

AIDE-MÉMOIRE POUR LA/LE CHEF

BIEN VOUS PRÉPARER

1. **N'oubliez pas que l'objectif de ces ateliers est avant tout d'inculquer à un duo parent-enfant (6-12 ans) en milieu défavorisé l'importance de savoir lire pour bien manger.** La portion lecture délivrée par l'intervenant(e) de l'organisme doit donc conserver une place de choix avant chaque recette. Ne tentez pas de former de futurs chefs, vivez avec les imperfections, encouragez-les à utiliser les techniques apprises une fois à la maison et célébrez leurs efforts!
2. **Vous aurez à assister à une rencontre logistique** au préalable afin de repérer les lieux, le matériel et discuter de tous les détails avec l'intervenant de l'organisme qui vous accompagnera à chaque atelier. **Arrivez préparé(e) à cette rencontre, en ayant pris connaissance du guide complet et des informations spécifiques aux recettes et ingrédients.**
3. **Dans le cadre du programme Cuisi-mots, vous représentez la Tablée des chefs :** assurez-vous de porter le tablier et évitez tout démarchage de clients potentiels à titre personnel (cartes de visite, promotion, etc.).
4. **N'encouragez aucun régime alimentaire,** en privilégiant l'approche de la Tablée des chefs : tous les aliments sont bons et il faut les consommer de façon raisonnable.

ORGANISATION DE L'ATELIER

5. **Vous disposez d'une heure pour acheter les ingrédients et pour effectuer la mise en place** (consultez les recettes ainsi que la la liste des ingrédients et les conseils). Prévoyez arriver au minimum 30 minutes avant le début de chaque atelier avec une quantité suffisante de matières premières et veillez à bien optimiser les achats et la conservation des aliments entre les ateliers.
6. **Au cours de chaque atelier de 2 h, vous aurez à cuisiner deux recettes prédéfinies** issues du livre *Mon premier livre de recettes RICARDO* : Assurez-vous de vérifier les portions inscrites versus les portions à réaliser et encouragez les familles à faire des calculs simples! (ex. : diviser les quantités par 2 en remplissant une demi-tasse de farine plutôt qu'une tasse complète)
7. **Le livre mis à disposition appartient à l'organisme. Invitez les familles à le consulter sur place** mais n'encouragez ni son achat ni des photocopies.
8. **Des fascicules de recettes sont fournis pour les familles.** L'intervenant(e) les invitera à compléter la première page, à suivre les recettes, à écrire dessus. Ils seront laissés à l'organisme jusqu'au dernier atelier. **À votre guise, n'hésitez pas à laisser une petite note de félicitations sur la première page intérieure** avant qu'ils ne le ramènent à la maison!

AMBIANCE GÉNÉRALE ET RESPECT DES RÈGLES

9. **Assurez-vous que l'activité se déroule dans un climat chaleureux et d'entraide.** Instaurez cette atmosphère en posant quelques questions simples sur les habitudes culinaires des participants, soyez dynamique et créez des interactions avec les familles et l'intervenant(e)!
10. **Prenez note qu'un intervenant de l'organisme vous accompagne tout au long du programme pour veiller au bon déroulement des ateliers et assurer le volet pédagogique, la lecture des recettes, le respect des règles de discipline, d'hygiène et de salubrité, l'encadrement général du groupe ainsi que la préparation de la salle avant votre arrivée et son rangement, avec vous, à la fin de l'atelier.**

ADAPTEZ-VOUS AU PROJET CUISI-MOTS ET À SES PARTICIPANTS!

11. Pendant que l'animateur lit la recette avec les familles, présentez certains ingrédients aux participants pour qu'ils puissent sentir, goûter ou toucher et expliquez des termes et techniques plus difficiles de façon très simple.
12. Les informations données doivent être à leur portée et claires. Évitez de faire des liens avec des recettes qu'ils ne connaissent pas et abordez un seul sujet à la fois, en montrant les différentes étapes sur votre plan de travail.
13. Ajustez l'atelier aux participants et à leur rythme : Prenez de l'avance si le rythme est trop lent et partagez des astuces et anecdotes si le temps vous le permet. Pourquoi ne pas faire référence au gaspillage alimentaire (voir le livret de recettes)?
14. Attention à ne pas surcharger les enfants d'information, leur capacité d'attention est limitée!
15. Supervisez le travail, rendez-les enfants autonomes, répondez aux questions et conseillez les duos au besoin.
16. Faites respecter et rappelez aussi souvent que nécessaire les consignes de sécurité et d'hygiène en tout temps (lavage des mains, lavage de la vaisselle et contamination croisée).

Consultez la fiche sur le projet ainsi que le guide complet du chef avant votre rencontre logistique avec l'organisme : vous verrez, il se lit bien et regorge de conseils et informations sur le cadre du projet, ce qui est attendu de vous et des autres collaborateurs et donne de nombreux détails en ce qui a trait au volet culinaire. Bonne lecture!

Pour toute question :

Sylvie-Anne Guertin, coordonnatrice, Formation culinaire
450 748-1638 poste 304 | sylvianne.guertin@tableedeschefs.org