



Pique-niques et repas tartines

Le pique-nique est porteur de beaucoup de symboles, de valeurs, d'attentions... Il n'est pas neutre. Il en dit long sur ceux qui le mangent, le préparent, l'encadrent. Dans un pique-nique, il y a plus que des tartines, un biscuit, une pomme et de l'eau...

DANS LE PIQUE-NIQUE, IL Y A...

Il y a beaucoup plus d'ingrédients qu'on ne le voit à première vue. Pour s'en rendre compte voici un inventaire de ce qu'on peut y trouver ou

pas. Cela dépend pour chaque parent, pour chaque élève, petit ou grand.

QUELQU'UN QUI L'A PRÉPARÉ...

Il y a d'abord la question de savoir qui fabrique ce pique-nique ? Le parent, le grand frère ou la

grande sœur, l'enfant, le jeune... Il y a peut-être la boulangerie, le magasin du coin, le supermarché où on achète des ingrédients ou le distributeur de l'école avec ses tentations et sa monnaie «sonnante et trébuchante». Il y a parfois le traiteur ou la concierge qui vend des sandwiches dans l'école.

UN LIEU...

Il y a le cadre, le lieu où le pique-nique va être mangé... : la table (en classe ou dans le réfectoire ou ailleurs), la place pour s'asseoir qu'on choisit ou qui est désignée; la serviette en tissu ou en papier qu'on reçoit ou qu'on apporte; la gourde, la cruche, le gobelet pour l'eau qu'on boit; les voisins ou voisines de table; les tâches de nettoyage, de rangement faites par les élèves ou par du personnel de l'école; la personne qui encadre: éducateur/trice, ALE, enseignant/e ou parfois un parent. Il y a la personne qui sert la soupe qui peut être le/la cuisinier/e, le personnel de cuisine, la personne qui encadre le repas.

Il y a aussi le réfectoire avec le temps minuté attribué au repas tartine, à la récré avant ou après, la soupe à 11 h ou en même temps que le pique-nique.

Il y a le pique-nique qu'on a dévoré à la récré de 10 h parce qu'on avait faim. Il y a celui qu'on mange à 4 h parce qu'on n'avait pas faim à midi. Il y a celui qui revient intact ou presque à la maison. On vous l'avait dit, il n'y a pas que des tartines dans le pique-nique...! ☼ (voir fiche focus n° 13 "règles").

DU TEMPS...

– le temps qu'on a passé à y penser, à acheter, à rassembler, à composer ;

– le temps qu'on a mis à préparer, laver, cuisiner, emballer les ingrédients de ce pique-nique ;

– le temps qu'on a pris à parler, convaincre, expliquer, présenter, discuter à propos du contenu du pique-nique.

Il y a un avant, un pendant et un après pique-nique ☼ (voir fiche focus n° 4 "repas de midi").

L'avant se passe à la maison, le pendant à l'école, l'après, dans la cour de récré, à la garderie, à la maison.

DES CHOIX ET DES CONTRAINTES...

Il y a la question du choix (si on peut se le permettre) des aliments qui composent le pique-nique, de la variété sur la semaine (toujours la même chose ou des aliments différents), ce qu'on a sous la main, les achats durables, les choix santé, les caprices, les promos...

Le pique-nique peut amener des nouveautés. Il permet d'identifier et d'exercer ses goûts et ses dégoûts. Il peut être consistant ou léger. Sucré-salé, coloré ou pas, mou ou croquant, d'ici ou d'ailleurs, fait avec des produits bio, du fabriqué maison, du « tout fait » industrialisé, chaud ou froid. Il peut inclure des fruits et des légumes ou pas, de la charcuterie ou pas, du pain blanc ou complet, du riz ou de la salade de pommes de terre, etc. Il peut être mangé avec les doigts, avec des



couverts (jetables ou à laver). Il y a ces aliments qui font impression sur les copains et les copines, ce que l'enfant ou le jeune rêve de manger ou déteste. Il y a ce qui revient dans la boîte à tartine, dans le carterable, dans le sac pique-nique. Il y a le diner chaud qu'on lorgne parfois avec envie.

Pour aider l'enfant à grandir, aider le jeune à affirmer son identité et ses choix, rien de tel que de l'impliquer dans la préparation du pique-nique. Cet apprentissage doit alors se faire aussi chez les parents

car cela implique des réaménagements de temps et de rôle notamment ☼ (voir fiches focus n° 10 "manger sain" et n° 1 "déchets").

