

Fiche-outil 40 : « les vitamines en folie ! »



Thème

- L'alimentation saine et équilibrée

Matériel

- Le matériel nécessaire se trouve dans les recettes

Durée approximative

- De 1 h 30 à 2 h

Principaux cours concernés

- Éveil : initiation scientifique
- Français

Compétences

- Savoir (éveil) :
 - l'organisme et les relations alimentaires
- Savoir-faire (éveil) :
 - rencontrer et appréhender une réalité complexe

Objectifs

- Apprendre à cuisiner sainement
- Goûter de nouvelles saveurs
- Faire découvrir plusieurs façons de manger des fruits et légumes (en soupe, en salade...)
- Manipuler, toucher, sentir, goûter des légumes
- Expliquer l'importance de la saisonnalité
- Découvrir les sensations/sens liés à l'alimentation (le toucher, le goût, la texture...)

Déroulement

Au préalable

ATTENTION, avant de réaliser cette animation, il est impératif de se renseigner sur les éventuelles allergies ou intolérances alimentaires des enfants. Choisissez les recettes à réaliser et prévoyez ensuite le matériel et les ingrédients nécessaires.

Pendant l'activité

1. Pour plus de facilité, répartir les enfants en 2 groupes.
2. Rappeler les règles d'hygiène et de sécurité de base (voir annexe 1).
3. Expliquer le déroulement de la (des) recette(s) (imprimer plusieurs exemplaires de recette(s) par groupe).
4. Lorsque tous les enfants ont terminé de cuisiner, servir les mets préparés par l'ensemble de la classe à chaque enfant et déguster tous ensemble.
5. Ranger et faire la vaisselle tous ensemble.

Pendant la préparation des différentes recettes, l'animateur demande aux enfants :

Sens/sensations


- Avez-vous déjà vu ce fruit/légume ?
- Avez-vous déjà goûté ce fruit/légume ?
- Quelle sensation ressentez-vous lorsque vous touchez l'aliment ?
- Cet aliment sent-il bon ?
- Ce fruit/légume vous donne-t-il envie de le manger ?
- Cet aliment vous rappelle-t-il un souvenir ?

Cuisine

- Cuisinez-vous souvent ?
- Aimez-vous cuisiner ?
- ...

Saisonnalité

- Ces fruits/légumes sont-ils récoltés pendant la saison actuelle ? ;
- Est-il important de faire attention à consommer des fruits et légumes de saison ? , Pourquoi ? ;
- ...



L'animateur insiste sur les notions suivantes :

Sens/sensations

- Lorsque l'on mange un aliment/plat, il est important d'écouter les sensations de son corps et d'être attentif aux 5 sens (la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat et le goût).

□ ...

Cuisine

- Il est préférable de cuisiner un plat soi-même car on sait ce que l'on met dedans.
- Il est possible de consommer des fruits et légumes sous plein de formes différentes (compote, jus, smoothie, salade, soupe, purée, boulette, cru, cuit...).

Saisonnalité

- il est préférable de consommer des fruits et légumes de saison et locaux (meilleur goût, moins chers, pas besoin de serre chauffée ni de transport...) voir annexe 3.

Santé

- Lorsque l'on prépare soi-même une recette, cela a en général un meilleur goût que la version industrielle et de plus, nous en connaissons la composition.
- Les fruits et légumes sont importants pour notre santé car ils contiennent de l'eau, des vitamines, des minéraux, des fibres...

Débriefing avec les enfants

Pour terminer, l'animateur pose des questions aux enfants telles que :

- Avez-vous aimé cuisiner ?
- Était-ce facile à préparer ?
- Ce que vous avez préparé est-il bon ?
- Allez-vous reproduire la(les) recette(s) à la maison ?
- Cela vous a-t-il donné plus envie de cuisiner ?
- Cela vous a-t-il fait apprécier les fruits/légumes ?
- ...