



CUISINER ET JARDINER EST
UN JEUX D'ENFANTS

**Comment démarrer un
programme parascolaire**



centres communautaires d'alimental
du CANADA la bonne nourriture n'est qu'un début



À PROPOS DE CE MANUEL

Les programmes destinés aux enfants et aux jeunes sont essentiels pour préparer la prochaine génération de personnes qui sauront manger sainement, se soucier de justice alimentaire et aimer leur communauté. Les programmes parascolaires permettent aux centres communautaires d'alimentation (CCA) et aux Organisations pour la bonne nourriture de cultiver les liens que les jeunes entretiennent avec la terre, la cuisine et les personnes qui les entourent.

Nous espérons que le présent manuel saura inspirer les membres du personnel de même que les administratrices et administrateurs des programmes qui offrent actuellement des programmes destinés aux jeunes ou qui s'apprentent à le faire. Centres communautaires d'alimentation du Canada a conçu ce manuel afin d'illustrer la diversité des approches et des activités des programmes parascolaires (PPS) qu'offrent les différents CCA. Dans ce manuel, vous retrouverez des histoires et des pratiques d'excellence tirées de ces PPS.



Il existe différentes façons de gérer un PPS. En guise de base, le présent manuel décrit notre approche éducationnelle, en plus d'offrir un aperçu de notre programmation. Il propose également une foule de leçons et d'activités que vous pourrez adapter aux particularités de votre organisation ou de votre communauté.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction : à propos du programme parascolaire	4
Valoriser l'expérience vécue par les enfants : notre approche en matière d'éducation	6
Un jeu d'enfant : contenu du programme parascolaire	9
Un sentiment d'appartenance : créer un espace adapté aux enfants	17
Une affaire d'équipe : bénévoles, stagiaires et membres du personnel	19
Faire salle comble : conseils pour une promotion efficace	23
Mesurer les répercussions : évaluation	24
Remerciements	27
ANNEXES	
A. Exemple de description pour le poste de coordonnatrice ou coordonnateur de PPS	28
B. Liste de vérification pour l'évaluation des risques	29
C. Exemple de modèle d'intervention pour PPS	30
D. Trousse d'outils d'évaluation pour les programmes destinés aux enfants et aux jeunes : retombées, indicateurs retombées, indicateurs, questions et outils	32
E. Exemple de leçon : manipulation des couteaux et sécurité dans la cuisine	36

A photograph of three young boys in a kitchen setting. They are wearing white aprons over their clothes. The boy in the center has blonde hair and is looking intently at something off-camera. The boy to his right has brown hair and is wearing blue gloves, holding a large blue silicone mold. The boy in the foreground has long blonde hair and is also looking down. They appear to be engaged in a hands-on learning activity, possibly a cooking or science experiment. The background shows a typical kitchen environment with stainless steel surfaces and various kitchen items.

INTRODUCTION :
À PROPOS DU PROGRAMME
PARASCOLAIRE

INTRODUCTION : À PROPOS DU PROGRAMME PARASCOLAIRE

Les programmes parascolaires offerts aux enfants par les CCA jouent un rôle vital : dans un environnement chaleureux et convivial, ils permettent aux enfants de développer leurs connaissances en cuisine, en jardinage et sur le plan des enjeux de justice sociale. Les PPS visent à tirer profit du potentiel positif des enfants alors qu'ils sont à une étape de leur vie où ils développent leurs goûts et leur attitude par rapport à la nourriture.

Les PPS offerts dans les CCA s'adressent aux familles à faible revenu, en accordant la priorité à celles qui sont susceptibles d'en profiter le plus. Les PPS sont offerts gratuitement, conformément au mandat général de Centres communautaires d'alimentation du Canada qui consiste à faciliter l'accès à la nourriture, à améliorer les compétences alimentaires et à renforcer l'engagement dans les communautés à faible revenu et marginalisées.

Ces PPS sont structurés en fonction des objectifs suivants :

- Renforcer les connaissances et les compétences des enfants en ce qui concerne la préparation de nourriture saine et la culture potagère.
- Encourager les enfants à développer de saines habitudes alimentaires et une plus grande ouverture à manger de la nourriture saine.
- Accroître les connaissances des enfants sur la pauvreté et les problèmes qui affectent les systèmes alimentaires dans leur communauté.

Les programmes axés sur la jeunesse offerts dans les CCA ont évolué au fil des dernières années, et les leçons apprises sont mises en évidence ici. « Le » programme parascolaire que nous présentons ici constitue un ensemble de pratiques d'excellence et d'idées qui ont fait leurs preuves — le présent manuel décrit diverses approches utilisées dans le cadre des PPS de nombreux CCA à travers le pays : The Stop, The Table, The Local, NorWest Co-op et celui de Dartmouth North.

Le PPS décrit dans le présent manuel s'articule autour de trois thèmes :

- la saine nutrition et la préparation de la nourriture;
- les méthodes permettant de cultiver des aliments de manière durable et respectueuse de l'environnement;
- l'éducation en matière de systèmes alimentaires.

Par ailleurs, la justice sociale et la pédagogie anti-oppression sont des valeurs centrales qui façonnent l'ensemble du PPS. Cela veut dire que les animatrices et

animateurs dans les CCA sont pleinement conscients de l'existence d'inégalités systémiques, et s'efforcent ainsi de les combattre en donnant la chance aux jeunes participant(e)s d'exercer leur ascendant et de donner leur avis.

Le PPS en quelques chiffres

2-3

séances par semaine pendant 14 semaines (3 heures chacune)

3:1

rapport entre le nombre d'enfants et de superviseur(e)s

6-15

nombre typique d'enfants par séance


Pour les enfants de

8-12

ans

Les séances se déroulent de 15 h 30 à 18 h. Elles commencent **30 minutes** après la fin de la journée scolaire.





**VALORISER L'EXPÉRIENCE
VÉCUE PAR LES ENFANTS :
NOTRE APPROCHE EN
MATIÈRE D'ÉDUCATION**

VALORISER L'EXPÉRIENCE VÉCUE PAR LES ENFANTS : NOTRE APPROCHE EN MATIÈRE D'ÉDUCATION

Tous les CCA appliquent une méthode éprouvée axée sur l'action afin d'enrichir la culture alimentaire des enfants. Plutôt que de proposer aux enfants des exposés magistraux sur les multiples interconnexions de notre système alimentaire, les animatrices et animateurs du PPS encouragent les participant(e)s à se familiariser avec ces concepts à l'aide d'activités pratiques comme préparer des repas à partir de ce qu'ils ont fait pousser. Le contact physique direct que procurent ces activités permet aux enfants d'acquérir une meilleure compréhension des liens au sein de notre système alimentaire complexe.

Développer les compétences, la confiance et l'ascendant des enfants

Au cours de la planification et de la mise en œuvre des PPS, les animatrices et animateurs n'appliquent pas une dynamique descendante de type enseignant-élève, mais vont plutôt tenir compte des connaissances des enfants et considérer leur opinion. Au CCA de Dartmouth North, les animatrices et animateurs appellent cela faire du « mentorat au présent ». Demander aux enfants leur avis pendant le déroulement du programme aide à adapter les séances en fonction de leurs champs d'intérêt et, chose plus importante encore, à forger leur ascendant alors qu'ils s'investissent plus à fond dans les activités et s'intéressent davantage aux thèmes abordés.

Fondamentaux, les comportements et les valeurs promus par la lutte à l'oppression se reflètent dans les éléments centraux de notre programme. Alors que plusieurs jeunes participant(e)s sont marginalisés dans leur quotidien en raison de leurs origines ethniques, de leur sexe ou de leur situation socioéconomique, les animatrices et animateurs du PPS essaient de faire en sorte que le programme soit sécurisant et éthique — le programme aborde ces questions de façon proactive, se veut un exemple en matière d'inclusivité, et offre aux enfants la possibilité de fixer des règles de base qui leur procurent le sentiment d'être compris et protégés.

Dans le cadre du PPS, chaque personne est à la fois enseignant(e) et apprenant(e), ce qui crée une dynamique d'apprentissage responsabilisante qui honore l'expérience et le bagage culturel de chaque enfant tout en leur donnant l'occasion de cultiver leur ascendant. Le PPS qu'offre le CCA The Stop cherche activement à mettre l'accent sur la diversité dans les activités qu'il propose. Par exemple, les activités en cuisine mettent régulièrement en vedette de la nour-

riture de différentes cultures (les participant(e)s ont la possibilité de suggérer des plats issus de leur culture qui seront préparés par le groupe); par ailleurs, des légumes de diverses origines sont cultivés dans le cadre du volet du programme consacré au jardinage. Une conversation au sujet de la beauté de la biodiversité du jardin est un excellent moyen d'aborder la diversité des cultures et des genres.

Au CCA NorWest Co-op, les membres du personnel et les bénévoles savent d'expérience que l'empathie est la principale compétence que doivent posséder les animatrices et animateurs. La réussite d'un programme anti-oppression réside dans la capacité du personnel à faire véritablement preuve d'empathie quant aux origines des enfants. L'empathie transforme les gens; au lieu de demander « Pourquoi agissent-ils ainsi? », ils comprennent la cause d'un comportement jugé excessif, et que les enfants font beaucoup d'efforts pour le gérer. Comme l'explique la directrice du CCA NorWest Co-op, « Dans notre programme parascolaire, les enfants ont souvent de la difficulté à respecter les règles et à obéir aux adultes. On essaie de comprendre pourquoi ils défient l'autorité et de savoir ce qu'on pourrait faire pour arranger ça. On ne veut jamais exclure un enfant. On veut que le programme reste amusant tout en soulignant le fait qu'il existe quand même des règles. Ça demande de cultiver les relations, et ça prend du temps. »





Activité : histoires de nourriture au CCA The Stop

À The Stop, les coordonnatrices et coordonnateurs demandent aux participant(e)s de partager des histoires personnelles — verbalement, mais aussi visuellement à l'aide d'une affiche créée par eux-mêmes — qui illustrent le rôle de la nourriture dans leur vie. Ces histoires peuvent transmettre une foule d'information, comme les habitudes alimentaires quotidiennes, les plats favoris ou encore la signification culturelle ou religieuse de la nourriture. Responsables de l'animation, les coordonnatrices et coordonnateurs commencent toujours par raconter leurs propres histoires de nourriture pour montrer aux enfants comment se déroule cette activité. Ils parlent des aliments qu'ils aimaient ou détestaient lorsqu'ils étaient jeunes, puis expliquent ce que la nourriture signifie pour eux. Cette activité vise à stimuler le respect et l'enthousiasme face à différentes expériences.





UN JEU D'ENFANT :
CONTENU DU PROGRAMME
PARASCOLAIRE

UN JEU D'ENFANT : CONTENU DU PROGRAMME PARASCOLAIRE

Chaque séance du PPS s'articule autour d'un concept de base, pour ensuite proposer des activités qui illustrent ce concept. Lorsque les enfants gagnent de l'expérience et maîtrisent les compétences de base, il est alors possible d'intégrer des idées plus évoluées et plus complexes au contenu des séances. Les enfants bâtissent leur confiance en exerçant de façon répétée leurs compétences en cuisine et en jardinage — ce qui leur permet d'intégrer graduellement la nourriture saine à leur quotidien.

Le contenu du PPS est divisé en trois principaux thèmes : la cuisine, le jardinage et les systèmes alimentaires. Certaines leçons, comme celle sur la manipulation des couteaux, ont davantage à être enseignées en début de programme, alors que d'autres auront tout intérêt à être données vers la fin, ce qui permet le renforcement graduel des messages clés et des apprentissages. Quelques exemples de leçons sont indiqués ci-après, et plusieurs plans de contenu pour les séances sont offerts en téléchargement (voir la page 11). Il existe bien entendu plusieurs façons d'atteindre les objectifs d'apprentissage — les contenus que nous suggérons ne constituent que quelques-unes des possibilités. N'hésitez surtout pas à adapter ou à changer les activités en fonction des préférences personnelles.

