

Ton CARNET

Prénom :

Nom :

Classe :



Scannez-moi !



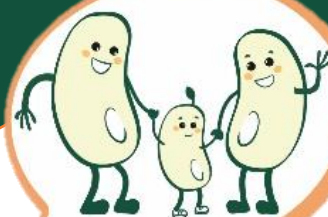
Fondation JDB
Prévention cancer

A l'attention des parents

Votre enfant participe à Croq'Santé, un programme d'éducation alimentaire et nutritionnelle.

Avec sa classe, ils vont créer ou modifier une recette existante afin de la rendre équilibrée.

Tout au long de l'année, accompagné de ses camarades et de son enseignant(e), votre enfant va passer par différentes étapes permettant de découvrir les aliments, comprendre la nutrition, cuisiner et goûter de nouvelles saveurs.



Votre enfant vous sollicitera pour réaliser des Croq'Défis, permettant d'aborder avec vous ce qu'il a vu et appris en classe.

Plus vous réalisez les Croq'Défis avec votre enfant et plus Foodie, la mascotte du programme, évoluera !



Ce programme peut être un moyen d'aborder la thématique de l'alimentation avec vos enfants d'une manière ludique et positive.



CROQ' Santé c'est quoi ?

Bonjour, je suis FOODIE !

Je suis un haricot blanc plein de qualités : je t'apporte de l'énergie et des vitamines pour t'aider à te sentir plus en forme et je vais t'accompagner tout au long de ce programme.

TU TE DEMANDES CE QU'EST CROQ'SANTÉ ?

C'est un programme sur l'alimentation qui va te permettre de mieux manger. Tout au long de l'année, avec ta classe, vous allez créer ou réadapter une recette en passant par 4 étapes différentes :



Découvrir



Inventer



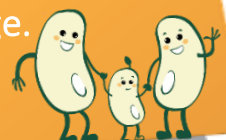
Cuisiner



Goûter

En fin de programme, vous cuisinerez votre recette inventée ou réinventée ... avant de la déguster bien sûr !

A la fin de chaque étape, relève des **CROQ'DÉFIS** pour faire évoluer Foodie. Ils seront à réaliser avec un membre de ta famille ou de ton entourage.



C'est parti, entrée du programme

En classe, vous allez choisir une recette existante que vous allez modifier pour la rendre plus équilibrée et l'adapter selon vos goûts... ou en créer une à partir d'ingrédients que vous aimez.



Pour moi manger c'est :

(Note dans les bulles tes réponses)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





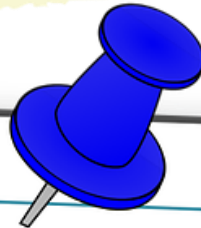
Étape DÉCOUVRIR

Lors de cette étape, tu vas **DÉCOUVRIR** les aliments et les acteurs de la filière alimentaire.

Un aliment passe par différentes étapes avant de se retrouver dans ton assiette, à toi de le découvrir.



Avec ta classe, modifiez votre recette pour qu'au moins 2 des ingrédients principaux soient locaux et de saison.



Nom de la recette :

●

Liste des principaux ingrédients de votre recette :

●

●

●

●

●

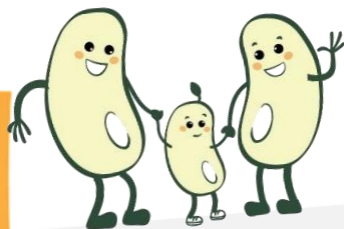
●

Les 2 ingrédients principaux locaux et de saison choisis sont :

●

●

CROQ'DÉFI



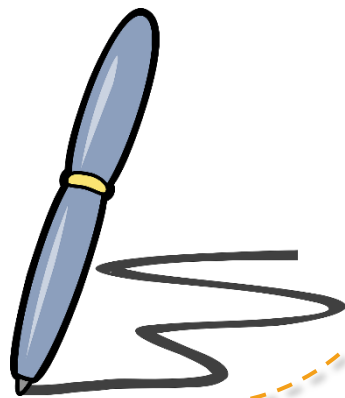
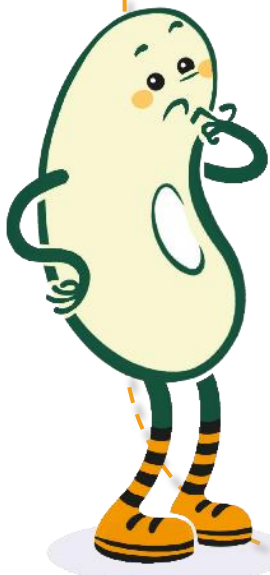
TON CROQ'DÉFI

Fais dessiner par au moins 2 de tes proches un fruit ou un légume de saison et local.



