

Programme :

- Introduction (15 minutes) (page 1)
- Activité 1 : l'histoire de Deisy (15 minutes) (page 1)
- Activité 2 : affirmations de la cuisine (15 minutes) (page 2)
- Activité 3 : caractéristiques des super-héros de la cuisine (45 minutes) (page 3)
- Pause (15 minutes)
- Activité 4 : super-pouvoir secret (15 minutes) (page 4)
- Activité 5 : programme de désinfection de la cuisine (15 minutes) (page 4)
- Activité 6 : super-habitudes de propreté de la cuisine (20 minutes) (page 5)
- Conclusion (15 minutes) (page 6)

Matériel

- Annexe 1 : histoire de Deisy (page 7)
- Annexe 2 : images de Deisy (page 9)
- Annexe 3 : qualités des super-héros de la cuisine (page 11)
- Annexe 4 : éléments d'un kit de nettoyage (page 12)
- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs
- Mini posters : une copie imprimée de chaque poster par cuisine scolaire ou par participant selon les ressources disponibles (poster : *Super-héros de la cuisine* et poster : *Super-pouvoir secret*)
- Jeu de cartes des tâches : un jeu imprimé et plastifié par cuisine scolaire
- Tableau des tâches : un tableau des tâches imprimé et plastifié par cuisine scolaire
- Autocollants : plusieurs autocollants par cuisine scolaire ou par participant selon les ressources disponibles.

Préparation

Avant le cours, les organisateurs doivent s'assurer d'avoir imprimé assez de mini-posters et de disposer de tableaux de tâches et de jeux de cartes en nombre suffisant pour que chaque groupe de cuisine scolaire puisse emporter ses copies.

Les cartes doivent être imprimées recto-verso et plastifiées. Nous vous conseillons de faire un petit trou au coin de chaque carte pour pouvoir attacher le jeu avec un anneau et faciliter son rangement et sa consultation.

Les organisateurs du cours doivent préparer au moins un kit de nettoyage à l'avance pour le montrer aux participants. En fonction des ressources du programme et du budget, vous pouvez préparer un kit par participant ou plusieurs kits par cuisine scolaire.

3 heures
au total



Plan de cours

Super-héros de la cuisine scolaire

Objectifs pédagogiques

À la fin de ce cours, les participants pourront :

1. Expliquer l'importance de leur travail.
2. Détailler les qualités d'un excellent préparateur d'aliments.
3. Lister les éléments appropriés d'hygiène et de protection personnelle.
4. Lister les éléments devant faire partie d'un kit de nettoyage et expliquer comment les utiliser.
5. Évaluer la propreté de la cuisine et déterminer les activités de nettoyage requises.
6. Remplir une chronologie des tâches de nettoyage de la cuisine.

15 minutes

Introduction



1. Présentez les animateurs et votre organisation
2. Présentez l'atelier ;
 - Cet atelier aborde des thèmes liés à l'hygiène dans les cuisines scolaires.
 - Il durera 3 heures au total.
 - Il s'agit d'un atelier participatif. Il y aura beaucoup d'activités en petits groupes.
 - Toutes les personnes présentes dans la classe ont des choses à apprendre et à enseigner, y compris l'animateur.
3. Passez en revue la chronologie de la journée.
4. Donnez des détails logistiques, par exemple : où sont les toilettes, si vous fournirez du café ou des rafraîchissements, où sont les sorties de secours, etc.

15 minutes

L'histoire de Deisy



Utilisez les annexes 1 et 2, "histoire de Deisy" et "images de Deisy" (à la fin de ce document).

1. Montrez l'image de **Deisy : avant** et lisez la **partie 1** de son histoire.
2. Séparez les participants en groupes de 2-3 personnes. Demandez-leur de discuter de l'histoire dans leur groupe.
 - "Vous identifiez-vous à une partie de cette histoire ?"
 - "A quel aspect vous identifiez-vous le plus ?"
3. Demandez : "Qu'apportez-vous à la communauté scolaire ?" Notez les réponses.
4. Demandez : "Que vous apporte le fait de travailler à la cuisine scolaire ?" Notez les réponses.

