

## Bien se nourrir, ça s'apprend !

**Pour sensibiliser les plus jeunes aux bienfaits d'une alimentation saine et durable, l'ADPS noue un partenariat avec l'association Eatinhérente, qui organise des ateliers culinaires dans les écoles primaires. Place aux bonnes choses !**



Entre les aliments transformés, les sucreries et le grignotage, les enfants et les adolescents ont vite fait d'adopter de mauvaises habitudes alimentaires. Le problème, c'est que ces habitudes peuvent être néfastes pour leur santé, à plus ou moins long terme. Pour protéger leur santé et faire germer en eux le goût des bonnes choses, l'association Eatinhérente organise depuis 2011 des ateliers pédagogiques dans les écoles primaires.

### Des ateliers pédagogiques

Baptisé "Les Enfants Cuisinent", ce programme est porté par Olivier Chaput, chef de cuisine et expert de l'alimentation des enfants (*voir interview*), également créateur du festival #BON, qui poursuit la même ambition auprès du grand public.

Avec le soutien de plus de 120 chefs de cuisine, chefs pâtisseries et Meilleurs Ouvriers de France, "Les Enfants Cuisinent" a pour objectif de transmettre des compétences culinaires aux jeunes, tout en les sensibilisant aux enjeux d'une alimentation saine et durable.

Grâce à ces ateliers, organisés par demi-journées, les écoliers gagnent en autonomie dans leur alimentation

et s'initient à des pratiques respectueuses de l'environnement et de la santé. La démarche se veut pédagogique, accessible et ludique (*voir encadré*).

### Un partenariat entre l'ADPS et Eatinhérente

Convaincu de l'importance du lien entre alimentation, santé et environnement, ainsi que de l'efficacité de la démarche d'Eatinhérente, l'ADPS a décidé d'apporter son soutien financier pour permettre l'animation d'ateliers avec des classes d'écoles primaires au cours de l'année scolaire 2024-2025. Pour chaque école sélectionnée, deux ateliers seront proposés à des classes de CM2 ou CM1/CM2 avec le défi de cibler une école dans chaque département des régions sélectionnées pour cette année scolaire : Île-de-France, Pays de la Loire, Centre-Val de Loire, Grand-Est.

Dans le cadre de ce partenariat, l'ADPS participera également au festival #BON, auquel elle a déjà participé en 2024, avec l'animation d'un atelier sur la santé bucco-dentaire. En 2025, elle proposera deux ateliers : l'un sur les gestes de premiers secours et l'autre à nouveau sur la santé bucco-dentaire. L'événement aura lieu les 26, 27 et 28 juin 2025 à Albi. ■



### Le déroulement d'un atelier culinaire

Sous la supervision du chef, les élèves sont invités à cuisiner eux-mêmes, en suivant les instructions et en appliquant les techniques apprises. L'accent est mis sur l'autonomie, la créativité et l'aspect ludique de la cuisine.

Tout au long de l'atelier, des échanges sont organisés sur la nutrition, la santé, le respect de l'environnement et les gestes anti-gaspillage. Les enfants apprennent à respecter les ingrédients, à utiliser les produits de manière optimale, et à comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée.

L'atelier se termine par une dégustation de la recette préparée, suivie d'un moment de partage où les enfants peuvent discuter de ce qu'ils ont appris, de ce qu'ils ont aimé ou non, et de la manière dont ils peuvent appliquer ces connaissances dans leur quotidien.



**Olivier Chaput**

Le chef préféré des enfants

### Quels sont vos objectifs selon l'âge de l'auditoire ?

Notre objectif, c'est vraiment de les rendre autonomes dans leur alimentation, quel que soit leur âge. On veut leur transmettre des connaissances techniques pour qu'ils puissent se préparer à manger eux-mêmes, mais aussi les sensibiliser à l'importance de se nourrir de manière saine et équilibrée.

### Vous abordez le gaspillage alimentaire. Comment réagissent les enfants ?

Les enfants réagissent très bien ! Ils ont déjà compris l'importance de l'anti-gaspillage dans leur alimentation et sont sensibles aux enjeux que cela représente pour leur avenir. C'est vraiment encourageant de voir à quel point ils sont réceptifs.

### Quelles sont les règles intangibles à suivre pour que les jeunes se nourrissent correctement ?

Les règles sont simples et essentielles : respecter la saisonnalité des produits, se nourrir à partir d'ingrédients bruts, éviter les produits ultra-transformés, qui sont à l'origine de nombreux problèmes de santé, et privilégier la production locale. Ces principes permettent de manger sainement tout en soutenant une alimentation durable.

### Autre initiative de votre part, le festival #Bon fête ses dix ans d'existence en 2026. Quel bilan en faites-vous après toutes ces années ?

C'est un bilan très positif et très satisfaisant. En dix ans, nous avons gagné énormément en visibilité grâce à ce festival. Il y a dix ans, l'éducation alimentaire des enfants intéressait peu de monde, alors qu'aujourd'hui c'est un sujet que tout le monde comprend et soutient. Cela montre que les mentalités évoluent dans le bon sens, et nous en sommes fiers. ■

### La recette gourmande



## Pain d'épices Recette à faire en famille

Facile à faire et équilibrée, cette recette de pain d'épices est l'une de celles que les enfants des écoles primaires réalisent au cours des ateliers "Les Enfants Cuisinent". Les petits et les grands l'adorent !



### Ingrédients

500 g farine	5 g gingembre
10 g levure	500 g beurre
500 g sucre cassonade	8 œufs
10 g cannelle	6 jaunes d'œufs
10 g mélange 4 épices	320 g miel

### 1. La mise en place

Préparer le matériel et peser tous les ingrédients.

### 2. La préparation

- Préchauffer le four à 200 °C\*.
- Dans un saladier, ajouter la farine, la levure, le sucre cassonade et les épices (cannelle, gingembre et mélange 4 épices) et mélanger.
- Faire fondre le beurre au micro-ondes\*.
- Dans un autre saladier, mélanger les œufs avec les jaunes, le miel et le beurre fondu. Verser les deux préparations dans le même récipient et mélanger.

### 3. La cuisson

- Disposer les moules sur le plan de travail et couvrir de papier sulfurisé.
- Verser la préparation dans les moules.
- Mettre au four pendant 10 minutes, puis finir la cuisson à 170 °C\*.
- Vérifier la cuisson en plantant un couteau dans les moules\* (il doit ressortir sec).
- Laisser refroidir avant de servir.

\*Étape réservée à un adulte.