Attention, c'est à eux de choisir ce qu'ils vont dessiner mais tu peux les guider grâce à ce que tu as découvert, s'ils rencontrent des difficultés à savoir ce qui est de saison et local !

Zone de dessin





Étape **INVENTER**

Pour cette étape, tu devras améliorer la recette en modifiant certains aliments en fonction de ce qu'ils apportent à ton corps et avoir ainsi un meilleur Croq'Score !



Avec ta classe,
modifiez votre recette pour améliorer
son CROQ'SCORE.

Le **Croq'Score** est un outil qui note un aliment ou un plat en fonction de sa composition. Plus l'aliment a une bonne qualité nutritionnelle, plus son score est élevé. Le tableau d'aide pour le calcul du Croq'Score est à la page suivante.

Ingrédients retirés

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ingrédients ajoutés

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

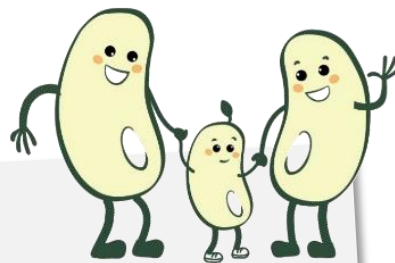
Note finale obtenue

/10

CROQ'DÉFI

TON CROQ'DÉFI

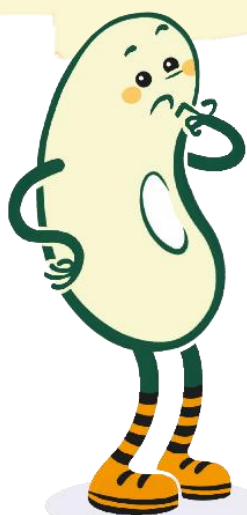
Choisis la recette préférée d'un membre de ta famille ou de ton entourage, calcule avec cette personne le CROQ'Score de la recette et propose des changements pour améliorer son CROQ'Score !



Pour calculer ton CROQ'Score :

CARACTÉRISTIQUE	
Présence d'au moins : 1 ingrédient « légume » + 1 ingrédient « féculents » + 1 ingrédient « produits laitiers » et/ou 1 ingrédient « viande/poisson/œufs »	+3 points
Au moins 1/3 de l'assiette/du plat correspond au groupe légumes	+3 points
Présence d'au moins 1 ingrédient complet (pâte ou riz complet, farine complète, ...)	+2 points
Présence d'huile d'olive et/ou noix et/ou colza	+1 point
Présence d'épices et/ou d'herbes aromatiques (pour diminuer l'apport de sel)	+1 point
Présence de charcuteries	-1 point
Présence de 2 ingrédients de matière grasse d'origine animale (beurre, crème fraîche, saindoux, graisse de canard)	-2 points

Ecris ton Croq'Défi



La recette est :
 Le Croq'score de départ est de sur 10
 Les changements proposés :

-
-
-

Nouveau Croq'score : sur 10



Étape CUISINER

Deviens un apprenti cuisinier le temps d'une étape et développe tes techniques culinaires en préparant une recette et en prenant du plaisir à cuisiner !



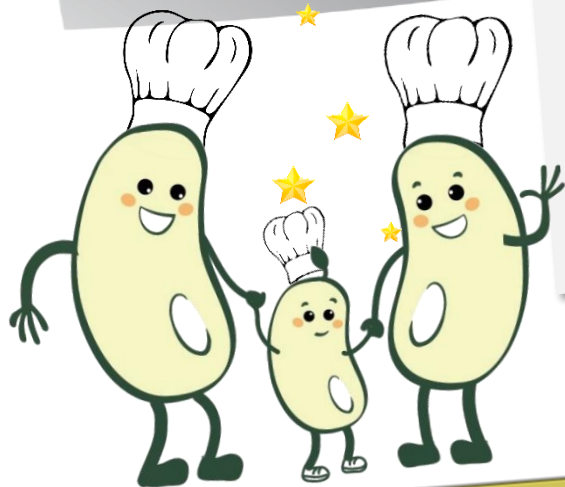
Une technique culinaire doit changer dans la recette de votre classe.