Affirmations de la cuisine



1. Expliquez ce que sont les affirmations :
 - Les affirmations sont des déclarations positives qui peuvent nous aider à surmonter des pensées négatives, et qui établissent une intention pour nos objectifs personnels. Quand nous les répétons fréquemment et croyons en elles, nous pouvons commencer à faire des changements positifs. Les affirmations sont des exercices pour notre esprit et notre attitude. Ces répétitions mentales positives peuvent reprogrammer notre façon de penser, nous faire grandir en tant que personnes, et nous transformer.
2. Demandez si quelqu'un peut donner un exemple d'affirmation.
 - Beaucoup d'affirmations sont à la première personne, par exemple : "je suis fort", "j'en vaud la peine".
 - Les affirmations transmettent la confiance face aux défis, par exemple : "je peux le faire et je le ferai".
 - Elles peuvent aussi nous rappeler notre valeur, par exemple : "j'utilise mon temps et mon talent pour aider les autres".
3. Séparez les participants en groupes de 2-3 personnes. Donnez à chaque groupe un jeu de marqueurs et une feuille du tableau.
4. Demandez-leur de créer un poster avec 3-5 affirmations qui leur rappellent leur valeur, leur force et leur importance dans la communauté scolaire.
5. Les affirmations pourraient commencer ainsi : "Nous, préparateurs d'aliments, ..."
6. Invitez chaque groupe à faire part de ses affirmations et fixez les posters dans la salle avec du ruban adhésif.
7. Lisez les affirmations du poster "Super-héros de la cuisine".
8. Demandez aux participants comment ils se sentent en écoutant les affirmations.
9. Chaque fois que les sentiments sont positifs, demandez aux participants ce qu'ils peuvent faire pour les conserver.

Exemples de réponses possibles :

- Vous pouvez emporter les posters dans vos cuisines.
 - Plus vous lisez et répétez ces affirmations et vous encouragez mutuellement, plus forte sera votre motivation et plus positive votre attitude.
10. Remettez une copie imprimée du poster "Super-héros de la cuisine" à chaque cuisine scolaire (si les ressources le permettent, donnez-en une à participant).

Activité facultative :

Demandez aux participants d'écrire chacune des trois affirmations qu'ils trouvent les plus inspirantes et motivantes sur un post-it distinct. Ils colleront ensuite leurs affirmations sur leur copie du poster "Super-héros de la cuisine" afin de les afficher dans leur cuisine scolaire.

Caractéristiques des super-héros de la cuisine



1. Demandez aux participants de former des groupes de 3-5 personnes.
2. Demandez aux groupes de réfléchir aux qualités que **Deisy** doit avoir pour être une mère modèle sur le plan de la préparation de nourriture.
 - Demandez à quelques groupes de faire part des qualités dont ils ont discuté.
 - Expliquez que durant ce cours, ils analyseront les qualités des préparateurs d'aliments.
3. Donnez à chaque groupe un jeu de marqueurs et une feuille du tableau. Demandez-leur de dessiner leur interprétation d'un super-héros de la cuisine.
 - Dites aux participants de tenir compte :
 - ✓ A quoi ressemble un bon préparateur d'aliments ?
 - ✓ Quels vêtements doit-il porter ?
 - ✓ Quelles attitude et personnalité doit-il avoir ?
 - ✓ Quelles sont les choses qui lui importent ?
 - Encouragez les participants à être créatifs pour visualiser ces qualités, en utilisant des dessins au lieu de mots dans leurs illustrations.
4. Lorsqu'ils ont terminé, demandez à l'un des groupes d'afficher son dessin au mur.
5. Demandez aux participants leur interprétation du dessin. Notez les réponses au tableau dans deux colonnes :
 - Apparence physique, hygiène et vêtements ;
 - Qualités personnelles.
6. Une fois l'interprétation terminée, demandez au petit groupe d'ajouter tout élément qu'il avait omis.
7. Répétez le processus avec chaque groupe, jusqu'à ce que tous les dessins aient été présentés.
8. En groupe complet, révisez la liste des qualités et ajoutez celles qui manquent.

