicorée, eau, jus de fruits... les boissons chaudes ou froides remettent en route les fonctions digestives.

Un truc : en les prenant au saut du lit, vous stimulez votre appétit et vous attaquez votre petit déjeuner avec entrain... Surtout si vous vous êtes accordé 5 minutes d'exercice avant la douche.



F i c h e a n i m a t i o n
Petits Déjeuners du monde

Sites, ressource

Saveurs du Monde, le site de référence de tous les gourmets et gourmands - recettes, produits, techniques, cuisine du monde entier, techniques...
www.saveurs.sympatico.ca

Petit déjeuner et goûter ... des repas vitalité, brochure d'information du Cerin
www.cerin.org

Les pros du petit déjeuner, dossier pédagogique pour les cycles 3, Cedus
Www.lesucre.com