Les techniques culinaires de départ sont :

Les nouvelles techniques culinaires sont :

CROQ'DÉFI



TON CROQ'DÉFI

Accompagné(e) d'une personne de ton entourage, réalise le dressage d'une assiette digne d'un chef étoilé avec un ou des aliments de ton choix ! Épluche, coupe et présente dans une assiette l'aliment (ou les aliments) choisi(s) pour prendre une photo avant de le(s) déguster !

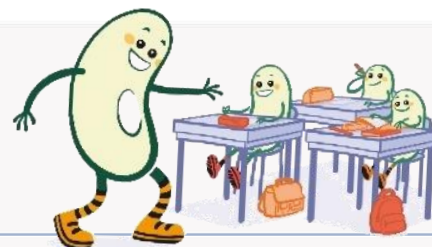
Colle ici la photo de ton assiette



Étape **GOÛTER**

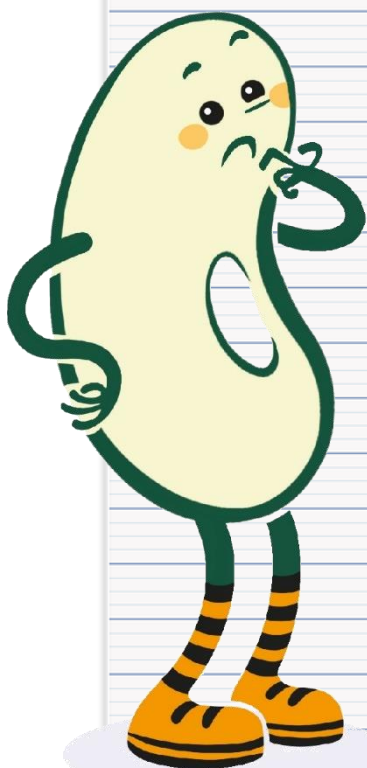
Pour cette étape, explore tes sens en dégustant des aliments que tu aimes ou que tu peux apprendre à aimer afin de perfectionner la recette.

Avec ta classe,
choisissez deux qualités « *organoleptiques* »*
principales des aliments de la recette.



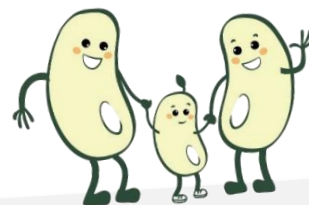
Qualité organoleptique de la recette de départ :

Qualité organoleptique de la recette après modification :



**Définition qualité organoleptique : Caractéristique d'un aliment en terme de goût, odeur, aspect, couleur et consistance.*

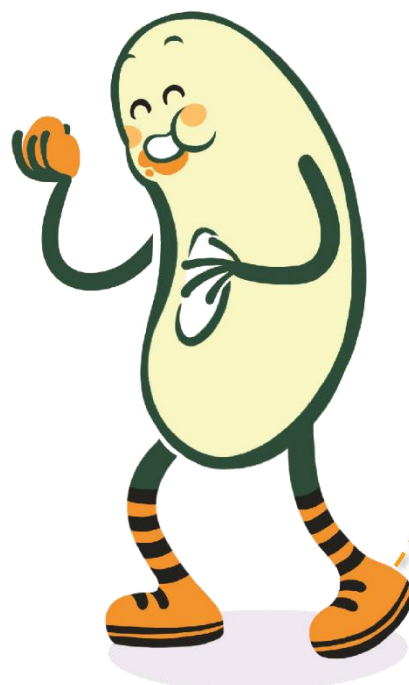
CROQ'DÉFI



TON CROQ'DÉFI

Fais goûter un aliment de ton choix à une personne de ton entourage en lui faisant utiliser ses 5 sens.

Dessine ses réactions





Notre RECETTE FINALE

Nom de la recette :

.....

Ingrédients :

.....

.....

.....

.....

.....

.....



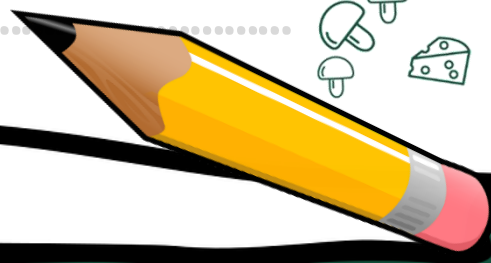
Pourquoi cette recette ?

.....

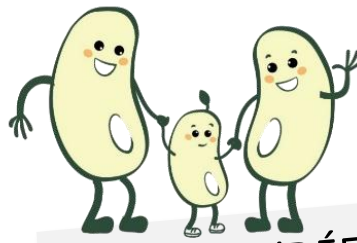
.....

