



Pour les Établissements SpéCialisés Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Accueil](#)
- [Équipes éducatives et de santé](#)
- [Chefs d'établissements](#)
- [Avis d'experts](#)
- [Actualités](#)
- [Contact](#)

Durée de l'activité : 2 séances de 1h30

Objectifs

- Savoir reconnaître les groupes d'aliments à partir d'aliments d'une recette
- Intégrer la notion d'équilibre alimentaire
- Être en mesure d'appliquer une recette et d'ajuster la quantité des aliments afin de faire varier les saveurs
- Être en mesure de respecter des critères d'évaluation pour une séance de dégustation

Matériel et préparation

Matériel

- Matériel de cuisine et de présentation
- Equipement d'hygiène pour les participants en cuisine
- Recettes imprimées avec images/photos et peu d'écriture
- Carnet du goûteur

- Fiches pour identifier les familles d'aliments issue du classeur Alimentation Atout Prix

Préparation

- Achat des denrées alimentaires en lien avec la recette sélectionnée
- Préparer les plans de travail avec ustensiles, ingrédients et équipements de cuisine

Déroulement

Séance 1

1. Introduction et présentation (15 minutes)

Tour de table : Pouvez-vous me dire votre nom et qu'avez-vous mangé ce matin et ce midi ?

2. Les familles d'aliments (30 minutes)

Pouvez-vous choisir trois images que vous aimez.

Pouvez-vous nous décrire les images choisies. A quoi ça sert de manger (besoins, protection, énergie, plaisir, être avec les autres...) ? Pouvez-vous me dire ce que vous aimez et pourquoi ? (Le goût, la texture, la forme, la couleur, les épices...)

Y a-t-il des images que vous avez envie de mettre ensemble ?

En fonction du nombre de cartes non sélectionnées, l'animateur peut en placer une sur la table et demander aux participants de la commenter (que voyez-vous ?) et de la classer dans une des catégories créées ou dans une nouvelle. Après avoir regroupé toutes les images, les participants sont invités à nommer les catégories.

Des fiches vierges « familles aliments » sont distribuées pour les aider à classer les aliments. Des fiches vierges « répartition des familles dans une journée » sont également distribuées.

Une fois les familles identifiées, des fiches « répartition des familles dans une journée » remplies sont distribuées.

Les flyers PNNS sont ensuite distribués et commentés.

3. Activité Top Soupe (15 minutes) : présentation des consignes. Les critères d'évaluation de ce défi soupe sont :

- L'équilibre alimentaire (présence de fruits/légumes, féculents, légumineuses, limitation de sel/matière grasse par la présence d'épices/aromates),
- L'originalité du goût et de la présentation,
- L'utilisation de produit de saison.
- Le budget attribué par personne est de 4 euros

Les résidents doivent cuisiner de quoi faire déguster leur soupe en petite quantité pour 4 personnes.

4. Présentation et choix des recettes (15 minutes)

5. Synthèse et conclusion (5 minutes)

Séance 2

1. Présentation de l'activité (10 minutes)

L'animateur précise les consignes de l'activité Top'Soupe séance 2 :

Confectionner deux types de soupe à partir des mêmes ingrédients en respectant les critères d'évaluation et en jouant sur les types et quantités des épices / aromates ajoutés voire fruits secs/graines :

- L'équilibre alimentaire : présence de fruits/légumes, féculents, légumineuses, limitation de sel/matières grasses par la présence d'épices/aromates
- L'originalité du goût et de la présentation
- L'utilisation de produit de saison
- Le budget attribué par personne est de 4 euros

L'animateur remet les recettes et constitue deux groupes.

2. Confection des soupes (60 à 90 minutes)

a) Réalisation de la recette. L'animateur revient sur l'identification des groupes d'aliments. Il insiste sur l'éveil des sens lors de la préparation des ingrédients. Chaque résident dispose d'un poste.

b) Temps de concertation : à partir de la recette et des ingrédients, chaque groupe sélectionne des épices et des aromates selon les quantités souhaitées. Une concertation entre groupe est nécessaire. Il semble important de prévoir un temps pour se mettre d'accord sur la façon de présenter la soupe pour dégustation : quel contenant ? quelle décoration ? le nom de la soupe ?

c) Mise en plat et décoration.

3. Dégustation des soupes (20 minutes)

Les gouteurs sont installés sur une table. Ils disposent d'un carnet du gouteur dans lequel ils notent leur appréciation pour les critères « goût », « présentation » et « originalité ». Chaque soupe est susceptible de remporter un prix : le prix du goût, le prix de la présentation et le prix de l'originalité. Les critères « équilibre alimentaire », « utilisation de produits de saison » et « budget » sont validés lors de l'achat des denrées alimentaires.

Chaque groupe vient présenter sa soupe en précisant uniquement le titre de celle-ci. Les gouteurs délibèrent et attribuent les prix.



Pour les Établissements SpéCialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

- [POLITIQUE RELATIVE AUX COOKIES DU SITE](#)
- [© CNAM ISTNA](#)
- [©WHY.VISION 2022](#)
- [MENTIONS LEGALES](#)
- [CONTACT](#)