DES NORMES...

Celles des parents par rapport à la nourriture, celles des personnes qui encadrent (surveillent) le repas. Il y a aussi des sensibilités différentes à propos des déchets. Il y a la méconnaissance ou la prise en compte des besoins nutritionnels. Il y a l'importance accordée ou pas aux goûts de l'enfant. Il y a la négo-

& Trucs astuces

VERS DES PIQUE-NIQUES CRÉATIFS !

- Pour la préparation de pique-niques, essayons de mettre en valeur tel ou tel aspect : les couleurs, la nouveauté, le goût, le croquant, le facile, une forme spéciale...

- Comme parent, préparateur de pique-nique, nous passons tous par des périodes de ras-le-bol ou de panne sèche d'inspiration avec le besoin d'être rassuré, déculpabilisé, « re-boosté », encouragé... profitons des réunions de parents ou des discussions improvisées pour échanger avec les autres parents, les professeurs.

- On peut mener une enquête au sein de l'école : quel est le pique-nique idéal des élèves, des parents, des enseignants ?

- Et si on organisait un grand pique-nique collectif sur le mode « auberge espagnole » où chacun amènerait un ingrédient ?

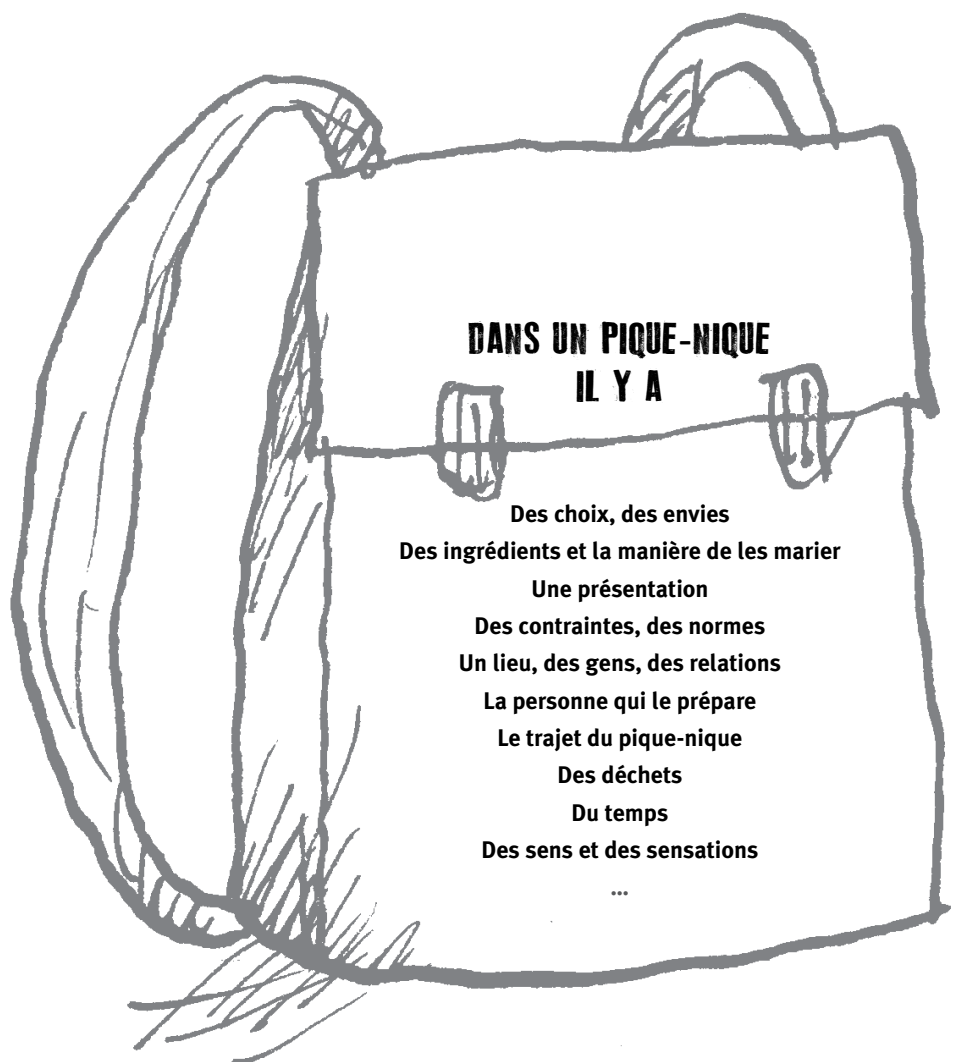
ciation parents-enfants sur le contenu du pique-nique et la résistance aux pressions affectives, éducatives, sanitaires ou publicitaires ☼☼ (voir fiche focus n° 16 "diversité culturelle").

