



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
CENTRE ALIMENTATION ET MOUVEMENT
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG



Semaine du goût 2018 : 13 au 23 septembre 2018

A la découverte des fromages suisses !



<http://www.fromagesuisse.ch>

Contexte:

La Semaine du goût doit donner envie à chacun de faire des découvertes culinaires, de s'arrêter pour déguster, de s'interroger sur notre rapport à l'alimentation et nous rendre curieux quant à l'origine de nos aliments. Elle doit nous rendre attentifs au fait que manger est un temps pour nous ressourcer et nous faire plaisir. Elle permet de réunir ceux qui aiment manger, favorise les échanges et doit donner envie de créer des liens avec toute la communauté.

Cette année le thème de la Semaine du goût 2018 porte sur « les fromages suisses ».

La Suisse possède une tradition fromagère forte et ancestrale. Le relief accidenté du pays rend impropre à la culture environ 80 % des terres agricoles, elles sont donc principalement exploitées pour l'élevage bovin et ovin. En Suisse comme à l'étranger, l'Emmentaler, le Gruyère, le Sbrinz, l'Appenzeller et la Tête de Moine figurent parmi les fromages les plus connus. Plus de 600 sortes sont fabriqués dans notre pays (environ 50% du lait suisse est transformé en fromage). On ne s'étonnera pas que le fromage ait, depuis toujours, sa place au menu quotidien des gourmets.

Nous vous proposons de partir à la découverte des fromages suisses lors de cette Semaine en vous inspirant des idées ci-dessous.

Objectifs

- Faire découvrir les fromages suisses aux enfants.
- Donner envie aux enfants de déguster divers fromages (pâte extra-dure et dure, pâte mi-dure, pâte molle, fromages frais (crème, crème double...), fromages de chèvre et de brebis).
- Partager un moment d'échange et de convivialité privilégié avec des camarades.
- Découvrir de nouvelles recettes.
- Découvrir les étapes de fabrication du fromage.
- Découvrir un lieu de culture ou un marché.



<http://www.fromagesuisse.ch>

Comment: Voici une liste d'idées non exhaustives

1. Faire découvrir les fromages suisses en proposant par exemple:
 - Un atelier découverte, ludique sur les fromages où les enfants peuvent toucher, sentir, comparer les différentes variétés... (fabrication,etc)
 - En apprenant à reconnaître les fromages à l'aide d'un memory.
 - En coloriant leurs héros préférés.
 - En jouant à relier des points afin d'apprendre aux enfants non seulement à manier le crayon, mais aussi à compter.
 - En chantant à l'aide de comptines sur les fromages.
 - En fabriquant un bricolage.
 - En se baladant le long des sentiers du fromage du pays dans le cadre d'une excursion journalière.
2. Donner envie aux enfants de manger ou de goûter aux fromages en :
 - Faisant participer les enfants à la fabrication d'une recette simple à base de fromage.
 - Fabriquer son propre fromage frais (voir document fourchette verte)
 - En collaborant avec le restaurant ou le cuisinier préparant les repas à la crèche afin que celui-ci propose au moins 1 fois durant la semaine du 13 au 23 septembre 2018 un plat avec du fromage suisse pour les enfants.
3. En partageant un moment d'échange et de convivialité auprès d'un adulte :
 - En partageant un moment de convivialité avec des camarades en organisant **un pique-nique**, lors de la promenade d'automne par exemple, où l'on pourrait proposer de déguster différentes sortes de fromage.
 - Dégustation d'une recette à base de fromage préparée dans la sphère familiale et dégustée à la crèche durant la Semaine du goût.
 - Possibilité à partir de cette recette de réaliser un petit concours au sein de la structure : exemple chaque binôme (enfant + parent) donne des points de 1 à 3 aux différentes recettes. Le binôme ayant récolté le plus de point gagne le concours. Possibilité de publier sur le site du Centre Alimentation et Mouvement la recette gagnante du concours.
 - Possibilité de créer un répertoire de recettes que l'éducatrice distribue à chaque enfant.
 - En faisant découvrir aux enfants **une ferme** pour comprendre le cycle du lait.
 - En visitant une fromagerie.



Un délai :

Fin juin 2018 pour bénéficier d'une parution dans le programme de la Semaine du Goût Valais (www.gout.ch).

Valorisation

> Exemple d'encart ad hoc dans le programme Semaine du Goût Valais du NF

Découverte des fromages ?

Ben, chacun à sa manière !

Du 13 au 23 septembre 2018

Avec les écoles de la Semaine du Goût :

Ecole « X » de Martigny : *Balade sur les sentiers du fromage durant la promenade d'automne*

Ecole « X » de Monthey: *Visite d'une fromagerie*

Ecole « X » de Sion : *Dégustation de recettes à base de fromage*

Inscription et renseignements

Annoncez par email d'ici **fin juin 2018**, votre activité, le type d'animation que vous prévoyez de mettre en place à la coordinatrice du projet : isabellegaucher@psvalais.ch

