

FICHER D'ACTIVITES FRUITS, LEGUMES ET ALIMENTATION



INTRODUCTION

Les fruits et légumes factices et plus généralement l'alimentation font partie intégrante des activités symboliques de l'enfant. Grâce à leur aspect proche de la réalité, taille, forme, couleur et texture, ils permettent à la fois le développement de ses capacités sensorielles, motrices, langagières et imaginaires.

Pour les plus grands, la grande variété d'aliments dont certains présentés sous différentes formes (pains, œufs, viande, pomme de terre...) permet d'approcher des modes d'alimentation différents, de catégoriser les aliments et d'aborder l'équilibre des repas.

De multiples activités pourront être proposées soit individuellement, soit en petits groupes ou même collectivement avec les enfants. Des matériels complémentaires sont également proposés pour servir de support et permettre d'enrichir les activités.

Voici la liste non exhaustive des produits alimentaires LAP.

Fruits	Légumes	Viandes	Fromages	Pains
Banane	Ail	Beefsteak haché	10 sortes	6 sortes
Citron	Aubergine	Côte de porc		
Figue	Artichaut	Poulet		Biscuits
Fraise	Asperge	Rosbeef		8 sortes
Lychee	Carotte			
Mandarine	Champignon	Charcuterie		Pâtisseries
Melon	Chou	Saucisses		10 sortes
Noisette	Courgette	Saucisson		
Noix	Fenouil			Glaces
Orange	Mais	Poissons		3 sortes
Pastèque	Oignon	6 sortes		plusieurs parfums
Poire	Petits pois	Moules		
Pomme	Poivron	Poisson pané		
Prune	Pomme de terre			
Raisin	Salade	Oeufs		

SOMMAIRE

ACTIVITES DE DECOUVERTE

- Découverte du matériel FICHE n°1 p 4

ACTIVITES DE LANGAGE

- L'identification FICHE N° 2 p 5
- Les devinettes FICHE N° 3 p 6
- Les comptines FICHE N° 4 p 7

ACTIVITES SENSORI-MOTRICES

- Les encastremets 3D FICHE N° 5 p 8
- Les encastremets 3D repas FICHE N °6 p 9
- Loto tactile FICHE N° 7 p 10
- Mémo des aliments FICHE N° 8 p 11
- Jeux de kim FICHE N° 9 p 12

ACTIVITES DE TRI

- Le tri par ressemblance FICHE N°10 p 13
- Chercher l'intrus FICHE N°11 P 14
- Le tri par couleur FICHE N°12 p 15
- Le tri par catégorie FICHE N°13 p 16

ACTIVITES D'IMITATION

- Le coin cuisine FICHE N°14 p 17
- Le coin marchand FICHE N°15 p 18
- Le self- service FICHE N°16 p 19

ACTIVITES NATURE

- Ce que j'aime, ce que je n'aime pas FICHE N°17 p 20
- Ceux qui s'épluchent FICHE N°18 p 21
- La transformation des aliments FICHE N°19 p 22
- Salé, sucré FICHE N°20 p 23
- Le cru et le cuit FICHE N°21 p 24
- Les groupes alimentaires FICHE N°22 p 25
- La composition des repas FICHE N°23 P 26
- Les fruits et légumes de saison FICHE N°24 p 27

DECOUVERTE DU MATERIEL



- **AGE** A partir de 2 ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Découverte sensorielle : la vue, le toucher, les premières identifications.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

Choisir les aliments que l'on souhaite introduire dans l'activité que l'on s'est fixée.

Il est souhaitable de ne pas proposer la totalité des aliments que l'on possède, car il y a dilution des prises d'indice.

- **DEROULEMENT**

Cette phase de découverte préalable et empirique est nécessaire pour que les enfants découvrent le matériel de façon sensorielle et langagière (le toucher, la vue, l'identification).

Les aliments seront proposés aux enfants de façon progressive et opportune.

On commencera par les fruits, plus colorés, plus attrayants en petit nombre et parmi les plus connus des enfants. Le coin cuisine peut être un endroit approprié.

Peu à peu en fonction des objectifs que l'on se fixe ou des situations, on créera la surprise et l'attrait en introduisant d'autres aliments, légumes, viandes, poissons...

L'IDENTIFICATION



- **AGE** A partir de 2 ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Identification des aliments mettant en jeu le vécu des enfants, la reconnaissance visuelle. Apprentissage d'un langage spécifique.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

Commencer par quelques fruits ou quelques légumes, surtout les plus connus des enfants, puis on en augmentera progressivement le nombre et on élargira la sélection à d'autres aliments plus compliqués à nommer (viandes, poissons...).

- **DEROULEMENT**

On fera nommer, individuellement ou en petit groupe, chaque fruit, puis chaque légume et enfin chaque aliment proposé jusqu'à ce que les enfants les connaissent bien. Cette activité ne peut pas être réalisée dans des ateliers uniquement destinés à l'identification, trop figés. Les enfants identifieront d'autant mieux les aliments qu'ils seront mis en situation dans des activités variées.

Les situations peuvent être multiples : dans le coin cuisine, dans le coin marchand, lorsqu'on chante des comptines, dans des activités de tri, de loto, d'encastrement, de puzzle....