Compétences en cuisine

Cultiver les compétences culinaires des enfants améliore leur culture alimentaire, en plus de modifier leurs perspectives et leurs comportements vis-à-vis de la nourriture saine. Par l'entremise des compétences culinaires qu'ils acquièrent, les enfants gagnent en autonomie, ce qui leur ouvre un plus vaste choix d'options alimentaires dans leur quotidien. Lorsque les enfants se servent de leurs propres mains pour couper, râper et peler des fruits et des légumes, cela éveille leurs sens et leur donne envie de développer une relation privilégiée avec la nourriture.

Cuisiner contribue également au développement cognitif et social des enfants. En apprenant à suivre des recettes, ils ont l'occasion d'exercer leurs compétences en lecture et en mathématiques. En travaillant en petits groupes pour préparer un repas sain et délicieux, les enfants améliorent leurs compétences à travailler en équipe et à communiquer. De plus, ils se familiarisent avec l'art d'improviser en apprenant à remplacer des ingrédients par d'autres, plus sains, et à marier de façon créative tous les groupes alimentaires afin de préparer un repas sain et équilibré. Le PPS cherche l'atteinte d'un

Tout baigne dans l'huile!

Quelques morceaux choisis de l'évaluation du PPS

Depuis que leurs enfants ont suivi le PPS...

95% des parents questionnés ont dit avoir davantage confiance dans les capacités de leurs enfants à préparer eux-mêmes un repas à la maison.

91% des parents ont constaté une plus grande confiance chez leurs enfants dans la cuisine.

64% des parents ont dit que leurs enfants préparent des collations plus saines pour eux-mêmes à la maison.

« [Mes enfants ont] plus envie de donner un coup de main dans la cuisine, de faire des choix alimentaires sains, et ils ont le goût d'essayer plus de nouveaux aliments. »

— Parent dont les enfants sont inscrits au **CCA The Stop**

équilibre entre suivre les instructions d'une recette et laisser place à la cuisine créative et saine.

Voici quelques exemples de thèmes abordés durant les leçons de cuisine :

- Manipulation des couteaux et sécurité dans la cuisine
- Version saine d'aliments camelote
- Super salades (avec mini-compétition)

Faire pousser des aliments

Les enfants sont très fiers d'apprendre à faire pousser leurs propres aliments. En abordant le thème de la culture potagère dans le cadre du PPS, les enfants découvrent directement les merveilles de la nature et développent un sentiment d'autosuffisance et de responsabilité en ce qui concerne la culture potagère. Lorsque les

participant(e)s commencent le PPS, plusieurs ne savent pas que l'histoire de leur nourriture commence dans le sol, parmi la terre et les vers de terre. En cultivant, récoltant, cuisinant et compostant leur nourriture de leurs propres mains, les enfants sont davantage sensibilisés aux différentes étapes que la nourriture doit emprunter pour aboutir dans leur assiette. Les enfants sont moins dégoûtés par les insectes et la terre après s'être familiarisés avec le sol, le compostage et le rôle essentiel que jouent les vers de terre. Comme un jeune participant s'est exclamé : « The Stop m'a aidé à ne plus avoir peur des vers! »

Plusieurs adultes n'osent pas cultiver leurs propres aliments parce qu'ils n'ont jamais eu l'occasion « de se mettre les mains dans la terre ». Selon nous, permettre aux enfants de jardiner dans un environnement amusant et favorable à l'apprentissage est le meilleur moyen pour eux d'apprendre à cultiver des aliments naturellement et d'en tirer du plaisir et de la satisfaction. Nos leçons sur le vermicompostage et le compagnonnage des plantes aident les enfants à aimer la terre et les insectes; elles aident également les enfants provenant de milieux urbains à surmonter leurs craintes. En plus de leur enseigner les principes de base qui leur permettront de cultiver des légumes avec succès, le jardinage nous sert de prétexte pour éduquer les participant(e)s aux pratiques traditionnelles utilisées chez différentes cultures pour faire pousser des aliments. L'origine culturelle des participant(e)s nous sert d'ailleurs de prétexte pour stimuler les discussions et les apprentissages.

Voici quelques exemples de thèmes abordés durant les leçons de jardinage :

- Vermicompostage (les vers fabriquent du compost!)
- Compagnonnage des plantes et les « trois sœurs »
- Cycle des travaux au jardin : semis, germination, soins aux plantes

Exploration des systèmes alimentaires

Comprendre la succession d'étapes que traverse la nourriture entre la ferme et l'assiette constitue une facette essentielle de la culture alimentaire. Les enfants vivent souvent loin des lieux où est produite leur nourriture, et bon nombre d'entre eux n'ont jamais eu la chance de jardiner ou de visiter une ferme. Lorsque les enfants pensent à une ferme, plusieurs imaginent une ferme bucolique traditionnelle où les animaux se promènent en liberté et sont heureux, et où les familles d'agriculteurs produisent différentes cultures. Les enfants ne savent pas que la majeure partie de la nourriture qu'ils mangent provient de vastes monocultures et qu'elle doit parcourir plusieurs centaines ou plusieurs

milliers de kilomètres avant d'aboutir dans l'épicerie de leur quartier. Ils ne sont pas au courant des méthodes dommageables à l'environnement auxquelles notre système alimentaire moderne a recours pour produire et transporter la majorité de la nourriture.

Les séances du PPS abordant les systèmes alimentaires sont conçues pour amener les enfants à mieux comprendre d'où provient la nourriture qu'ils mangent, la manière dont elle est produite, et les impacts que tout cela peut avoir sur leur santé et celle de l'environnement. Les activités ou le contenu de ces séances ne visent pas à présenter l'état du système alimentaire de manière à troubler les enfants, à les bouleverser ou à leur donner l'impression qu'ils n'ont aucun pouvoir. Elles mettent plutôt l'accent sur les gestes qu'ils peuvent personnellement accomplir afin de favoriser des pratiques plus durables. Elles permettent également aux enfants d'apprendre ce que les mots « biologique », « local » et « équitable » retrouvés sur les étiquettes veulent dire.

Voici quelques exemples de thèmes abordés durant les leçons sur les systèmes alimentaires :

- Description des systèmes alimentaires locaux et mondiaux
- Comprendre les informations nutritionnelles retrouvées sur les étiquettes
- Écrire des lettres aux politicien(ne)s

Surmonter les défis

Travailler avec les enfants peut être tout un défi! Voici une courte liste de situations difficiles que les animatrices et animateurs du PPS ont déjà dû affronter, et pour lesquelles nous proposons des stratégies éprouvées susceptibles de vous aider à les résoudre.

DÉFI	STRATÉGIE
Les enfants font parfois les difficiles ou ont parfois peur de goûter de nouveaux aliments.	Les PPS offrent des solutions pour les mangeuses et mangeurs qui font des chichis : il est plus facile de faire manger de la salade aux enfants en leur proposant un comptoir à salades de type buffet comprenant plusieurs ingrédients qu'en leur servant un grand bol de salade déjà préparée.
Au moment de faire leur entrée dans le PPS, les enfants ont souvent développé un penchant pour les repas-minute dont ils ne peuvent pas facilement se départir.	Plutôt que de diaboliser la nourriture grasse et sucrée, les PPS tentent d'encourager les saines habitudes alimentaires en tenant compte du fait que certains aliments sont mangés quotidiennement alors que d'autres le sont occasionnellement. Cependant, les animatrices et animateurs préconisent toujours des ingrédients entiers et non transformés pour la préparation des collations et des repas.
En permettant aux enfants d'avoir un mot à dire sur ce que cuisine le groupe, il peut parfois arriver qu'ils aient envie de préparer un plat malsain qui leur tient à cœur.	Conformément au principe mentionné ci-dessus selon lequel certains aliments sont mangés quotidiennement et d'autres le sont à l'occasion, la nourriture préparée dans le cadre du PPS n'a pas à être toujours saine. Par ailleurs, permettre aux enfants de décider ce que prépare le groupe est bon en soi, surtout s'il s'agit d'un plat favori ou s'il a une signification culturelle particulière. Le PPS outille les enfants afin qu'ils préparent des recettes plus saines si tel est leur désir. À la fin du programme, les enfants se seront fait leur propre idée quant à ce que manger sainement et éthiquement signifie, et deviendront ainsi des mangeuses et mangeurs plus informés et mieux outillés dans la vie.
Après l'école, les enfants sont parfois excités ou fatigués.	Bien qu'importante, l'éducation n'a pas à se faire aux dépens du plaisir. Les coordonnatrices et coordonnateurs doivent être capables de jauger le niveau d'énergie des enfants et faire preuve de flexibilité afin d'adapter les activités en conséquence. Pour vous aider à suivre la musique, ayez sous la main des activités toutes prêtes, ou divisez les activités en plusieurs parties exigeant différentes compétences ou différents degrés de concentration.

UNE JOURNÉE TYPIQUE DANS LE CADRE DU PROGRAMME PARASCOLAIRE

Voici comment se déroule une journée dans le cadre du programme parascolaire. Prenez connaissance des étapes de son déroulement et n'hésitez pas à les adapter en fonction des caractéristiques et des capacités de vos locaux.

Préparation

De 14 h à 15 h

Même si les enfants n'arrivent qu'à 15 h 30, l'animatrice ou l'animateur doit commencer à se préparer plus tôt lors d'une journée typique, car il y a beaucoup de choses auxquelles penser avant que la séance du programme commence. Les membres du personnel et les bénévoles survolent ensemble les activités et les objectifs de la journée — certains PPS organisent leur contenu selon un plan formel alors que d'autres ont un horaire plus souple. Cette période peut également servir à préparer le matériel nécessaire à la séance.

Les enfants ont habituellement faim à la fin de leur journée d'école; il est donc important de leur offrir une collation saine et délicieuse dès que possible. Si votre séance implique de faire de la cuisine, il se peut que vous n'ayez pas besoin de servir une grosse collation. Par contre, si ce n'est pas le cas, préparez une collation avant l'arrivée des enfants afin qu'ils combent leur faim et puissent se concentrer.



Jour un!

La première journée du programme met la table pour le reste de la session — notamment pour donner le ton et indiquer les attentes sur le plan du comportement. La première séance est également un bon moment pour établir les principales règles en ce qui concerne la sécurité, l'utilisation des lieux et le comportement. Vous souhaitez peut-être que ces règles soient établies collectivement en consultant le groupe de manière à favoriser l'acceptation de celles-ci par les enfants. En guise de premières activités, il peut être bon de demander aux enfants quelle est leur nourriture préférée, de partager un plat traditionnel favori issu de leur culture, ou de demander si quelqu'un a déjà cuisiné seul(e) et de quoi il s'agissait. En gros, la première séance est le moment tout désigné pour planter le décor d'un programme qui se veut accueillant, inclusif et participatif où les enfants auront du plaisir.



Collation et jeux

De 15 h 30 à 16 h

Après leur journée d'école, les enfants ont besoin d'un peu de temps avant de se plonger dans la séance du jour. Après être arrivés et s'être lavé les mains, les enfants ont du temps libre pour manger une collation, se faire aider pour leurs devoirs, faire du bricolage, s'adonner à des jeux et relaxer. Au CCA The Local, deux ou trois enfants jouent le rôle d'« assistant(e)s aux collations », étant responsables du service et du nettoyage après la période de collation. Les enfants bénéficient de 30 à 60 minutes pour s'adonner à l'activité de leur choix, y compris jouer dehors; s'adonner à des arts et à du bricolage à l'intérieur; effectuer des tâches de jardinage comme arroser les plantes, récolter des fruits et des légumes pour la cuisine ou nourrir les vers de terre; jouer à des jeux de société ou assembler des casse-têtes; ou encore, faire leurs devoirs. Les enfants ne sont pas obligés de faire leurs devoirs durant cette période, mais ils sont encouragés à prendre l'habitude de les terminer avant d'aller jouer.