LE PRIX, LES SAISONS, LES DÉCHETS, LE DURABLE...

Choisir des aliments que l'on prépare soi-même plutôt que des préparations pré-emballées (sandwichs, pâtes, salades toutes faites) permet de réduire le prix et de limiter les déchets. Il y a des sachets de pain, des boîtes à récupérer pour emballer le pique-nique. Choisir des légumes et/ou des fruits de saison produits chez nous ou dans un pays proche permet de veiller à la fois à sa santé, à la santé de la planète comme à celle du porte-monnaie ☼☼ (voir fiche focus n° 7 "saisons"). Ils ont parcouru moins de kilomètres et donc ont subi moins de traitement pour les conserver, ont causé moins de dépenses en énergie. Les fruits et légumes produits selon le mode d'agriculture biologique peuvent être rincés et croqués sans devoir être pelés ou épluchés. Les acheter

en vrac ou via des groupes d'achats collectifs ou des groupes d'achats solidaires avec l'agriculture paysanne, réduit les coûts directement (on ne paye pas l'emballage ni les intermédiaires de la vente) ou indirectement

(on va moins souvent au magasin et surtout dans les grandes surfaces où on est malgré nous tenté d'acheter trop de choses), ce qui évite les gaspillages ☼☼ (voir fiche focus n° 11 "circuits de distribution").




DES SENS EN ACTION...

Des couleurs à voir, des goûts à savourer ou pas, des odeurs qui mettent en appétit, des présentations qui allèchent... bref des plaisirs – ou des déplaisirs – en boîte de pique-nique! Le goût s'éduque et fait partie d'un apprentissage lent et long qui est parfois facilité par les amitiés, les circonstances, les personnes qui entourent le repas (pique-nique ou autres), les souvenirs ou les personnes qui sont associées à tel ou tel aliment.

LES PIQUE-NIQUES, DES OCCASIONS D'ÉCHANGE...

Des échanges que le parent peut avoir avec son enfant lors de la préparation du pique-nique, en l'impliquant; des échanges que l'éducateur, l'enseignant, l'encadrant peut avoir avec les élèves hors cadre de la classe; des échanges entre élèves autour d'une table ou ceux entre parents. Ces échanges d'expérience enrichissent le point de vue de chacun et ouvrent des possibilités parfois inexplorées.

BREF, IL EST INTÉRESSANT DE...

Viser plus de qualité dans les pique-niques et les repas tartines en mettant en route le «moteur à changement» en appuyant sur n'importe quel bouton du pique-nique: la couleur, la santé, la boîte, la gourde d'eau...  (voir fiche activité n° 17 et n° 9 sur les pique-niques créatifs). ■



Oui Mais...

Oui, je sais bien qu'il y a mille manières de préparer un pique-nique, de le composer...
Mais... si je change le contenu, le pique-nique finira à la poubelle, c'est certain! Comment dès lors donner aux enfants le goût de la diversité, du changement? Discutons-en avec eux, ils sont les premiers à pouvoir dire pourquoi telle tartine finit à la poubelle tandis que l'autre non!

Oui, les enseignants essayent que les parents ne donnent pas de couque au chocolat ou de chips à leurs enfants comme seul pique-nique,

Mais... le message ne passe pas toujours! Essayons de communiquer autrement, demandons-leur les raisons de ce choix... pour mieux comprendre, il faut en savoir plus. Constaté, cela ne suffit pas! Et si l'école proposait des alternatives?



Pour aller plus loin

- « Cultiver le goût et l'odorat », D.Druart, A.Janssens, M.waelput, De Boeck, Bruxelles, 2010.
- « sac à tartines, sac à malice » téléchargeable sur le site de la Direction Générale de la Santé, www.sante.cfwb.be.
- « Pique-niques et repas créatifs à l'école », une journée d'expérimentation artistique et culinaire organisée par Cordes asbl avec le soutien de la fondation Roi Baudouin (2007). www.cordesasbl.be.
- Des idées à trouver sur les sites des mutuelles, de l'association belge du diabète, de l'union professionnelle des diététiciens...