

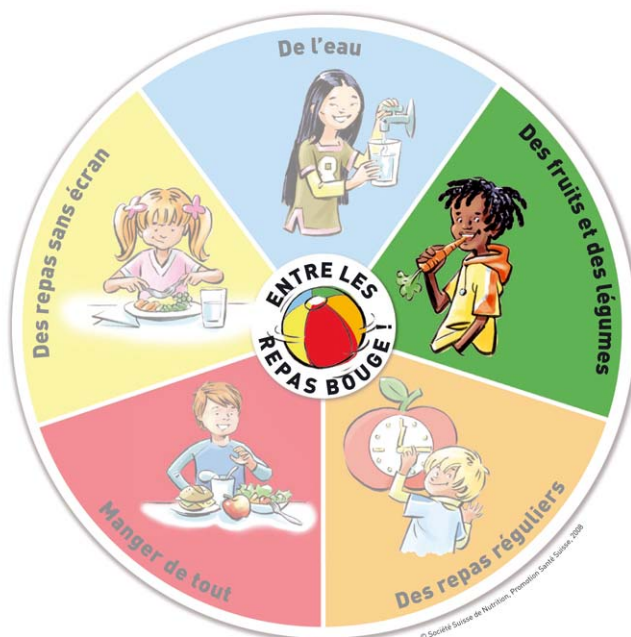
« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »
Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

4. ACTIVITÉS DIDACTIQUES, 2^{EME} 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

- Les élèves sont capables de consommer des fruits et de légumes variés et de goûter ceux qui sont nouveaux pour eux.

Objectifs d'apprentissage

- Les élèves connaissent une grande diversité de fruits et légumes.
- Les élèves connaissent diverses façons de consommer les fruits et les légumes.
- Les élèves savent que les fruits et les légumes peuvent protéger l'organisme de certaines maladies et favoriser le maintien d'un poids corporel sain.

Objectif de comportement

- Les élèves emportent un fruit ou un légume pour leur récréation, s'ils prennent une collation.
- Les élèves consomment des fruits et des légumes plusieurs fois par jours.





Des fruits et des légumes !

L'ABC des fruits et des légumes (degrés 3 à 4)

Qui connaît des fruits et des légumes commençant par la lettre A ? Par groupe, les élèves écrivent les noms des fruits et légumes qu'ils connaissent pour chaque lettre de l'alphabet. Partager et comparer les résultats de toute la classe.

Partir à la découverte sensorielle des fruits et des légumes (degrés 3 à 4)

Préparation : Disposer des fruits et des légumes sous une nappe. Prévoir pour chaque enfant un quartier de pomme un bandeau pour les yeux et une serviette. 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. Poser éventuellement encore les questions : D'où vient ce fruit ou légume ? A quel saison est il récolté ?

Sentir et goûter : Bander les yeux des enfants et déposer dans leurs mains un quartier de pomme. Les enfants découvre 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 et décrire leurs sensations gustatives et olfactives. Dans la mesure du possible, répéter l'expérience avec d'autres fruits ou légumes.

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.

Plus d'infos avec les [fiches de dégustation de la semaine du goût](#).

Atelier fruits et légumes (degrés 3 à 4)

Matériel : Couteaux et planches à découper, éplucheur, râpe, presse-citron, cure-dents, saladier, carafe, vaisselle et serviettes pour la dégustation. + Les ingrédients nécessaires

Par groupe, les enfants réalisent une des préparations ci-dessous et dégustent ensuite avec toute la classe.

Jus d'orange: Presser les oranges.

Salade de carotte: Laver, éplucher et râper les carottes. Ajouter de la sauce à salade et mélanger.

Fruits en morceaux: Laver, préparer et couper en morceau de la grandeur d'une bouchée divers fruits de saison. Piquer sur des cure-dents.

Dip de légumes: Laver, éplucher si nécessaire et couper en bâtonnets un concombre, des carottes, des poivrons ou autre. Présenter sur une assiette avec un bol de sauce (par exemple : séré + moutarde + herbes ou yogourt + curry).



Des fruits et des légumes !

Quels sont les légumes au menu ? (degrés 3 à 4)

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.

Expérience : Quelle quantité de vitamine C trouve-t-on dans les fruits? (degrés 5 à 6)

Préparation : divers fruits (par ex : pomme, poire, banane, orange, citron) un papier indicateur (fournisseur : Ernst Ingold and Co AG, Herzogenbuchsee), couteaux et planches à découper.

Par groupe, les élèves reçoivent divers fruits et testent leur teneur en vitamine C. Pour cela il faut tenir durant une seconde, la zone réactive du papier indicateur sur un morceau de fruit fraîchement coupé. 10 secondes plus tard, la teneur en vitamine C du fruit en question peut être déterminée en comparant la couleur du papier avec l'échelle de couleurs présentée sur l'emballage. Les valeurs pourront être relevées sur une feuille de travail et les teneurs des différents fruits comparées.

Expérience : quel est le rôle de la vitamine C? (degrés 5 à 6)

Préparation : Des fruits (pomme, banane, poire, citron, orange), des planches et des couteaux de cuisine, des assiettes. Plus d'infos sur la vitamine C ici.

Avec cette expérience, les élèves peuvent observer l'effet anti-oxydant de la vitamine C. La vitamine C empêche l'action de l'oxygène et protège ainsi les aliments et l'organisme contre les effets négatifs de certaines substances, des rayons UV, et de certaines maladies. Les élèves coupent un morceau de chaque fruit, les disposent sur une assiette et observent leur évolution. La pomme, la banane, la poire vont brunir au contact de l'oxygène. Ce n'est pas le cas du citron et de l'orange qui sont plus riches en vitamine C. Recommencer l'expérience en arrosant certains morceaux de poire, pomme et banane de jus de citron. Ces derniers ne bruniront pas ou plus lentement que les autres.

• Fiches de travail 1 et 2 « Découvrir Quel est le rôle de la vitamine C » (Travail individuel / en duo)

Intégration aux disciplines de l'enseignement :

Français : Les élèves préparent une affiche pour présenter un fruit ou un légume peu connu au reste de la classe.

Mathématiques: Représenter les fractions simples en coupant les fruits en parts égales.

Arts visuels : Dessiner des personnages rigolos à base de fruits ou légumes.

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

Devoirs :

Motiver les élèves à choisir un fruit ou un légume lorsqu'ils prennent une collation le matin.