Il est important de prévoir du temps libre dans l'horaire du programme, car cela permet de jouer de flexibilité devant le fait que les enfants et leurs gardien(ne)s n'arrivent pas tous en même temps. De plus, cela permet aux enfants de faire une pause entre le retour de l'école et le commencement des activités plus structurées prévues au programme.

Activités

De 16 h à 17 h 30

Après la période de temps libre, les enfants s'engagent dans des activités éducatives liées à un ou plusieurs objectifs du PPS. Puisque les activités pratiques en cuisine et les dégustations constituent le moyen le plus efficace et le plus amusant de convaincre les enfants que la nourriture saine peut être délicieuse, au moins une séance complète par semaine est consacrée à la cuisine, le reste du temps des séances de la semaine étant réparti entre le jardinage et l'exploration des systèmes alimentaires.

Manger ensemble

De 17 h 30 à 17 h 50

Nous accordons beaucoup d'importance à l'étape consistant à s'asseoir en groupe pour partager un repas. Cela crée un moment pour réfléchir aux leçons apprises et célébrer le dur travail qui consiste à préparer un repas à partir d'ingrédients de base. Lorsque les enfants et les membres du personnel s'assoient ensemble autour d'une table soigneusement dressée pour savourer le repas qu'ils viennent tout juste de préparer, les convives mangent plus lentement, ce qui permet aux enfants de prendre conscience de tout ce qu'il a fallu pour le

Gérer de grands groupes d'enfants : quelques trucs du CCA The Local

À la fin d'une journée d'école, les enfants ont souvent beaucoup d'énergie à brûler. Lors d'une mauvaise journée, les enfants se chamailleront et auront de la difficulté à s'engager dans les activités de la séance. Toutefois, avec un peu de prévoyance et en veillant attentivement au bon déroulement des choses, l'animatrice ou l'animateur peut laisser du temps aux enfants afin qu'ils se défoulent sans se désengager du programme. Voici quelques bons trucs offerts par le CCA The Local!

- Établissez les règles avec les enfants, puis tenez-vous-en à celles-ci. Félicitez régulièrement les bons comportements, et rappelez discrètement à l'ordre les enfants qui n'ont pas un comportement optimal ou qui ont fait des choses répréhensibles.
- Assurez-vous de planifier plusieurs activités afin que les enfants passent de l'une à l'autre sans qu'ils perdent leur concentration. Chaque jeune participant(e) au PPS à The Local a un petit livre rempli de casse-têtes et de mots-mystères afin de pouvoir s'occuper s'il y a un temps mort entre deux activités.
- Confiez des tâches aux enfants et félicitez-les chaque fois qu'ils les accomplissent. Établissez un plan de rangement de façon à ce que chaque groupe ait des tâches à accomplir à la fin de la séance, et voyez à faire varier ces tâches d'une semaine à l'autre.
- Laissez les enfants être des enfants! Il suffit parfois de leur offrir un endroit amusant et sécuritaire où se défouler. Tant que l'endroit demeure sécuritaire, les enfants en seront heureux, sans compter qu'ils collaboreront plus facilement si des choses leur sont demandées.

préparer et de mieux apprécier la nourriture saine. Dans leur vie de tous les jours, il s'agit souvent de la seule occasion pour certains de ces enfants de discuter et d'exprimer leurs opinions et leurs idées. Même si le repas du PPS ne dure que 20 minutes, il est essentiel un peu de temps assis autour d'une table conviviale pour favoriser la sensibilisation, la capacité d'apprécier les choses, et la prise de conscience.

Retour à la maison

17 h 50

Renvoyer les enfants à la maison avec des restes est un excellent moyen de soutenir ces enfants et leur famille. Plusieurs parents ont rapporté avoir découvert de nouvelles recettes et de nouveaux plats grâce à la nourriture du PPS que leurs enfants avaient rapportée à la maison. Partager cette nourriture avec la famille et les ami(e)s permet aux enfants de montrer ce qu'ils ont appris à leur entourage. Or, les parents aiment bien goûter aux chefs-d'œuvre culinaires de leurs enfants!

Trucs pour un PPS réussi

- Soyez alerte, et assurez-vous d'occuper constamment les enfants avec des activités ou des jeux durant la période de temps libre qui précède la préparation des repas ou les travaux de jardinage.
- Il est plus efficace de préparer des activités et du matériel pour un même groupe d'âge, et les enfants âgés de 8 à 12 ans sont suffisamment matures pour développer une compréhension plus profonde des concepts présentés dans le cadre du PPS.
- Établissez des règles et des procédures en matière de sécurité. Voici des exemples clés que votre organisation devrait explorer : procédure pour filtrer les membres du personnel, code de conduite, politique en matière de harcèlement et politique de protection des enfants.
- Votre cuisine doit peut-être obtenir certaines certifications de la part des autorités locales ou provinciales. La manutention appropriée des aliments doit être montrée et encouragée par les membres du personnel. Par exemple, la loi ontarienne exige qu'une personne dans la cuisine détienne une certification pour la manutention des aliments.

Conseil éclair! Collationnez légèrement

À leurs débuts, plusieurs PPS servaient du fromage et des craquelins en guise de collation après l'école. Toutefois, il s'est rapidement avéré que cette collation était trop consistante. Ces PPS offrent dorénavant des pommes en morceaux et d'autres fruits et légumes crus, notamment lors des journées où les enfants cuisinent un souper.

Conseil éclair! Occupez-les!

Même si le CCA NorWest Co-op appelle ça du « temps libre », il propose des activités structurées afin de s'assurer que les enfants restent actifs et qu'ils dépensent leur énergie. La règle d'or de ce CCA est la suivante : « Pas de temps mort! » Très populaire, le fameux vélo à fabriquer des smoothies est un moyen pratique et amusant d'occuper les enfants.



RESSOURCES ASSOCIÉES



Liste de vérification pour l'évaluation des risques

(Annexe B)

Exemple de modèle d'intervention pour PPS

(Annexe C)

Trousse d'outils d'évaluation pour les programmes destinés aux enfants et aux jeunes

(Annexe D)

Choix de leçons, d'activités et de recettes

(Annexe E et à télécharger à partir de www.tinyurl.com/cfccaspmmanual)



**UN SENTIMENT
D'APPARTENANCE :
CRÉER UN ESPACE ADAPTÉ
AUX ENFANTS**

UN SENTIMENT D'APPARTENANCE : CRÉER UN ESPACE ADAPTÉ AUX ENFANTS

Que vous offriez un PPS à partir d'une petite cuisine ou d'une vaste salle communautaire, c'est à cet endroit que tout prend vie. Dans cette section, nous donnons quelques conseils clés et décrivons certaines pratiques d'excellence afin de tirer le meilleur parti de vos locaux.

Cuisine

Bien qu'il s'agisse d'un excellent atout, une cuisine commerciale tout équipée n'est pas nécessaire pour offrir un programme culinaire parascolaire. Le plus important, c'est de posséder l'équipement de base et de disposer de suffisamment d'espace pour que l'ensemble du groupe puisse se trouver simultanément dans la même pièce afin de recevoir les instructions. Vos besoins en matière d'espace et d'équipement varieront en fonction de la taille du groupe avec lequel vous travaillez. Les équipements et ustensiles de cuisine de base dont vous aurez besoin comprennent des planches à découper, des mélangeurs, des robots culinaires, des couteaux pour couper les aliments, des spatules, des fouets, des râpes, de même que des tasses et des cuillères à mesurer. Si vous ne disposez pas d'un four ou d'une cuisinière et que vous voulez réaliser des recettes qui nécessitent de la cuisson, les plaques chauffantes sont de bons substituts. Si vous ne disposez pas d'une cuisine tout équipée, il existe plusieurs recettes qui ne requièrent pas de cuisson au four.

Le manque d'espace dans la cuisine peut devenir réellement problématique si vos séances impliquent la présence de plus d'une douzaine d'enfants. Afin de faire plus d'espace dans la cuisine, placez les tables dans une salle polyvalente ou une salle de classe attenante. Ces tables serviront de stations de travail supplémentaires pour couper ou mélanger les aliments.

Serre et jardin

Une serre ou un jardin extérieur sont des espaces qui permettent aux jeunes qui participent au PPS de vivre une expérience unique, parfois durant toute l'année. Bien qu'il y ait des avantages à avoir accès à une serre sur les lieux pour offrir des ateliers de jardinage en hiver, il n'est pas nécessaire d'avoir ce type d'infrastructure sous la main afin que les enfants puissent goûter aux joies du jardinage. Il est toujours possible de faire pousser des aliments devant une fenêtre ensoleillée orientée vers le sud, ou encore d'utiliser des contenants remplis de terre humide pour faire germer des semences. Si vous cultivez

plusieurs espèces de plantes, demandez de l'aide à d'autres membres du personnel ou à des bénévoles pour en prendre soin lors des périodes où le programme est interrompu — par exemple, durant l'été ou le congé des fêtes en hiver. Enfin, il est pratique de posséder l'équipement de base suivant : des pots pour faire germer les semences, des bâtonnets de bois pour identifier les plantes et de petites pelles de jardin pour les opérations de transplantation.

Compost

Un système de compostage fait partie intégrante d'un cycle de production alimentaire durable. Comme vous le verrez lors de l'atelier de vermicompostage, vous n'aurez pas besoin d'autre chose qu'un bac de recyclage que vous transformerez en vermicomposteur. Cela dit, si votre organisation possède des jardins communautaires, il y a de fortes chances que des composteurs se trouvent déjà sur place. Les enfants auront beaucoup de plaisir et apprendront une foule de choses à nourrir les vers, de même qu'à mélanger et tamiser le compost produit par les vers.

Espace polyvalent

Une « salle de classe » polyvalente est un très bon atout pour le PPS, car cet espace permet d'aider les enfants à faire leurs devoirs, de bricoler et de jouer, de prendre les collations et les repas, et d'organiser des ateliers. Plusieurs PPS se servent d'un espace ouvert offrant suffisamment de flexibilité pour disposer le matériel en fonction des besoins des différentes activités et des différents ateliers. Par exemple, avoir la possibilité de fermer la cuisine et la salle de classe pour créer deux salles séparées, ou sortir les tables à l'extérieur lorsque la météo le permet. De plus, créer des liens physiques entre le jardin et la cuisine aide les participant(e)s à faire les connexions correspondantes dans leur esprit. Enfin, tenir compte des capacités du personnel et des bénévoles aidera les animatrices et animateurs à déterminer le nombre de locaux distincts pouvant être utilisés simultanément. Dans tous les cas, gardez à l'esprit que le rapport entre le nombre d'enfants et de superviseur(e)s doit être d'environ 3 : 1.

Coordonner les espaces et les horaires

Lorsque vous offrez plusieurs programmes dans un même endroit, il peut être difficile d'organiser les

différents groupes et les différentes activités afin d'éviter qu'ils interfèrent entre eux. Bien que certains programmes puissent se dérouler simultanément sans problèmes en étant à proximité l'un de l'autre, nous croyons qu'il est important que les enfants qui participent au PPS se sentent à l'aise et qu'ils s'approprient l'espace qui y est destiné. Ainsi, la plupart du temps, il n'y a pas d'autres groupes durant les heures consacrées au PPS. Si un événement spécial doit avoir lieu à l'endroit et au moment où se tiennent normalement les séances du PPS, les animatrices et animateurs tentent de faire en sorte que les activités du PPS se déroulent ailleurs; par exemple, des ateliers de théâtre ou de danse avec une autre organisation peuvent être organisés dans un studio se trouvant à un autre endroit.