.....

.....



CROQ'DÉFI



MES CROQ'DÉFIS

Colorie le Croq'Défi de l'étape
dès que tu l'as réalisé



DECouvrir



INventer



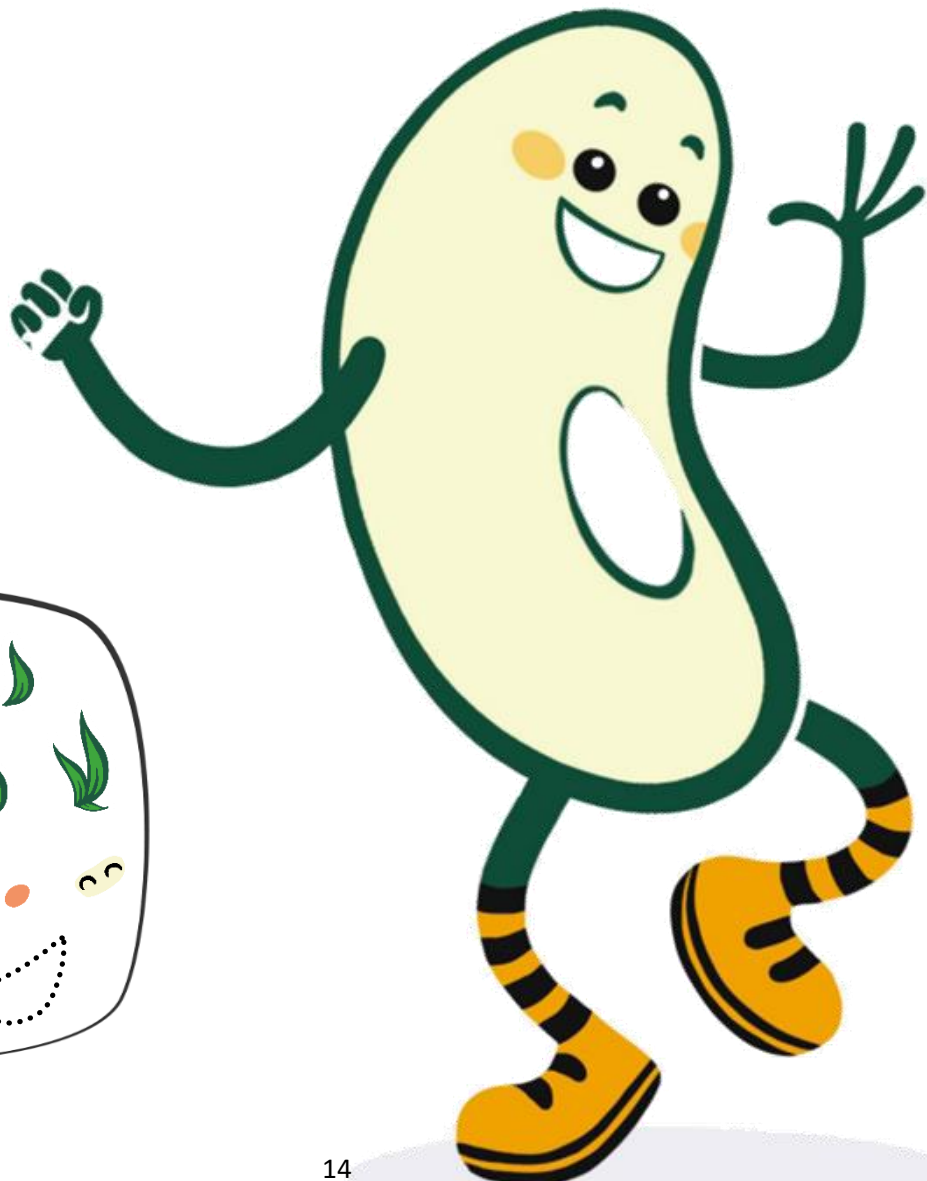
CUISINER



GOUTER

Notre FOODIE

Dessine les accessoires
de Foodie à chaque fin d'étape.



Mes SOUVENIRS de la Journée Touche Finale



Croq'Santé c'est





Fondation JDB Prévention cancer
2/4 Rue du Mont Louvet 91640 Fontenay-Lès-Briis
01 60 80 64 60 – contact@fondationjdb.org
www.croqsante.fr



Scannez-moi !



Fondation JDB
Prévention cancer

En partenariat avec

