



Poste: Des légumes & des fruits

Situation de départ

Les légumes et les fruits sont servis quotidiennement dans les accueils collectifs de jour, soit en collation, soit lors des repas principaux. Lors de cette activité, les enfants ont l'opportunité de composer eux-mêmes leur brochette de fruits et légumes à partir d'une grande variété proposée, en choisissant ceux qu'ils préfèrent. Ils peuvent même peut-être en goûter qu'ils ne connaissent pas. Les brochettes peuvent être consommées soit en fin d'atelier, soit à la pause suivante.

Matériel

- ▶ Légumes de saison, de couleurs différentes (p. ex. tomates, concombres, poivrons jaunes)
- ▶ Fruits de saison, de couleurs différentes (p. ex. fraises, kiwis, raisin, pommes)
- ▶ 6 planches à découper
- ▶ 2 couteaux à légumes
- ▶ Un peu de jus de citron
- ▶ 2 brochettes en bois par enfant et par personne qui encadre
- ▶ 1 table

Préparation

- ▶ Pour des raisons de temps et de sécurité, parer et couper la plus grande partie des légumes et des fruits pendant la préparation. Pour éviter qu'ils ne brunissent en attendant d'être utilisés, verser un peu de jus de citron sur les variétés fragiles (notamment les bananes, les pommes et les poires). Quelques bananes et concombres peuvent être mis de côté pour les enfants qui savent les couper. Ne pas retirer non plus le vert des fraises, ni séparer la grappe du raisin.
- ▶ Préparer deux brochettes de démonstration.
- ▶ Installer la table à côté de la cuisine, si possible à l'ombre, et préparer tout le matériel.

Déroulement

Montrer aux enfants les deux brochettes de démonstration et expliquer ce qu'ils peuvent réaliser dans cet atelier. Les enfants qui savent le faire peuvent être accompagnés pour couper les bananes et les concombres. Les enfants plus jeunes peuvent retirer eux-mêmes le vert des fraises ou décrocher les grains de raisin de la grappe. Les enfants peuvent ensuite planter les morceaux de légumes et de fruits sur une brochette. Les inciter à choisir des couleurs différentes et éventuellement à goûter un fruit ou un légume qu'ils ne connaissent pas.

Durée

Environ 15 minutes.

Objectif

Les enfants peuvent choisir eux-mêmes les légumes et les fruits et sont associés à la préparation d'une collation pour la pause, ce qui les incitera à goûter.



Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Avec le soutien financier de:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
**Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV**



SWISSLOS

Lotteriefonds
Kanton Bern