Conseils à l'animateur

Si les participants ont du mal à penser aux qualités d'une super-héroïne de la cuisine, faites d'abord une activité de réflexion et rédigez une liste à leur remettre lorsqu'ils font le dessin.

Note à l'animateur : consultez le document "Qualités des super-héros de la cuisine" pour voir certaines qualités suggérées (il se trouve dans l'**annexe 3**, à la fin de ce document).

Super-pouvoir secret



Pour cette activité, vous avez besoin de :

- un kit de nettoyage préparé,
- les documents : "histoire de Deisy (annexe 1), "éléments d'un kit de nettoyage (annexe 4), et
- les copies imprimées du poster "Super-pouvoir secret".

1. Lisez la **partie 2** de l'histoire de Deisy.
2. Demandez aux participants de lister les différents éléments qu'ils pensent que Deisy avait inclus dans son kit. Notez les réponses.
3. Sortez le kit de nettoyage que vous avez préparé et montrez-en les éléments un par un.
4. Demandez aux participants dans quel cas utiliser chaque élément et à quelle fréquence le renouveler/remplacer.
5. Abordez les stratégies qu'ils peuvent utiliser pour créer leur propre kit de nettoyage pour la cuisine scolaire. Demandez aux participants ce qu'ils feraient dans les situations où les fournitures sont limitées et l'école ne peut payer pour leur renouvellement/remplacement.
6. Remettez une copie imprimée du poster "Super-pouvoir secret" à chaque cuisine scolaire (si les ressources le permettent, donnez-en une à participant).

Note : les organisateurs du cours doivent préparer au moins un kit de nettoyage à l'avance pour le montrer aux participants.

En fonction des ressources du programme et du budget, vous pouvez préparer un kit par participant ou plusieurs kits par cuisine scolaire.

Chronologie de la désinfection de la cuisine



1. Montrez une par une les cartes des tâches de nettoyage de la cuisine et demandez aux participants d'expliquer ce qu'ils voient et pourquoi la tâche est importante.
2. Demandez : "Quelles tâches sont importantes dans une cuisine scolaire mais pas autant à la maison ?"
3. Séparez les participants en groupes de 3-5 employés de cuisine, en vous assurant qu'ils sont avec d'autres employés de la même cuisine.
4. En utilisant les "Cartes de titres de la chronologie", demandez à chaque groupe de ranger les cartes de tâches de nettoyage de la cuisine dans les catégories suivantes :
 - Ces tâches doivent être réalisées plusieurs fois par jour en fonction des besoins (rouge).
 - Ces tâches doivent être effectuées au moins une fois par jour (bleue).
 - Ces tâches doivent être réalisées au moins un ou deux fois par semaine (verte).

5. Une fois que chaque groupe a classé ses cartes, expliquez qu'elles sont rassemblées par couleur :
 - les cartes rouges correspondent aux tâches devant être effectuées plusieurs fois par jour ;
 - les cartes bleues représentent les tâches devant être effectuées au moins une fois par jour ;
 - et les cartes vertes sont les tâches que l'on recommande de réaliser une à deux fois par semaine.
6. Demandez aux groupes de vérifier s'ils ont correctement classé les cartes.
7. Révisez les tâches en groupe complet et discutez de la fréquence des différentes tâches de désinfection de la cuisine.
 - Demandez au groupe s'il y a des tâches dont la fréquence les a surpris, et pourquoi.
8. Remettez à chaque groupe une chronologie des tâches plastifiée et donnez-leur la possibilité de la compléter et de discuter de leur plan pour l'utiliser dans leur cuisine scolaire.