Changer les comportements et inculquer de nouvelles habitudes sont des choses qui demandent du temps et de la répétition. C'est pourquoi il est idéal d'offrir le PPS à raison de deux à trois séances par semaine (une séance par jour) sur une période de trois à quatre mois. Les différentes leçons se renforcent mutuellement au cours de la session et, à la fin du programme, les enfants auront développé des valeurs et des connaissances liées à la nourriture saine, aux systèmes alimentaires sains et aux communautés saines, sans compter qu'ils pourront exprimer ces valeurs et ces connaissances de manière plus éloquente que bien des adultes.




A photograph of four children of diverse backgrounds working together in a greenhouse. They are gathered around a wooden raised garden bed, smiling and engaged in their activity. One child is wearing yellow gardening gloves, and another is wearing purple gloves. The greenhouse is filled with various green plants and vegetables, creating a vibrant and productive atmosphere.

**UNE AFFAIRE D'ÉQUIPE :
BÉNÉVOLES, STAGIAIRES ET
MEMBRES DU PERSONNEL**

UNE AFFAIRE D'ÉQUIPE : BÉNÉVOLES, STAGIAIRES ET MEMBRES DU PERSONNEL

Le soutien d'adultes dévoués est essentiel à la réussite du PPS et à la richesse du contenu qu'il propose. Les bénévoles, les stagiaires et les étudiant(e)s ont de nombreux rôles à jouer, qu'il s'agisse de préparer les lieux, d'aider les enfants à faire leurs devoirs, de donner un coup de main aux coordonnatrices et coordonnateurs lorsqu'ils animent des ateliers, de faire du ménage ou de planifier les activités. Nous nous attendons à beaucoup de la part des bénévoles qui travaillent dans le cadre du PPS; il est donc important qu'ils soient dévoués, professionnels et qu'ils interagissent bien avec les enfants. Les coordonnatrices et coordonnateurs du programme doivent fournir aux bénévoles du contenu bien planifié pour les leçons afin que la contribution de ces derniers soit la plus efficace possible. Les enfants ne sont d'ailleurs pas les seuls à apprendre et à tirer profit du PPS : en s'impliquant dans le programme, les bénévoles et les stagiaires trouvent également une communauté, des ami(e)s et une raison d'être.

Il est possible de recruter des stagiaires et des étudiant(e)s énergiques, positifs et travaillants dans les programmes de formation collégiale en travail communautaire et en services sociaux offerts dans la région, les programmes de formation collégiale et universitaire en intervention auprès des enfants et des jeunes, ou les programmes universitaires en éducation. Les membres de la communauté peuvent également faire d'excellents bénévoles, et sont en plus en mesure de réellement comprendre les réalités vécues par les participant(e)s. Par exemple, dans le cadre de ses mesures visant à contrer l'oppression, le CCA The Stop recrute des bénévoles parmi les parents des participant(e)s au PPS. Les parents font également partie des populations cibles que tentent de rejoindre les CCA. Or, le bénévolat leur permet de se connecter étroitement au CCA de leur région, tout en leur donnant l'occasion de transmettre leurs connaissances et leurs compétences.



À The Local, on fait de grandes choses avec un peu de magie

Les coordonnatrices et coordonnateurs à The Local font usage d'un peu de magie lorsqu'il s'agit de mettre en œuvre le PPS au CCA The Local. Ils comparent la cuisine à la sorcellerie — qui utilise les quatre éléments pour transmuter la matière. En fait, Harry Potter est un thème récurrent. Au commencement du programme, le groupe d'enfants est divisé en plusieurs « maisons », comme dans le livre d'Harry Potter, qui trouvent ensuite elles-mêmes leur nom. Chaque maison participe au PPS avec l'aide d'une ou d'un bénévole adulte qui lui reste attiré(e) tout au long du programme. Cette façon de faire facilite la gestion du groupe, en plus d'offrir un ancrage aux enfants au cours du programme. Du reste, qui n'aime pas réciter des formules magiques pendant qu'il cuisine?



Le secret est dans le bilan

Au CCA de Dartmouth North, les membres du personnel et les bénévoles consacrent 10 à 20 minutes à la fin de chaque séance afin de discuter de tout problème qui aurait pu survenir avec les enfants, et de déterminer de quelle façon le conflit ou le problème pourra être réglé lors de la prochaine séance. Cette procédure fait en sorte que tout le monde se sent soutenu et prêt à s'impliquer à nouveau dans ce programme débordant d'énergie.

Les membres du personnel et les bénévoles ont pour rôle de promouvoir et de montrer les techniques appropriées (manipulation des couteaux, manutention sécuritaire des aliments), d'aider aux tâches de jardinage et à la lecture des recettes, de favoriser l'ouverture d'esprit devant de nouveaux aliments et de transmettre une passion pour la justice alimentaire. Avec autant d'adultes mobilisés, les enfants peuvent sans danger s'engager dans des activités plus complexes comme planter des semences, transplanter des plantes, de même que couper, mesurer et frire des aliments.

Si le soutien au programme qu'offrent les bénévoles, les étudiant(e)s et les stagiaires est important, il est tout aussi important de consacrer une équipe d'employé(e)s rémunérés au PPS. Cela assure qu'au moins une personne responsable est sur place pour gérer le programme, pour le planifier et l'évaluer, de même que pour coordonner les participant(e)s, les parents et les bénévoles.



RESSOURCES ASSOCIÉES



Exemple de description pour le poste de coordonnatrice ou coordonnateur de PPS

(Annexe A)

A photograph of two young women in a kitchen setting. The woman on the left is wearing a dark blue polo shirt and a white apron, and is actively whisking a yellow mixture in a large stainless steel bowl. The woman on the right is also wearing a dark blue polo shirt and a white apron, and is looking towards the first woman. In the background, there are shelves with various kitchen items and a window with vertical blinds. A green rectangular box with white text is overlaid on the bottom center of the image.

**FAIRE SALLE COMBLE :
CONSEILS POUR UNE
PROMOTION EFFICACE**

FAIRE SALLE COMBLE : CONSEILS POUR UNE PROMOTION EFFICACE

Certains PPS sont toujours pleins à craquer, alors que d'autres auraient besoin de mener une campagne de promotion ciblée afin d'attirer les communautés auxquelles ils s'adressent en priorité. Il faut d'abord définir précisément le public visé par le programme, puis se concentrer sur les moyens de rejoindre ce public cible. La plupart des CCA ciblent en priorité les enfants provenant de familles à faible revenu de leur région pour s'assurer que les ressources sont dirigées vers les personnes qui en profiteront le plus.

Recruter les communautés cibles : leçons tirées de l'expérience sur le terrain

- Le personnel du PPS adopte une approche respectueuse et souple lors du travail de promotion et de recrutement; il ne demande pas aux familles de fournir de preuves de leur situation socioéconomique, mais simplement de s'identifier comme étant à faible revenu.
- Le CCA The Stop inscrit les familles qui ne s'identifient pas comme étant à faible revenu sur une liste d'attente, et si les personnes faisant partie de leur public cible prioritaire ne sont pas assez nombreuses pour combler toutes les places au sein du programme, ces familles y sont admises. Le CCA The Stop demande alors à ces familles de verser une contribution financière volontaire à l'organisation. Les familles font preuve d'une très grande compréhension et de réceptivité devant cette façon de faire.
- Le CCA The Table recrute ses participant(e)s dans les écoles situées dans des zones défavorisées ou à proximité de logements subventionnés. Afin de susciter l'intérêt des élèves, les coordonnatrices et coordonnateurs vont dans les classes pour leur présenter un atelier amusant sur le barattage du beurre. Ils remettent ensuite aux élèves de l'information au sujet du PPS et les admettent sur la base du principe « premier arrivé, premier servi ».

- Au CCA The Local, les coordonnatrices et coordonnateurs du programme entretiennent de bonnes relations avec plusieurs enseignant(e)s des écoles avoisinantes qui peuvent, de leur côté, approcher discrètement certains parents.
- L'utilisation de papillons et de dépliants rédigés en français de même que dans la deuxième (voire la troisième) langue principalement parlée dans la communauté permet de faire connaître le programme à un plus grand nombre de personnes au sein du groupe démographique ciblé, sans compter que cela donne d'emblée un caractère inclusif à la démarche.
- Afficher des annonces à des endroits stratégiques un peu partout dans les quartiers ciblés (arrêts d'autobus, buanderies, bibliothèques, églises, centres communautaires).
- Les animatrices et animateurs tissent des relations avec des organisations communautaires comme des centres pour nouveaux arrivants, des refuges pour femmes, de même qu'avec des organisations sociales comme Grands Frères Grandes Sœurs et la Société d'aide à l'enfance.





**MESURER LES
RÉPERCUSSIONS :
ÉVALUATION**

MESURER LES RÉPERCUSSIONS : ÉVALUATION

Votre programme possède-t-il les répercussions que vous souhaitiez? Et comment pourriez-vous l'améliorer afin qu'il réponde mieux aux besoins des participant(e)s? C'est là que l'évaluation entre en scène pour vous aider! Les résultats de cette évaluation vous permettront de savoir si vos efforts portent leurs fruits et de repérer les aspects qui pourraient être améliorés, sans compter que vous aurez de précieuses données et histoires à partager avec vos bailleuses et bailleurs de fonds et le public. Ci-dessous, nous vous présentons les modalités et les outils qui vous aideront à évaluer de façon rigoureuse votre PPS.

Les modalités d'une bonne évaluation

Voici quatre modalités que nous jugeons utile d'appliquer lors de la conception des outils et des activités d'évaluation destinés aux enfants et aux jeunes.

Il faut que ce soit bref. Malgré l'importance de l'évaluation, celle-ci ne doit pas prendre plus de 10 à 15 minutes, sans quoi elle volera du temps au programme et les jeunes participant(e)s perdront leur attention.

Faites en sorte que ce soit amusant. Nous tentons de faire en sorte que l'évaluation reste agréable et amusante pour les enfants. Des activités d'évaluation qui ressemblent à des jeux et permettent de déceler les changements survenus chez les participant(e)s en faisant appel à la créativité sont un bon complément aux questionnaires plus formels.

Adaptez votre approche. Tout comme le PPS doit répondre aux besoins de participant(e)s d'âges et de compétences variables, il en va de même pour l'évaluation. Les coordonnatrices et coordonnateurs doivent faire preuve de créativité dans leur manière d'évaluer l'expérience vécue au sein du programme par chaque enfant. Nous raffinons ou modifions continuellement nos outils d'évaluation afin de bien démontrer la valeur réelle du programme et de déterminer les aspects qui nécessitent d'être améliorés. L'évaluation demeure un chantier permanent.

Faites participer la famille. Lorsque cela est possible, impliquer les parents ou les gardien(ne)s dans l'évaluation des changements survenus chez les jeunes participant(e)s en cours de programme contribue à déceler ceux qui se manifestent dans le cadre familial ou s'installent durablement chez les enfants.

Types d'outils d'évaluation

Les outils d'évaluation décrits ci-dessous peuvent être adaptés à différentes capacités et à différents contextes.

