

Cooking Class : on cuisine et on bouge à l'école

Qui dit nouvelle année scolaire, dit aussi nouveau départ pour Cooking Class, le programme de cours pratiques et gratuits de Colruyt consacré à une alimentation équilibrée. Et cette année, nous lançons une grande nouveauté : pas moins de 50 vidéos d'exercices physiques amusants à effectuer en classe. Car bouger rime avec manger équilibré !



Nouveau : on bouge à l'école

Des enfants qui peuvent bouger et se détendre entre les cours, c'est sympa et ça ne présente que des avantages ! Les exercices présentés dans nos nouvelles vidéos peuvent être facilement exécutés par les élèves, et ils sont bons pour leur concentration. Bieke, une institutrice, témoigne : « Quand les enfants commencent à montrer des signes de fatigue, je les fais tous se lever et bouger pendant une minute. Le résultat est vraiment incroyable : ils sont tous à nouveau concentrés pour travailler. » Une de ses élèves le confirme : « Après avoir dansé, je me sens mieux et je peux mieux compter ! ».



Vivre & expérimenter, en pratique

Avec Cooking Class, les enfants découvrent de façon amusante les atouts d'une alimentation équilibrée. Le programme a été développé par une équipe d'enseignants, de nutritionnistes et de spécialistes du mouvement. Madame Marie est enthousiaste : « Mesurer avec des cuillers, prendre des centilitres... En fait, c'est mettre en application tout ce qu'on leur apprend à

travers les grandeurs, mais en pratique, dans la cuisine. » Et l'institutrice remarque que cela plaît aussi à ses élèves : « C'est super sympa pour les enfants de travailler ensemble, mais autrement qu'à travers les apprentissages traditionnels. C'est de l'amusement, du partage, de la coopération pour réaliser une recette commune... Et découvrir aussi de nouvelles saveurs ! »



Cooking Class, c'est quoi ?

- Plus de 80 recettes à réaliser en classe
- 50 vidéos avec des exercices physiques amusants
- Des idées créatives pour bricoler
- De chouettes leçons thématiques consacrées à l'alimentation équilibrée

Vous êtes institutrice ou instituteur ?

Inscrivez gratuitement votre classe sur cookingclass.be...
...et recevez un poster avec le jeu des mouvements et la pyramide alimentaire active !

Vous êtes parent et vous trouvez cette initiative sympa ?
N'hésitez pas à le dire à l'enseignant de vos enfants.