 20 minutes

Super-habitudes de désinfection de la cuisine



1. Demandez aux mêmes groupes de faire une auto-évaluation de leur cuisine scolaire, en organisant les cartes de tâches de nettoyage avec les cartes titres d'auto-évaluation :
 - Nous effectuons cette tâche correctement et à la fréquence nécessaire (verte)
 - Nous pourrions mieux effectuer cette tâche et/ou plus fréquemment (jaune)
 - Nous n'effectuons pas cette tâche (rouge)
2. Demandez à chaque groupe d'étudier les cartes jaunes et rouges, de discuter des raisons pour lesquelles ces tâches posent problème, et d'identifier des moyens d'aborder ces préoccupations.
 - Donnez des exemples (comment rendre la tâche plus facile, plus amusante, plus pratique, plus simple à mémoriser)
 - par exemple : on peut faire une collecte d'argent dans le groupe, utiliser un savon qui sent bon, créer une chronologie.
3. Chaque groupe devra faire part de 2 tâches identifiées comme posant problème, et présenter ses idées pour surmonter les obstacles.

Conclusion : activité files parallèles



1. Séparez le groupe en 2 files parallèles se faisant face.
2. Demandez aux participants d'identifier celui qui leur fait face et avec lequel ils partageront :
 - Qu'est-ce qui le rend le plus fier d'être un préparateur d'aliments ?
3. À la fin, l'une des files se déplacera d'un cran vers la droite afin que chaque participant fasse face à une autre personne. Il partagera avec le nouveau compagnon :
 - Quelles sont les trois habitudes qu'ils vont changer en retournant à leur cuisine scolaire ?
4. Répétez le processus, la même file se déplacera d'un autre cran vers la droite afin que chaque participant fasse face à une autre personne. Cette fois, ils partageront :
 - Qu'est-ce qui vous a plus dans l'atelier ?
5. À la fin de l'activité, distribuez les autocollants à chaque participant pour qu'il puisse les utiliser dans sa cuisine.

L'histoire de Deisy

Deisy - partie 1

Je m'appelle Deisy.

Je travaille depuis deux ans comme préparatrice d'aliments. Je travaille à l'école primaire où étudient trois de mes fils. J'ai aussi une fille qui va à l'école secondaire.

Avant de commencer à travailler à la cuisine scolaire, je me sentais incapable :

- Je n'ai pas fini l'école et je ne me sentais pas capable d'aider mes fils dans leurs études.
- Nous n'avons pas beaucoup d'argent. J'avais l'habitude de sauter le déjeuner pour pouvoir nourrir mes fils le soir, mais les aliments que je leur servais n'étaient pas aussi nourrissants et variés que j'aurais souhaité.
- Chez moi, je me sentais impuissante. Je ne prenais pas la plupart des décisions familiales, et souvent j'avais le sentiment que ma famille ignorait mes idées et suggestions.
- J'avais très peu confiance en moi. Je ne me sentais pas importante.

Maintenant, je me sens comme une super-héroïne de la cuisine :

J'aide mes fils et tous les enfants de l'école à manger une nourriture nutritive, être en bonne santé, et se concentrer sur leur éducation.

Je me sens pleine d'énergie, parce que je me mange aussi une nourriture nutritive tous les jours et je me sens en meilleure santé.

J'ai beaucoup de compétences.

- Je peux préparer de nombreuses recettes et j'en apprends toujours de nouvelles.
- Maintenant je sais m'assurer que les repas soient nourrissants.
- Je peux créer un budget avec les coûts des aliments et planifier des menus délicieux et bon marché.

Je fais partie d'une communauté de mères autonomes.

Je me suis fait beaucoup d'amis et la cuisine scolaire est devenue ma communauté :

- Dans la communauté de la cuisine scolaire, nous écoutons les idées des autres.
- Nous nous encourageons à être la meilleure version de nous-mêmes.
- Nous nous soutenons pour continuer à apprendre.

À la maison, je suis une super maman :

- Je peux planifier et préparer de meilleurs repas pour ma famille.
- J'ai davantage confiance en moi, et mes idées sont respectées.
- Mes fils me voient comme un modèle à suivre et respectent mon travail.