Modèles d'intervention pour le programme

Il est très difficile de mesurer le succès que remporte un programme, à moins d'établir de façon claire ce que vous voulez faire et la manière dont vous le ferez. Un modèle d'intervention est un outil qui contribue à clarifier ces deux aspects. Il décrit la population cible de participant(e)s, de même que les changements que le programme entend produire chez ceux-ci. Il dresse la liste des objectifs du programme, de ses activités, de ses extrants (c.-à-d. des données quotidiennes qui vous renseignent sur l'intensité de l'activité au sein du programme, comme le nombre de repas servis), de ses retombées, des indicateurs se rapportant à ses retombées (c.-à-d. des moyens d'établir dans quelle mesure le programme génère les retombées escomptées) et de ses impacts. Un modèle d'intervention est très utile à la planification et aux communications du programme, sans compter qu'il vous aide à vous assurer que les activités quotidiennes sont planifiées de manière à répondre aux objectifs généraux du programme. Pour un exemple de modèle d'intervention, veuillez consulter l'Annexe C.

Formulaires de suivi des performances du programme

Collecter régulièrement des données ou des statistiques sur le programme — également appelées « extrants » (par exemple, nombre de participant(e)s par séance, nombre de recettes enseignées, temps de travail accompli par les bénévoles) — contribue à suivre l'intensité de l'activité régnant au sein du programme, et peut de plus fournir de l'information utile pour les bailleuses et bailleurs de fonds. Ce suivi peut être effectué à l'aide de formulaires papier dont le contenu est ensuite directement saisi dans un chiffrier Excel ou une base de données en ligne, ou encore compilé sous forme de formulaire à l'aide de Google Forms ou de Survey Monkey. L'important, c'est d'avoir un système de suivi en place de manière à ce que les statistiques puissent être analysées et servir à la planification du programme ou à la reddition des comptes.

Entrevues avec les participant(e)s

L'un des moyens d'analyser les retombées du programme

consiste à faire passer des entrevues individuelles aux jeunes participant(e)s vers la fin du programme, ce processus étant mené par la coordonnatrice ou le coordonnateur du programme ou une personne bénévole. Le but de ces entrevues consiste à déterminer dans quelle mesure le programme a permis aux enfants d'accroître leurs connaissances et de modifier leur comportement sur le plan de la culture potagère de même que de la préparation et de la consommation de nourriture saine. Cet outil peut également révéler les changements survenus sur le plan de leur sensibilisation ou de leur attitude par rapport à la justice sociale et aux problèmes affectant le système alimentaire, et mesurer les effets du programme sur leurs relations sociales. Enfin, l'évaluation est une occasion pour les enfants de faire part de leurs commentaires quant aux aspects du programme qu'ils ont aimés et ceux qu'ils n'ont pas aimés.

L'un des défis du PPS est d'atteindre le juste équilibre entre, d'une part, sa vocation éducative et formative et, d'autre part, sa nécessité d'être amusant, évolutif et informel. Les coordonnatrices et coordonnateurs du programme s'efforcent de faire de l'évaluation une expérience amusante et agréable. L'un des moyens d'y parvenir est de commencer en expliquant aux enfants qu'ils ne sont pas notés, mais questionnés parce que leur opinion compte, et que les réponses qu'ils donnent sont toutes bonnes. Une autre suggestion est d'éviter de commencer l'entrevue par des questions difficiles pour plutôt briser la glace en douceur en posant une question du type « Qu'est-ce que tu as le plus aimé du programme parascolaire? » Pour un exemple de guide d'entrevue avec les participant(e)s, veuillez consulter la trousse d'outils d'évaluation pour les programmes destinés aux enfants et aux jeunes (Annexe D).

Sondage des parents

Bien que les adultes soient capables de décrire les changements survenus dans leur attitude et leur comportement, il est plus difficile de détecter les apprentissages « informels » liés à des objectifs subtils que font les enfants. Sonder les parents à l'aide d'entrevues téléphoniques ou de questionnaires écrits permet de mettre en lumière la manière dont le programme a contribué à induire des changements observables dans l'attitude et le comportement des enfants. Si les parents sont invités à assister à la dernière séance du programme (par exemple, lors d'une « collation des grades » pour souligner la fin du programme), ils peuvent profiter de cette occasion pour répondre au questionnaire sur place. Dans le cas contraire, les animatrices et animateurs peuvent demander aux enfants d'apporter le questionnaire à la maison lors de l'avant-dernière séance du programme afin qu'ils le rapportent rempli lors de la

dernière séance la semaine suivante. Pour un exemple de questionnaire destiné aux parents, veuillez consulter la trousse d'outils d'évaluation pour les programmes destinés aux enfants et aux jeunes (Annexe D).

Liste de vérification des compétences acquises

Une idée qui a été testée dans les PPS consiste à utiliser une liste de vérification que les membres du personnel et les bénévoles remplissent chaque fois qu'une ou un enfant fait montre d'une compétence ou d'un comportement encouragé par le programme — par exemple, lorsqu'elle ou il manipule correctement les couteaux, lave ses mains sans se le faire rappeler, aide les autres participant(e)s du programme ou fait preuve d'ascendant. Cet outil est pratique, non seulement pour mesurer les progrès accomplis par les participant(e)s en regard de l'acquisition de compétences, mais également pour déceler les participant(e)s qui pourraient avoir besoin d'un peu plus de soutien, d'instructions ou d'encouragement dans certains domaines. Dans la trousse d'outils d'évaluation (Annexe D), vous trouverez un exemple de liste que vous pouvez utiliser.

Activités faisant appel à la créativité

Les animatrices et animateurs du PPS font appel à la créativité des enfants dans le cadre du processus d'évaluation : ils fournissent aux enfants des livrets d'activités comprenant des mots-cachés et des exercices avec des autocollants; ils leur demandent de dessiner la chose la plus importante qu'ils ont apprise au cours du programme; et ils leur demandent de prendre des photos durant les séances pour illustrer ce que le programme représente à leurs yeux (une approche parfois désignée par le terme anglais photovoice). Il est également possible de recourir à des activités pratiques; par exemple, l'activité « Miam et Beurk! » permet de constater les changements d'attitude par rapport à la nourriture saine alors que les participant(e)s doivent indiquer la nourriture qu'ils trouvent délicieuse ou dégueulasse en déposant des haricots rouges ou blancs dans un contenant. Pour plus de détails sur l'activité Miam et Beurk!, jetez un œil à la page 28.

RESSOURCES ASSOCIÉES



Exemple de modèle d'intervention pour PPS

(Annexe C)

Trousse d'outils d'évaluation pour les programmes destinés aux enfants et aux jeunes

(Annexe D)

REMERCIEMENTS

Nous offrons nos plus sincères remerciements aux membres du personnel des différents CCA qui nous ont généreusement fait bénéficier de leurs précieux points de vue, de leurs leçons et de leurs histoires lors de la rédaction du présent manuel : Andrea Maldonado, Coral Sproule, Deborah Dickey, Kanaka Kulendran, Kristin Wheatcroft, Kristina McMillan, Liz Mountain et Xuan-Yen Cao.

PROVENANCE DES PHOTOS

Merci aux talentueux photographes dont les photos illustrent ce manuel :

Zoe Alexopoulos et **Anna Prior** (pour le CCA The Stop)

David Zimmerly (pour le CCA The Table)

Janine Kropla (pour le CCA NorWest Co-op)

Carolyn Clark et **Terry Manzo** (pour le CCA The Local)

Mara Brotman et **Emily Van Halem** (pour Centres communautaires d'alimentation du Canada)

en plus de nombreux autres membres du personnel des PPS dans les CCA

Mention des sources par page, indiquées dans le sens horaire à partir du coin supérieur gauche :

1 : Clark, personnel du CCA The Stop, Kropla, Clark, Zimmerly

2 : Manzo, Zimmerly

4 : Clark

5 : Alexopoulos

6 : Manzo

7 : Zimmerly

8 : Brotman, Van Halem, personnel du CCA de Dartmouth North, Manzo

9 : Personnel du CCA de Dartmouth North

13 : Zimmerly, personnel du CCA The Stop

15 : Kropla

16 : Alexopoulos

18 : Zimmerly, Alexopoulos, Clark, Manzo

19 : Personnel du CCA The Stop

21 : Manzo, Manzo, NorWest Co-op CFC staff

22 : Personnel du CCA The Stop

23 : Personnel du CCA The Stop, personnel du CCA de Dartmouth North

24 : Manzo

39 : Shutterstock

40 : Shutterstock

EXEMPLE DE DESCRIPTION POUR LE POSTE DE COORDONNATRICE OU COORDONNATEUR DE PPS

SOURCE : CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ALIMENTATION THE TABLE

Description de poste : coordonnatrice ou coordonnateur de PPS

[Date]

[Quelques mots au sujet de votre organisation]

Résumé des tâches

À l'aide du modèle d'intervention pour PPS de même que du contenu éducatif et des activités du programme en guise de base, concevoir, mettre en œuvre et évaluer le PPS [mois, mois à année, année]. Le programme tiendra ses séances à raison de deux fois par semaine pendant 14 semaines.

Responsabilités particulières

- De concert avec la coordonnatrice ou le coordonnateur des bénévoles, recruter et gérer les bénévoles qui donneront un coup de main au déroulement du PPS.
- Concevoir et mettre en œuvre des activités de promotion et de communication afin de sensibiliser la population et de recruter des participant(e)s pour le PPS, en veillant tout particulièrement à s'assurer que les enfants issus de familles à faible revenu ont accès au programme.
- Réviser le matériel déjà existant du programme, et le mettre à jour ou le modifier pour les besoins de la session en cours, tout en maintenant l'accent sur la culture alimentaire, les compétences alimentaires et la justice sociale.
- Voir au bon déroulement du processus de recrutement des participant(e)s en s'assurant que tous les documents requis sont remplis par leurs parents.
- Offrir le programme deux fois par semaine entre 15 h et 18 h.
- Voir à l'application des pratiques sécuritaires y compris au moment d'aller chercher les enfants à l'école, de même que des mesures de sécurité et d'hygiène dans la cuisine.
- Coordonner la programmation et entretenir de bonnes relations avec nos partenaires et nos sympathisant(e)s, incluant les écoles et les parents du voisinage.
- Coordonner les achats de nourriture et l'utilisation des jardins avec l'aide de la ou du chef communautaire et la coordonnatrice ou le coordonnateur des jardins, respectivement.
- Gérer les budgets alloués au programme.
- Concevoir et mettre en œuvre des stratégies d'évaluation pour le programme.
- Donner un coup de main à la planification, aux communications, à la collecte de fonds, à l'organisation d'événements et aux autres activités se déroulant à l'échelle de l'organisation.

Nom de l'organisation :

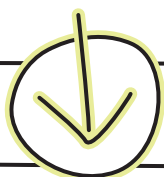
Localisation :

Type de poste :

Heures de travail :

Superviseur(e) :

Salaire :



TÉLÉCHARGEMENT

Téléchargez cette annexe et les autres à partir du site suivant : www.tinyurl.com/cfccaspmmanual

LISTE DE VÉRIFICATION DES MESURES, DES PROCÉDURES, ET DES POLITIQUES EN MATIÈRES DE SÉCURITÉ

SOURCE : CENTRES COMMUNAUTAIRES D'ALIMENTATION DU CANADA

Cette liste de vérification peut être utilisée pour discuter avec l'équipe du programme et le personnel de l'organisation afin de déterminer les mesures de sécurité que vous désirez mettre en œuvre.

