

GoodCook Challenges : AVANT l'animation "Quest"

Défi	Brève explication	Durée en classe	Points	Réalisé?
1. Le petit oiseau va sortir	Photo de classe après l'animation GoodCook	5 min	50	
2. L'eau, source de vie et de santé	Mise à disposition d'eau potable en classe + éventuellement test du goût de l'eau	5 min (15min test eau)	100	
3. Les sens en action : aventure gourmande !	Dégustation d'un aliment avec tous vos sens	10 min	100	
4. Trouvez les légumes et fruits de saison manquants	Jeu de devinettes avec de vrais légumes et fruits	10 min	50	
5. Organisez une dégustation à l'aveugle	Dégustation à l'aveugle	15 min	100	
6. Organisons une collation collective	Préparez un en-cas sain en suivant une recette de votre livre de recettes	30-45 min	50	
7. Jouez à « qui suis-je ? »	Jeu de devinettes avec des cartes sur les fruits et légumes	20 min	100	
8. La première source d'énergie de la journée!	Organisez un petit-déjeuner sain et durable en classe	1h	100	
9. C'est l'heure de l'apéro végétal	Organisez un apéro végétal pour toute l'école lors d'une récréation	1h	200	
10. Mettons la main à la pâte !	Cuisinez une recette du livret GoodCook en classe (ou à la maison)	30 min	100	
11. Réalisez votre carte des bonnes adresses alimentaires	Répertoriez les magasins proches de l'école qui vendent en vrac, qui proposent du circuit court et du bio.	60 min	100	
12. Participez aux GoodPlanet Challenges	Participez à un ou plusieurs défis "GoodPlanet Challenges"	5 à 60 min	100	

GoodCook Challenges : APRÈS l'animation "Quest"

Défi	Brève explication	Durée en classe	Points	Réalisé
1. Il était une fois... Une bande de chevaliers courageux	Photo de classe après l'animation Quest	5 min	50	
2. Préparez une potion magique !	Préparation d'une eau aromatisée	15 – 30 min	50	
3. Inventez un nouveau GoodCook Challenge	Décrivez un nouveau challenge pour les écoles de l'année scolaire prochaine	15 min	50	
4. Transformez vos objectifs en actions !	Transformez vos engagements/défis en actions concrètes	20 min	100	
5. Cuisinons de la soupe	Préparation d'une soupe	30 min	100	
6. Chers parents, il faut qu'on parle	Écrire une lettre aux parents à propos des collations	30 min	100	
7. Enquêtons sur les logos de nos emballages	Découvrez la signification des logos sur les emballages	30 min	100	
8. Combien de morceaux de sucre contient ma boisson ou collation ?	Créez une affiche illustrant le nombre de morceaux de sucre contenu dans les boissons ou collations.	30 à 60 min	100	
9. Faites une "carte mentale"	Grâce à une carte mentale, racontez votre quête chevalresque à la maison.	30 à 60 min	100	
10. Chantez pour une bonne santé !	Chantez une chanson sur l'alimentation saine avec toute la classe.	30 - 60 min	200	
11. Livre de recettes de classe	Trouvez des recettes saines, savoureuses et à base de végétaux et créez un livre de recettes de classe.	30 à 60 min	200	
12. Cuisinez un "Happy Meal" qui vous rend vraiment heureux	Cuisinez un repas sain, bon pour la planète et qui vous rend heureux (avec la classe).	60 min	200	
13. Le défi végétarien!	Pendant un mois, organisez un jour végétarien hebdomadaire	Implication des parents	100	
14. Tous au végétal !	Partagez un repas 100% végétal avec la classe (auberge espagnole)	Implication des parents	200	
15. Visite sur le terrain	Visite d'une ferme	2 à 3 heures (+ trajet)	200	