Deisy - partie 2

Lorsque j'ai commencé à travailler à la cuisine scolaire, j'ai remarqué que les autres mères préparatrices travaillaient très dur à garder la cuisine propre, mais que c'était très difficile.

Les femmes m'ont dit qu'elles n'avaient pas assez de temps ni de fournitures pour faire tout le nettoyage. J'ai remarqué qu'en général, elles utilisaient toujours la même éponge pour laver les assiettes, les plans de travail, et même pour nettoyer ce qui avait coulé dans le réfrigérateur. J'ai demandé à une autre mère pourquoi elles n'utilisaient pas d'éponges et de torchons propres, et elle m'a dit que les fournitures de nettoyage étaient rangées ailleurs dans l'école, et qu'il n'était pas pratique d'aller chercher les éléments dont elles avaient besoin.

Lorsque j'ai réfléchi, je me suis rendu compte qu'en tant que cuisinières, nous avons besoin d'avoir tout notre matériel à proximité : le réfrigérateur, le four, les planches à découper, les casseroles, les poêles et les ustensiles sont là où il faut.

Cependant, notre travail ne consiste pas seulement à préparer les repas, mais aussi à garder la cuisine désinfectée et propre pour que les enfants soient sains et saufs. Nous luttons contre la saleté et avons besoin d'avoir nos armes secrètes à portée de main.

J'ai rassemblé quelques éléments dans l'école et préparé un kit de nettoyage spécial. J'aime dire que c'est mon super-pouvoir, parce que je suis une super-héroïne de la cuisine et que je lutte chaque jour contre les bactéries, la saleté, la moisissure et les champignons.

Deisy : avant



Deisy : maintenant



Ressource pour les animateurs : qualités des super-héros de la cuisine

Apparence physique, hygiène et vêtements	Qualités personnelles
Cheveux attachés en arrière et couverts (avec un bonnet ou un filet/une charlotte)	Minutie
Pas de bijou, boucle d'oreille, montre, bracelet ou collier	Volonté d'apprendre
Vêtements propres et ajustés	Passionnée par le bien-être des enfants
Les manches ne doivent pas couvrir les poignets	Attitude amicale et positive
Pas de montre ni de bracelet	Savoir travailler en équipe
Un pansement sur toute blessure	Ponctuelle et efficace
Ongles coupés et propres, sans vernis	Organisée
Les vêtements déchirés doivent être recousus ou remplacés	Énergique
Chaussures fermées, sans talon	Flexible / adaptable
Portez un tablier	Prendre des initiatives
Mettez un masque (lorsque c'est nécessaire)	Digne de confiance / engagée

Ressource pour les animateurs : éléments du kit de nettoyage

Élément	Description
Récipient	Choisissez un récipient solide pour ranger le matériel de nettoyage. Cela permettra de garder l'ensemble organisé, et facilitera la recherche et le transport des fournitures. Le récipient peut être un tiroir dédié ou simplement un seau avec une poignée.
Gants de vaisselle	Ils protègent les mains lors de l'utilisation de la solution de chlore pour la désinfection.
Bouteille à vaporisateur	À remplir d'une solution de chlore pour la désinfection. Cette solution doit être remplacée chaque jour car le chlore s'évapore et elle deviendra inefficace.
Torchons	Ils servent à nettoyer les surfaces, et doivent être lavés et remplacés quotidiennement.
Brosse à poils doux	Elle sert à frotter les réservoirs d'eau, planches à découper et autres surfaces. Les poils doux éliminent la saleté sans rayer. Les petites abrasions et rayures deviennent des cachettes où se développent les germes.
Éponges	Elles servent à nettoyer les surfaces et les assiettes. Les éponges offrent aux bactéries et moisissures de nombreux endroits où se développer, et doivent donc être remplacées fréquemment (au moins une fois par semaine). Pour éviter la croissance de bactéries, essorez-les après chaque utilisation et laissez-les sécher complètement.
Détergent	Choisissez un détergent concentré, comme du détergent en poudre, que vous pouvez utiliser pour tout type de nettoyage : vaisselles, sols et surfaces.