Notre organisation est-elle dotée...	Oui	Non	En avons-nous besoin?
d'une équipe pour superviser la conception et la mise en place de politiques, de procédures et de systèmes en matière de sécurité?			
d'une procédure pour filtrer tous les membres du personnel?			
d'un code de conduite?			
d'une politique en matière de harcèlement et de procédures visant son application?			
d'une politique en matière de protection des enfants?			
d'une compréhension des obligations légales qui nous incombent lors de la dénonciation de mauvais traitements?			
de moyens de mettre en œuvre des pratiques permettant de lutter contre l'oppression?			
d'un espace physique favorisant la sécurité et la prévention (ex. : éclairage, appareils de communication, installations sanitaires)?			
d'une politique précisant à quels moments les médias peuvent prendre des photos des enfants, la manière d'utiliser les photos sur les médias sociaux, et les permissions nécessaires?			
d'affiches ou d'autres moyens de diffuser publiquement de l'information sur les environnements sécuritaires, la prévention de la violence ou des endroits sûrs et accueillants pour les membres de la communauté LGBTQIA?			
d'une liste permettant d'orienter les gens vers des services sociaux fiables dans notre communauté?			



TÉLÉCHARGEMENT

Téléchargez cette annexe et les autres à partir du site suivant : www.tinyurl.com/cfccaspmmanual

EXEMPLE DE MODÈLE D'INTERVENTION POUR PPS

SOURCE : CENTRES COMMUNAUTAIRES D'ALIMENTATION DU CANADA

NOM DU PROGRAMME Programme parascolaire (PPS)		POPULATION CIBLE Enfants de 8 à 12 ans et leurs familles		OBJECTIFS DU PROGRAMME Former de jeunes citoyen(ne)s en santé, cultivés sur le plan alimentaire, dotés d'une conscience sociale et autonomes	
OBJECTIFS DU PROGRAMME	INTRANTS (ressources que nous investissons)	ACTIVITÉS (ce que nous faisons)	EXTRANTS (données que nous compilons sur notre programme pour nous renseigner sur l'intensité de l'activité qui y règne)	RETOMBÉES (changements à court terme sur le plan du savoir – connaissances, compétences, sensibilisation, etc.) et à moyen terme sur le plan de l'action (comportement, pratiques, etc.)	INDICATEURS (notre façon de déterminer dans quelle mesure les retombées se sont concrétisées)
OBJECTIF 1 Renforcer les connaissances et les compétences des enfants en ce qui concerne la préparation de nourriture saine et la culture potagère	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonnatrice/coordonnateur du PPS • Bénévoles • Participant(e)s • Cuisine, aire de repas, nourriture saine et matériel pour cuisiner • Espace et matériel pour jardiner • Contenu éducatif en cuisine, jardinage et nutrition 	<ul style="list-style-type: none"> • Offrir une programmation éducative parascolaire sur la culture potagère, la préparation de nourriture et les choix alimentaires sains (54 séances au contenu distinct = 3 séances par semaine pendant 18 semaines; 2 fois par année) • Intégrer diverses connaissances et compétences dans des leçons selon un plan de contenu 	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de séances • Nombre de participant(e)s uniques et de membres de leur famille • Nombre et types de séances données sur la cuisine, le jardinage et la nutrition • Nombre et types de compétences culinaires et jardinières enseignées 	<ul style="list-style-type: none"> • Les connaissances et les compétences des participant(e)s en ce qui concerne la préparation de nourriture saine, la culture potagère et les choix alimentaires sains sont renforcées 	<ul style="list-style-type: none"> • Les participant(e)s parlent des choses les plus importantes qu'ils ont apprises au sujet de la préparation de nourriture saine et de la culture potagère (entrevue avec les participant(e)s) • Les participant(e)s font montre d'une compréhension des principaux concepts abordés sur le plan de la cuisine et du jardinage (entrevue avec les participant(e)s) • Les participant(e)s font montre de compétences spécifiques en cuisine et en jardinage (observations faites par le personnel)
OBJECTIF 2 Encourager les enfants à développer de saines habitudes alimentaires et une plus grande ouverture à manger de la nourriture saine	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonnatrice/coordonnateur du PPS • Bénévoles • Participant(e)s • Cuisine, aire de repas, nourriture saine et matériel pour cuisiner • Espace et matériel pour jardiner • Contenu éducatif en cuisine, jardinage et nutrition 	<ul style="list-style-type: none"> • Donner aux participant(e)s plusieurs occasions de mettre en pratique les compétences qu'ils ont acquises • Donner l'exemple en matière de saine alimentation dans le programme et encourager les enfants à goûter de nouveaux aliments 	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de participant(e)s • Types de recettes préparées 	<ul style="list-style-type: none"> • Changements positifs dans l'attitude des participant(e)s, et confiance accrue envers leurs capacités à cultiver, cuisiner et choisir des aliments sains • Les participant(e)s font des choix alimentaires plus sains 	<ul style="list-style-type: none"> • Les parents disent que leur enfant a développé une plus grande confiance dans la cuisine (entrevue avec les parents) • Les parents disent que leur enfant a préparé un repas sain pour la famille depuis qu'elle ou il participe au PPS (entrevue avec les parents) • Les parents disent que leur enfant demande des collations et des repas plus sains depuis qu'elle ou il participe au PPS (entrevue avec les parents) • Les parents disent que leur enfant s'implique davantage dans l'achat des aliments depuis qu'elle ou il participe au PPS (entrevue avec les parents)
OBJECTIF 3 Accroître les connaissances des enfants sur la pauvreté et les problèmes qui affectent les systèmes alimentaires dans leur communauté	<ul style="list-style-type: none"> • Coordonnatrice/coordonnateur du PPS • Bénévoles • Participant(e)s • Espace d'apprentissage • Contenu éducatif sur la pauvreté et les systèmes alimentaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Offrir une programmation éducative parascolaire sur la pauvreté et les problèmes affectant les systèmes alimentaires • Présenter des activités et des projets donnant aux enfants les moyens d'accomplir des gestes dans la communauté et pour contrer efficacement les problèmes systémiques (ex. : réaliser des vidéos, écrire aux élu(e)s) 	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de participant(e)s • Nombre de leçons et d'ateliers, et thèmes abordés dans leur cadre • Nombre et types d'activités et de projets présentés 	<ul style="list-style-type: none"> • Les connaissances et l'intérêt des participant(e)s en ce qui concerne la pauvreté et les problèmes affectant les systèmes alimentaires sont renforcés • Les participant(e)s s'intéressent davantage aux problèmes systémiques et à ceux dans leur communauté, et ils s'impliquent davantage 	<ul style="list-style-type: none"> • Les participant(e)s font montre d'une connaissance des concepts spécifiques aux systèmes alimentaires (entrevue avec les participant(e)s) • Les participant(e)s comprennent qu'il y a des personnes pauvres qui vivent dans leur communauté et les causes profondes de cette situation, et sont capables de proposer des moyens de contribuer à résoudre ce problème (entrevue avec les participant(e)s) • Les parents disent que leur enfant s'intéresse davantage aux problèmes qui les entourent (entrevue avec les parents)

SUPPOSITIONS : principes, croyances ou idées expliquant pourquoi et comment les interventions porteront leurs fruits dans notre communauté.

La période de la vie comprise entre 8 et 12 ans est un moment opportun pour enseigner des connaissances, des compétences et des comportements sains et positifs aux enfants. Les enfants ne sont pas suffisamment l'occasion d'être en contact avec la cuisine, le jardinage et l'activité physique. Les activités pratiques sont un moyen efficace d'enseigner des connaissances et des compétences et de changer l'attitude et les comportements. Une intervention intensive (c.-à-d. plus d'une fois par semaine) est le meilleur moyen d'atteindre les retombées souhaitées.

CONDITIONS EXTERNES : facteurs qui échappent au contrôle du programme et qui peuvent l'influencer.

Situations et influences présentes dans la maison, l'école et le milieu social des participant(e)s. Dans le quartier, les participant(e)s et leur famille ont accès à de nombreuses sources de nourriture malsaine, et il n'y a pas suffisamment de magasins qui vendent de la nourriture saine à prix abordable (supermarchés, restaurants, cafés).



TÉLÉCHARGEMENT

Téléchargez cette annexe et les autres à partir du site suivant:
www.tinyurl.com/cfccaspmanual

TROUSSE D'OUTILS D'ÉVALUATION POUR LES PROGRAMMES DESTINÉS AUX ENFANTS ET AUX JEUNES : ACTIVITÉS D'ÉVALUATION

SOURCE : CENTRES COMMUNAUTAIRES D'ALIMENTATION DU CANADA

Voici quelques exemples d'activités que les animatrices et animateurs peuvent utiliser pour évaluer les programmes destinés aux enfants. Ces activités permettent de recueillir des informations sur la manière dont ces programmes induisent des changements chez leurs participant(e)s, de même que leurs commentaires sur ces programmes, sans les intimider comme pourraient le faire des évaluations plus formelles. Nous vous suggérons de coupler ces activités à d'autres outils d'évaluation plus formels, comme des entrevues avec les participant(e)s et leurs parents, et dont les réponses sont plus faciles à communiquer aux bailleuses et bailleurs de fonds de même qu'aux autres personnes ou organisations qui soutiennent ces programmes.

Cahier d'activités

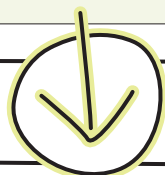
Qu'est-ce que c'est? Ce cahier comporte des activités qui doivent être effectuées par les participant(e)s avant et après avoir suivi le programme afin de détecter les changements et les retombées imputables à celui-ci. Les résultats des cahiers d'activités de chaque participant(e)s sont ensuite retranscrits sur de grandes feuilles de papier afin de les présenter au groupe. Les résultats retranscrits sur la grande feuille au début du programme peuvent être directement comparés à ceux des activités réalisées à la fin du programme; ainsi, les enfants pourront voir comment leur attitude et leurs connaissances ont changé au cours du programme.

Comment procéder? Inscrivez huit questions destinées aux participant(e)s sur autant de grandes feuilles de papier. Remettez à chaque participant(e) un cahier d'activités comprenant huit pages, chacune de celles-ci comportant une question distincte et un espace pour y répondre. Vous avez également besoin de huit grandes feuilles de papier (sur lesquelles sont indiqués les numéros des questions correspondantes dans les cahiers d'activités, de sorte que les enfants sachent de quelle question il s'agit). Les participant(e)s se font remettre des crayons et des points autocollants. Les participant(e)s répondent à certaines questions en plaçant un point autocollant sur les illustrations ou les réponses de leur choix dans leur cahier d'activités (ces résultats seront retranscrits plus tard sur les grandes feuilles), alors que d'autres nécessitent des réponses écrites. Affichez les grandes feuilles aux murs de la salle ou placez-les sur des tables, et demandez aux participant(e)s d'aller de l'une à l'autre de celles-ci seuls ou en groupe de deux. À la fin du programme, ajoutez deux grandes feuilles supplémentaires sur lesquelles les participant(e)s pourront faire des graffiti — demandez-leur d'utiliser des marqueurs pour écrire leurs réponses aux questions suivantes :

- Quels nouveaux aliments avez-vous goûtés dans le PPS?
- Écrivez un mot que vous utiliseriez pour décrire le PPS à une amie ou un ami.

