

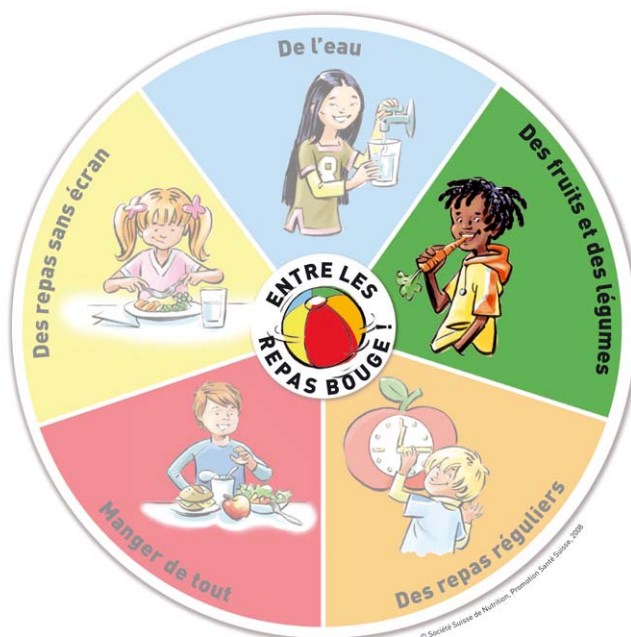
« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »
Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

3. ACTIVITÉS DIDACTIQUES, 1^{ER} CYCLE

Des fruits et des légumes !

C'est un plaisir de partir à la découverte de l'immense variété de fruits et de légumes. Il existe mille manières de les préparer.

Manges-en à tous les repas et aux collations !



Compétence

- L'enfant est capable manger une grande variété de fruits et de légumes et de goûter ceux qui sont nouveaux pour lui.

Objectifs d'apprentissage

- L'enfant découvre la diversité de fruits et de légumes avec tous ses sens.
- L'enfant découvre diverses variétés de fruits et de légumes.
- L'enfant comprend que son corps a besoin de fruits et de légumes.

Objectif de comportement

- L'enfant emporte un fruit ou un légume de la maison, s'il prend une collation dans la matinée.
- L'enfant consomme des fruits ou légumes plusieurs fois par jour.





Des fruits et des légumes !

Fruits et légumes connus ! (enfantinne + degrés 1 à 2)

Préparation : Disposer sur une table des fruits et des légumes ou des images de fruits et de légumes.

Les enfants sélectionnent les fruits et les légumes qu'ils connaissent et qu'ils aiment bien et les nomment. Les enfants de langue maternelle étrangère peuvent donner la traduction dans leur langue et expliquer quels légumes sont consommés dans leur pays d'origine.

Discuter ensuite avec les enfants, les raisons pour lesquelles ils devraient consommer des fruits et des légumes.

Partir à la découverte sensorielle des fruits et des légumes (enfantinne + degrés 1 à 2)

Préparation : Disposer des fruits et des légumes sous une nappe. Prévoir pour chaque enfant un quartier de pomme et un bandeau pour les yeux. Regrouper des images ou des livres présentant des fruits et des légumes.

Toucher : Les enfants découvrent avec leurs mains les fruits et légumes cachés sous la nappe et essaient de deviner de quelle variété il s'agit.

Sentir et goûter : Bander les yeux des enfants et déposer dans leurs mains un quartier de pomme. Les enfants découvrent d'abord l'aliment avec les doigts, ils le sentent ensuite et finalement le mettent en bouche et le goûtent. Ils le mâchent consciencieusement et l'avalent. S'ils ne l'aiment pas, ils peuvent le recracher. Laisser les enfants deviner ce qu'ils ont mangé. Dans la mesure des possibilités, répéter l'expérience avec d'autres fruits ou légumes.

• Fiche de travail « Découvrir les fruits et les légumes » (Travail en duo)

Regarder: par groupe les enfants s'intéressent aux fruits et légumes d'une gamme de couleurs définie. Ils sélectionnent les fruits ou légumes (ou leurs images) et écrivent leur nom. Chaque groupe de fruits et légumes est présenté en exposition, et éventuellement goûté.

Exemple de gammes de couleurs:

Jaune-orange: mangue, banane, pamplemousse, abricot, poivron jaune, citron, melon, coing.

Vert : brocoli, épinard, poivron vert, kiwi, pomme.

Rouge-violet: poivron rouge, chou rouge, pruneau, cerise, fraise, framboise.

Blanc: chou blanc, chou fleur, radis blanc.

Pour plus d'infos : [les fiches de dégustation de la semaine du goût.](#)

Pommes et carottes sous toutes leurs formes : (enfantinne + degrés 1 à 2)

Préparation : Réunir des pommes, des carottes, des couteaux, des planches, une râpe, une casserole, une presse à fruit ou une centrifugeuse si possible, la vaisselle pour la dégustation.

Les enfants découvrent diverses façons d'apprêter et de consommer les pommes et les carottes :

- crues en morceaux
- râpées en salade
- sous forme de jus (si matériel à disposition)
- cuites à la vapeur

Préparer avec les enfants les fruits et les légumes et les goûter.





Des fruits et des légumes !

Salade de fruits, jolie, jolie, jolie ! (enfantive + degrés 1 à 2)

Préparation : Fruits, planches, couteaux et vaisselle pour la dégustation

La classe prépare ensemble une salade de fruits multicolore.

Au marché ! (degrés 1 à 2)

Se rendre avec les enfants au marché ou au rayon fruits et légumes d'un supermarché. Observer l'offre de fruits et légumes en essayant de répondre aux questions : quels sont les fruits et légumes qui proviennent de la région ? Quels sont les fruits et légumes de saison ? Quels fruits et légumes proviennent de l'étranger ? Acheter divers fruits et légumes de saison pour la collation de la matinée. Encourager les enfants à prendre à l'avenir un fruit ou un légume pour leur collation.

Quels sont les légumes au menu ? (degrés 1 à 2)

Matériel : copies de cartes de menu, de listes de menus de la semaine du restaurant scolaire, d'une carte détaillée d'une pizzeria (avec indication des ingrédients).

Par groupe les élèves lisent une carte ou une liste de menus, essaient de repérer tous les légumes et fruits cités (ou éventuellement compris dans une recette comme la tomate dans la sauce napolitaine ou sur la pizza) et les soulignent d'une couleur. Chaque groupe présente ses résultats à la classe.

Intégration aux disciplines de l'enseignement :

Français: *Les enfants dessinent des fruits et des légumes et écrivent leur nom spécifique dessous.*

Mathématiques: *Couper des fruits et des légumes et laisser les enfants compter les parts.*

Sciences de la nature : *Où poussent quels fruits et quels légumes ? Etablir une carte de géographie.*

Devoirs:

Les enfants apportent de la maison un fruit ou un légume d'une gamme de couleur définie.