

<https://ressources-cemea-pdll.org/spip.php?article702>



Faire des menus équilibrés en camping et minicamp

- Economat/alimentation -



Date de mise en ligne : samedi 14 avril 2012

Le mini-séjour organisé dans le cadre de l'accueil de loisirs et le camping sont souvent l'occasion d'une gestion autonome des repas par le groupe d'enfants et d'animateurs. Autour de cette activité, se cristallise une bonne partie des occupations et de la vie du groupe. Que va-t-on manger ? Où fera-t-on les courses ? Qui cuisinera ?... Et, qui fera la vaisselle ? Vaste sujet auquel nous destinons une série d'encarts pratiques pour aider les participants à s'y préparer au mieux. La question des menus croise de nombreux enjeux. Bien sûr, ceux des plaisirs de la table qu'il faut combiner avec les nécessités d'une alimentation saine et équilibrée. Mais aussi le pouvoir de décider, la possibilité de faire plaisir, de faire découvrir, de changer... Nous vous proposons ici une démarche permettant de tendre à l'équilibre alimentaire dans les menus réalisés. La méthode présentée, certes approximative, a l'avantage de la simplicité. Il s'agit de symboliser les différents apports nutritionnels par des signes conventionnels de couleur : cercle, carré, bâton, triangle. Elle pourra, selon l'âge des enfants, être utilisée avec eux. Totalement avec des adolescents ou partiellement avec de plus jeunes enfants - en fournissant un tableau pré-rempli en termes de structures de menus. En tous cas, elle sera prétexte à discuter de ce sujet riche et inépuisable : la nourriture, l'alimentation, la « bouffe », la chair... Et pourquoi pas l'occasion d'en percevoir les multiples enjeux : culturels, sociaux, sanitaires, philosophiques, politiques... D'autres cahiers viendront compléter celui-ci afin d'aborder la cuisine et l'aménagement d'un camp. Ils seront notamment l'occasion de compléter les premières recettes présentées ici.

CA n°77 Cahier central : faire des menus équilibrés - Mars 2012

©CEMEA