ACTIVITÉS D'ÉVALUATION (SUITE)

Huit questions	Matériel requis	Instructions aux participant(e)s
J'ai goûté ces légumes...	Autocollants et grandes feuilles de papier; illustrations de dix légumes (dont au moins cinq ont été présentés aux participant(e)s dans le cadre du programme) : carotte, pomme de terre, maïs, pois, laitue, courgette, aubergine, tomate, chou, patate douce, kale, betterave, etc. (vous pouvez aussi ajouter du tofu, du quinoa...)	Dans leur cahier d'activités, les participant(e)s placent un autocollant vis-à-vis de chacun des légumes qu'ils ont goûtés
J'ai utilisé ces outils de cuisine...	Autocollants et grandes feuilles de papier; illustrations d'outils de cuisine : cuillères à mesurer, tasse à mesurer, couteau d'office, couteau à trancher, recette, balance alimentaire, cuillère à égoutter, passoire, poêle à frire, plaque à pâtisserie, moule à muffins, tablier	Dans leur cahier d'activités, les participant(e)s placent un autocollant vis-à-vis de chacun des outils de cuisine qu'ils ont utilisés
Voici des choses que vous pouvez mettre dans un vermicomposteur (ou un compost ordinaire, selon ce qui est enseigné dans le programme)...	Autocollants et grandes feuilles de papier; illustrations : restes de viande, crotte de chien, os, coquilles d'œuf, marc de café, épluchures de fruits ou de légumes, sachet de thé, feuilles de papier journal, carton de lait vide, pain; ajouter une case indiquant « Je ne sais pas [encore] ce qu'est le vermicompostage! »	Dans leur cahier d'activités, les participant(e)s placent un autocollant vis-à-vis de chacune des choses qu'ils considèrent bon de mettre dans un vermicomposteur; sinon, ils placent un autocollant dans la case indiquant « Je ne sais pas [encore] ce qu'est le vermicompostage! »
Voici un exemple d'aliment transformé...	Marqueurs et grande feuille de papier	Dans leur cahier d'activités, les participant(e)s indiquent un exemple d'aliment transformé
Voici un exemple d'aliment entier...	Marqueurs et grande feuille de papier	Dans leur cahier d'activités, les participant(e)s indiquent un exemple d'aliment entier
Le plat que je préfère cuisiner est...	Marqueurs et grande feuille de papier sur laquelle se trouve une case indiquant « Je ne sais pas [encore] faire la cuisine! »	Sur la grande feuille de papier, les participant(e)s inscrivent le nom du plat qu'ils préfèrent cuisiner; sinon, ils placent un autocollant dans la case indiquant « Je ne sais pas [encore] faire la cuisine! »
La collation que je préfère préparer est...	Marqueurs et grande feuille de papier sur laquelle se trouve une case indiquant « Je ne sais pas [encore] préparer de collation! »	Sur la grande feuille de papier, les participant(e)s inscrivent le nom de la collation qu'ils préfèrent préparer; sinon, ils placent un autocollant dans la case indiquant « Je ne sais pas [encore] préparer de collation! »
Cet aliment est une source saine de protéines...	Marqueurs et grande feuille de papier; illustrations : poisson, pot de beurre d'arachide, steak, lentilles, haricots, quinoa, salade, pomme, canette de cola, morceau de tofu, verre d'eau, bonbon, assiette de spaghetti, œuf	Dans leur cahier d'activités, les participant(e)s placent un autocollant sur les illustrations d'aliments qu'ils considèrent être des sources saines de protéines



TÉLÉCHARGEMENT

Téléchargez cette annexe et les autres à partir du site suivant : www.tinyurl.com/cfccaspmmanual

ACTIVITÉS D'ÉVALUATION (SUITE)

Activité yeux bandés mains levées

Qu'est-ce que c'est? Il s'agit d'une activité où vous pouvez rapidement poser différents types de questions (ex.: oui/non; combien; choisissez A, B ou C) à l'ensemble du groupe de participant(e)s, sans que ceux-ci sachent ce que les autres répondent, ce qui permet d'éviter d'influencer leurs réponses.

Comment procéder? Préparez cinq à six questions que vous désirez poser aux participant(e)s au début et à la fin du programme. Demandez aux participants de se servir de leur tablier ou de leur bandana pour se bander les yeux. Demandez-leur ensuite de lever la main pour dire « oui », « je suis d'accord », « A, B ou C », ou pour indiquer combien d'entre eux ont fait/connaissent une chose. Demandez à une ou un bénévole de noter le nombre de mains levées et de mains non levées à la fin de chaque question. Si vous posez une question comme « Laquelle de ces illustrations correspond au repas le plus sain et le plus équilibré? » où vous devez leur montrer trois images — portant les lettres A, B et C — montrant des repas plus ou moins sains et équilibrés, demandez aux participant(e)s de les examiner et de faire leur choix, puis demandez-leur de remettre leur bandeau pour répondre. Vous pouvez immédiatement partager les réponses données pour chaque question avec les participant(e)s, et discuter afin de connaître les raisons qui ont motivé leurs réponses, ce qui pourrait révéler des changements dans leur attitude, leur degré de sensibilisation et leurs connaissances. Par exemple : « Qui a choisi l'assiette A? Pourquoi pensez-vous qu'il s'agit du repas le plus sain et le plus équilibré? » Vous pouvez recourir à cette activité uniquement pour l'évaluation à la fin du programme — par exemple : « Qui a appris quelque chose de nouveau sur la nourriture saine dans le cadre du PPS? » Ou encore : « Quelles choses avez-vous apprises? »

Activité Miam et Beurk!

Qu'est-ce que c'est? L'activité Miam et Beurk! est un moyen d'évaluer les changements d'attitude par rapport à la nourriture saine. Elle initie les participant(e)s à la notion de « vote », en plus d'empêcher toute possibilité qu'ils se laissent influencer par les réponses des autres. Vous pouvez partager les résultats avec les participant(e)s aussitôt que les votes sont décomptés pour ensuite en discuter.

Comment procéder? Placez un contenant opaque ou recouvert de papier derrière un écran/panneau ou dans tout autre endroit isolé de manière à ce que les participant(e)s ne puissent pas voir comment les autres votent. Placez des haricots blancs dans un bol, et des haricots rouges dans un autre bol. Si vous proposez de préparer un nouveau plat que les enfants ne connaissent pas ou qui se veut un substitut plus sain à un plat traditionnel de restaurant ou à de la nourriture industrielle, demandez aux participant(e)s, avant de commencer à le cuisiner, de déposer un haricot rouge dans le contenant s'ils pensent que ce plat sera « miam » ou un haricot blanc s'ils pensent plutôt qu'il sera « beurk ». Puis, après avoir préparé le plat et l'avoir fait goûter aux participant(e)s, demandez-leur de voter à nouveau. Comptez les haricots de chaque couleur pour déterminer si le nombre de « miam » et de « beurk » obtenus avant et après avoir goûté le plat a changé.

Au CCA The Local, les participant(e)s au PPS se sont fait demander quelle pizza était la meilleure selon eux : une pizza ordinaire avec de la sauce tomate et du fromage ou une pizza aux pommes de terre. Avant d'avoir préparé les deux types de pizzas, la majorité des enfants avaient voté pour la pizza ordinaire, présumant qu'elle serait la meilleure. Mais après les avoir goûtées, les enfants ont majoritairement voté pour la pizza aux pommes de terre! Vous pouvez faire la même expérience avec des frites ordinaires et des bâtonnets de patate douce rôtis au four, ou encore avec de la vinaigrette ou de la sauce à pâtes commerciale et leurs équivalents maison.

Les arts et le bricolage comme moyens d'évaluation

Qu'est-ce que c'est? Une façon amusante et créative pour les participant(e)s de partager ce qu'ils ont aimé ou appris dans le cadre du PPS. Il s'agit d'un excellent moyen de partager visuellement des éléments du programme avec les parents ou les gardien(ne)s, les autres membres du CCA et la communauté en général, ou encore par l'entremise des médias sociaux. Ne soyez pas surpris(e) de voir autant de dessins de couteaux!

Comment procéder? Demandez aux participant(e)s de faire un dessin (ou de façonner un objet dans l'argile, d'écrire un poème...) qui illustre ce qu'ils ont le plus aimé, une chose qu'ils ont apprise, un nouvel aliment goûté, ou encore le repas ou la collation préférés qu'ils ont préparés dans le cadre du PPS. Affichez les œuvres d'art créatives afin de les montrer aux membres de votre communauté. Faites également des photos ou des photocopies des dessins afin de les diffuser plus vastement sur les réseaux sociaux ou de les partager avec les bailleuses et bailleurs de fonds ou les autres sympathisant(e)s.

ACTIVITÉS D'ÉVALUATION (SUITE)

Liste de vérification des compétences acquises

La liste de vérification des compétences acquises est un outil d'évaluation qui a fait ses preuves. Les membres du personnel et les bénévoles du PPS peuvent l'utiliser pour suivre le processus d'acquisition de connaissances des participant(e)s au cours du programme. Cet outil est utile, non seulement pour mesurer les progrès accomplis par les participant(e)s en regard de l'acquisition de compétences, mais également pour déceler les participant(e)s qui auraient besoin d'un peu plus de soutien, d'instructions ou d'encouragement dans certains domaines. C'est pourquoi cette liste de vérification a été conçue pour être utilisée tout au long du programme de façon à aider les participant(e)s à mieux développer les compétences qu'ils ne maîtrisent pas encore.

Voici une liste de compétences qu'il peut être souhaitable d'inclure dans votre liste de vérification. Selon le contenu de votre programme, certaines de ces compétences pourraient être ou ne pas être pertinentes. N'hésitez donc pas à adapter cet outil pour y inclure les compétences enseignées dans le cadre de votre programme.

Nom de la participante ou du participant		Séance	
Compétence	Date à laquelle la compétence a été observée	Notes	
S'est lavé les mains sans se le faire rappeler			
S'est servi d'un couteau de façon sécuritaire			
A goûté à la nourriture pendant qu'elle ou il la préparait			
A planifié un repas			
A suivi une recette			
A mesuré les ingrédients			
A lavé les aliments			
A mélangé correctement			
A cassé un œuf			
A nettoyé la cuisine			
A utilisé une minuterie			

EXEMPLE DE LEÇON : MANIPULATION DES COUTEAUX ET SÉCURITÉ DANS LA CUISINE

SOURCE : CENTRES COMMUNAUTAIRES D'ALIMENTATION DU CANADA

La leçon enseignant aux enfants à manipuler correctement les couteaux dans la cuisine est probablement la plus importante — il s'agit d'ailleurs de la leçon la plus appréciée. Dans le cadre de cette leçon culinaire essentielle, les enfants apprennent à se déplacer de façon sécuritaire dans la cuisine et à cuisiner avec attention et habileté. Cette leçon permet de mettre la table pour les prochaines séances de cuisine; elle a donc généralement lieu au cours des premières séances du PPS.

Déroulement de la leçon

1. Préparation : répartissez des aliments à couper parmi les stations de découpage. Disposez les couteaux le long du rebord supérieur des planches à découper, leur lame étant dirigée à l'opposé des enfants — il s'agit de la « position de repos ».
2. Répartissez les participant(e)s parmi les différents postes de découpage. Montrez-leur maintenant la première compétence, qui consiste à se déplacer de façon sécuritaire dans la cuisine avec un couteau. Insistez sur le fait que les enfants doivent laisser leur couteau dans sa position de repos lorsqu'ils ne s'en servent pas. Expliquez-leur que les couteaux ne doivent jamais être utilisés pour pointer des objets, repousser les autres, se gratter, etc., et qu'ils doivent être replacés dans leur position de repos aussitôt qu'ils ne sont plus utilisés.
3. Montrez aux participant(e)s comment se déplacer de façon sécuritaire entre leur poste de travail et l'évier pour laver leur couteau lorsqu'ils ont fini de l'utiliser :
 - Les enfants doivent tenir fermement leur couteau avec une main, la pointe étant dirigée vers le sol et la lame vers l'arrière.
 - Ils doivent ensuite faire pivoter leur corps de manière à ce que le bras tenant le couteau soit le plus éloigné de leur station de travail et des autres. Apprenez-leur à dire clairement et à voix haute « Couteau derrière! », et veillez à ce qu'ils gardent une bonne distance avec les autres lorsqu'ils se déplacent de leur station de travail à l'évier. Ils peuvent ainsi s'exercer à circuler de façon sécuritaire dans la cuisine en tenant leur couteau et en évitant les autres.
4. Les enfants sont maintenant prêts à apprendre comment tenir correctement un couteau. Montrez-leur à tenir le manche fermement en enroulant tous leurs doigts autour de celui-ci, un peu comme s'ils tenaient un marteau. Corrigez les mauvaises habitudes fréquemment observées, comme placer l'index sur le bord non tranchant du couteau, ou tenir mollement le couteau entre les doigts. Il est plus sécuritaire de tenir un couteau avec fermeté qu'avec mollesse. Assurez-vous que tous les enfants pointent leur couteau en direction opposée des autres.
5. Faites une démonstration du geste de coupe approprié : en gardant la pointe du couteau sur la planche à découper autant que possible, faites glisser le couteau dans un mouvement circulaire pendant que vous coupez (comme une roue de locomotive!). Demandez aux enfants de s'exercer à faire d'abord ce mouvement sur leur planche à découper sans rien couper.

ÂGE : 8 à 12 ans (flexible)

DURÉE : 30-45 minutes, et 30 minutes supplémentaires pour la préparation de la recette

MATÉRIEL REQUIS :

- divers légumes (poivrons, concombres, etc.);
- au moins un couteau par enfant, de types et de tailles variés, incluant un couteau de chef et un couteau d'office;
- une planche à découper par enfant, ou suffisamment d'espace pour que chaque enfant puisse travailler
- illustrations ou exemples réels d'aliments taillés de différentes façons : coupés, taillés en dés fins, hachés, tranchés, etc.;
- des recettes nécessitant divers fruits ou légumes coupés (ex. : comptoir à salades, salade de fruits, quesadilla végétarienne, ou les recettes présentées à la fin de cette annexe).

EXEMPLE DE LEÇON : MANIPULATION DES COUTEAUX ET SÉCURITÉ DANS LA CUISINE

SOURCE : CENTRES COMMUNAUTAIRES D'ALIMENTATION DU CANADA

6. Demandez aux enfants de placer leur main qui ne tient pas le couteau de manière à former une serre d'oiseau de proie : leurs doigts doivent être repliés de manière à ce que leurs bouts soient orientés vers l'intérieur. Faites-leur placer leur « serre » sur l'aliment qu'ils s'appêtent à couper. Cette position protège le bout de leurs doigts de la lame du couteau, tout en maintenant l'ingrédient à couper en place sur la planche à découper. Avant d'aller plus loin, demandez-leur de tenir leur aliment en place avec leur « serre ».
7. Une fois que les enfants maîtrisent la technique de la « serre », ils peuvent lentement commencer à couper des aliments pour les recettes. Les adultes doivent surveiller attentivement tous les enfants, et les aider à choisir les techniques adaptées aux aliments qu'ils coupent. Enfin, utilisez les ingrédients coupés pour préparer un merveilleux repas!



Qu'est-ce qu'on fait à manger?

La leçon sur la manipulation des couteaux se jumelle facilement à plusieurs de recettes. Les enfants peuvent démontrer leur capacité récemment acquise à trancher et à mettre en dés les aliments à l'aide des recettes présentées à la fin de cette annexe (**salade aux nouilles arc-en-ciel** et **sandwichs roulés festifs**). Demandez aux enfants quel est le type de coupe le plus approprié pour bien faire ressortir la saveur et le croquant de chaque ingrédient. Les enfants préfèrent-ils couper les oignons en gros morceaux ou en dés fins? Veulent-ils des lanières ou des morceaux de poivrons? Ces ninjas de la cuisine doivent choisir.

Afin de favoriser la création de liens entre cette tâche et l'art culinaire, vous pouvez demander aux enfants durant la leçon pourquoi couper les divers ingrédients de différentes grosseurs plutôt que de la même grosseur. Expliquez-leur qu'il est préférable d'obtenir un mélange de saveurs pour certaines recettes, et que c'est la raison pour laquelle il faut émincer ou mettre en dés les ingrédients. Pour d'autres recettes, où vous voulez faire ressortir la saveur d'ingrédients particuliers, il est préférable de les couper ou les trancher en plus gros morceaux.

EXEMPLE DE LEÇON : MANIPULATION DES COUTEAUX ET SÉCURITÉ DANS LA CUISINE

SOURCE : CENTRES COMMUNAUTAIRES D'ALIMENTATION DU CANADA

Sécurité dans la cuisine

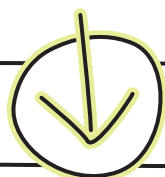
Il est primordial que les adultes donnent l'exemple en adoptant un comportement sécuritaire en tout temps. Les enfants sont très perspicaces et rappelleront rapidement à l'ordre les adultes qui ne respectent pas les consignes. Une manière amusante d'aborder la question de la sécurité dans la cuisine consiste à demander à un bénévole adulte de s'habiller ou de se comporter de façon inappropriée, puis de demander aux enfants de dire ce qui cloche.

Lors de la première séance, le personnel des PPS fait visiter la cuisine aux enfants pour leur montrer où sont rangées les différentes choses et leur indiquer les endroits où il est nécessaire d'être particulièrement prudent(e) — autour du four et de la cuisinière, par exemple. Les enfants peuvent ainsi voir comment utiliser la station de plonge et où sont rangés les produits de nettoyage.

1. Soulignez bien l'importance d'avoir une tenue vestimentaire appropriée dans la cuisine — des souliers à bouts fermés, des chandails ou des chemises avec des manches, pas de longs bijoux pendants —, de même que la nécessité de bien attacher les cheveux longs en arrière.
2. Montrez aux enfants où se trouvent les tabliers propres, et montrez-leur comment les porter correctement — les enfants sont réputés pour laisser les attaches à la taille de leur tablier se desserrer; ils risquent ainsi de trébucher!
3. Montrez aux enfants comment se laver correctement les mains, puis expliquez-leur de façon humoristique comment éviter de les contaminer une fois lavées : en se grattant la peau ou la tête, en s'essuyant les yeux ou le nez, en se léchant les doigts ou en mangeant pendant qu'ils cuisinent.

Travailler au petit couteau : Conseils du CCA The Local pour travailler avec des enfants et des couteaux

- Une planche à découper qui glisse sur le comptoir n'est pas sécuritaire. Ici, à The Local, nous plaçons un revêtement antidérapant sous les planches à découper. De petits carrés de thibaude donnent de bons résultats. Des linges mouillés font également l'affaire.
- Les aliments ronds sont dangereux. Coupez-les de façon à former une « base » plate, ce qui leur donnera plus de stabilité.
- Pour couper un aliment, nous recommandons d'habituer les participant(e)s à tirer ou à pousser la lame sur toute sa longueur. Cette méthode permet d'exercer moins de pression sur le couteau, ce qui réduit la fatigue de la main et les chances que le couteau reste coincé.
- Pour les débutant(e)s, commencez par des aliments mous comme des bananes ou des champignons, et faites-leur utiliser des couteaux à beurre ou des couteaux à laitue en plastique.



TÉLÉCHARGEMENT

Téléchargez cette annexe et les autres à partir du site suivant : www.tinyurl.com/cfccaspmmanual



Salade aux nouilles arc-en-ciel

SOURCE : CENTRES COMMUNAUTAIRES D'ALIMENTATION DU CANADA

RENDEMENT : 8 PORTIONS

Ingrédients

Pour la sauce

- 3 c. à table de sucre
- 6 c. à table de jus de lime
- 3 c. à table de sauce de poisson thaïlandaise ou vietnamienne (nuoc-mâm)
- 2 c. à table d'huile de sésame

Pour la salade

- 600 g de nouilles de riz — vermicelles ou spaghettis
- 2 poivrons rouges taillés en juliennes
- 2 grosses ou 3 moyennes carottes taillées en juliennes
- 3 oignons verts tranchés en diagonale
- ½ tête de chou rouge émincée
- ½ botte de coriandre et/ou de menthe lavée et grossièrement hachée
- 1 morceau de gingembre de 1 po émincé (1 c. à table)
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 poignées d'arachides grossièrement hachées
- 1 ou 2 piments thaïlandais rouges épépinés et coupés en dés (optionnel) — cette opération doit être réalisée par un adulte portant des gants

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients pour la sauce dans un bol moyen. Réservez.
2. Remplissez un chaudron d'eau et portez-le à ébullition, puis faites cuire les nouilles en suivant les instructions sur le paquet. Une fois cuites, rincez les nouilles sous l'eau froide. Égouttez-les, puis transférez-les dans un grand bol.
3. Ajoutez aux nouilles les autres ingrédients de la salade.
4. Ajoutez la sauce, mélangez bien et aspirez bruyamment!



Sandwichs roulés festifs

SOURCE : CENTRES COMMUNAUTAIRES D'ALIMENTATION DU CANADA

RENDEMENT : 6 PORTIONS

Ingrédients

Pour les sandwichs roulés

1 oignon jaune moyen tranché
 1 tasse de champignons tranchés
 1 botte d'épinards hachés finement
 1 poivron rouge, 1 poivron orange et 1 poivron jaune tranchés
 ¼ de tasse de radis émincés
 1 avocat tranché
 1 tasse de fromage râpé (cheddar et/ou Havarti)
 250 g de dinde ou de poulet tranché (optionnel)
 12 petites ou 6 grandes tortillas de blé entier

Pour la tartinaide

2 gousses d'ail émincées
 ½ botte de persil haché
 1 c. à thé de paprika
 1 tasse de mayonnaise

Préparation

1. Dans une poêle à frire, faites sauter l'oignon et les champignons à feu moyen vif pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que les champignons aient pris une coloration brune. Ajoutez les épinards et faites sauter brièvement jusqu'à ce qu'ils soient tombés. Retirez la poêle du feu.
2. Placez les légumes coupés, le fromage et la viande (si utilisée) dans des bols séparés, puis disposez-les à la manière d'un buffet.
3. Mélangez tous les ingrédients de la tartinaide dans un bol. Transférez le tout dans une bouteille compressible si vous en avez une.
4. Empilez les tortillas et placez-les avant les bols contenant les autres ingrédients.
5. Pour assembler les sandwichs, étalez ou pressez environ ½ c. à table de tartinaide sur chaque tortilla. Garnissez les tortillas de tous les ingrédients multicolores. Pliez et roulez les tortillas avant des engouffrer!

LES ENFANTS VEULENT S'AMUSER DANS LA CUISINE ET LE JARDIN

COMMENT DÉMARRER UN PROGRAMME PARASCOLAIRE



centres communautaires d'alimentation



du CANADA la bonne nourriture n'est qu'un début

Par le pouvoir de la nourriture, nous cultivons la santé,
l'esprit d'appartenance et la justice sociale dans les communautés à faible
revenu à travers le Canada.



Produite par Centres communautaires d'alimentation du Canada (2019),
*Les enfants veulent s'amuser dans la cuisine et le jardin – Comment
démarrer un programme parascolaire* est une œuvre mise à disposition
selon les termes de licence Creative Commons Attribution - Pas d'utilisa-
tion commerciale - Partage dans les mêmes conditions 4.0 International.
Toutes les photos dans ce document demeurent la propriété intellectuelle
des photographes et, conséquemment, la licence Creative Commons
décrite ci-dessus ne s'applique qu'au texte contenu dans celui-ci.

Communiquez avec nous

80, rue Ward, bureau 100, Toronto, Ontario, M6H 4A6
Tél. : 416-531-8826 - www.cfccanada.ca/fr - info@cfccanada.ca
 @aplaceforfood  Community Food Centres Canada

Numéro de charité : 83391 4484 RR0001