On n'hésitera pas à s'appuyer sur la réalité en apportant un vrai fruit ou légume si les enfants ne le connaissent pas dans leur vie quotidienne.

Cette activité permet de développer un vocabulaire spécifique et sera renouvelée, répétée chaque fois que les situations le permettront.

ES DEVINETTES



- **AGE** A partir de 4 ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Développer les capacités d'écoute, de raisonnement et de mémoire (visuelle et langagière).
Développer un vocabulaire étendu à l'identification des aliments mais aussi à leurs qualificatifs et à leurs propriétés : couleur, forme, sucré, salé, froid, fonction...
Favoriser les échanges verbaux entre enfants.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

Dans un coin on prépare une dizaine d'aliments très variés, mélangeant fruits, légumes, pain, viandes...

- **DEROULEMENT**

Cette activité sera proposée à plusieurs étapes de l'apprentissage des enfants et en fonction de leur âge : reconnaissance des aliments, reconnaissance des couleurs, des formes (voir les fiches de tri N° 10, 11, 12 et fiches nature N°16 à 20).

En atelier de 5 ou 6 enfants, on décrit oralement un aliment aux enfants. Ils doivent aller chercher sur l'étalage l'aliment correspondant et le nommer.

En voici quelques exemples :

« Elle est jaune, longue et je dois l'éplucher pour la manger ».

« Je ne l'aime pas dur, je l'aime sur le plat ».

« Elle est ronde et de couleur marron. On peut la manger en frite ou en purée ».

« Je suis sucrée et froide. On me lèche pour me manger »

« C'est plat, blanc et mou. On peut étaler du beurre ou de la confiture dessus ».

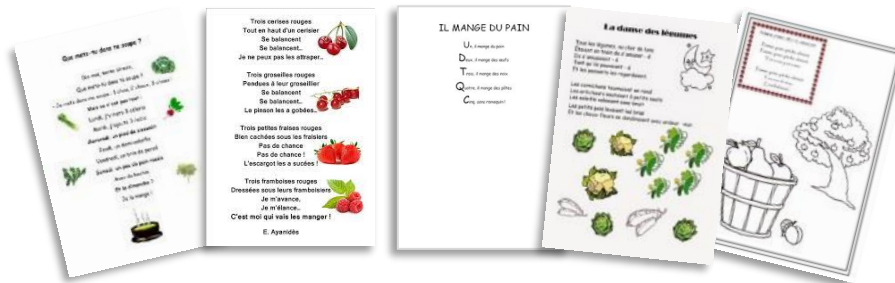
- **PROLONGEMENT**

Pour les plus grands.

En petit groupe, un enfant va décrire un aliment et demander aux autres enfants de le découvrir.

C'est un exercice difficile mais extrêmement formateur au niveau de l'expression.

LES COMPTINES FRUITS ET LEGUMES



- **AGE** A partir de 2ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Acquérir un langage spécifique, chanter ensemble, développer sa mémoire.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

Chercher des comptines sur le thème des fruits et légumes : elles sont nombreuses.

- **DEROULEMENT**

Selon l'âge des enfants, on choisira des comptines plus ou moins longues et dont le texte est plus ou moins compliqué.

Le texte sera reproduit sur du papier cartonné, et illustré.

Apprendre les comptines fait partie du patrimoine chanté de la classe.

- **PROLONGEMENT**

On demandera aux enfants de choisir une comptine en allant chercher les aliments correspondants.

A contrario, en sélectionnant préalablement les aliments illustrant une comptine, les enfants devront deviner la comptine.

Quand les comptines seront acquises, les enfants pourront choisir parmi des aliments qu'on aura préalablement sélectionnés ceux qui correspondent à la comptine qu'ils veulent chanter.

ENCASTREMENTS 3D FRUITS ET LEGUMES



- **AGE** A partir de 2 ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Développer les capacités oculo-manuelles pour orienter les pièces et pouvoir les encastrer. Développer les compétences langagières.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

Se munir des références Puzzles 3D 53195 et 53 196 pour les encastresments fruits et légumes.

- **DEROULEMENT**

Proposer à chaque enfant un encastrement. Les laisser placer les pièces par tâtonnement au début, puis de façon de plus en plus déterminée ensuite. Les laisser commenter, imaginer. La dimension 3D est faite dans ce but. Le désir de reprendre l'encastrement, de répéter les gestes, d'obtenir « la bonne réponse » font partie intégrante du plaisir de réussir.

- **PROLONGEMENT**

On pourra mélanger l'ensemble des pièces des deux encastresments et demander aux enfants de remplir chacun leur encastrement.

ENCASTREMENTS 3D REPAS



- **AGE** A partir de 2 ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Développer les capacités oculo-manuelles pour orienter les pièces et pouvoir les encastrer.
Développer les compétences langagières et les échanges verbaux.
Approcher les premières notions de repas.
Imiter pour se construire.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

Se munir des références Puzzles 3D 53197, 53 198, 53199 pour les encastremets plateaux repas.

- **DEROULEMENT**

Proposer à chaque enfant un encastrement. Les laisser placer les pièces par tâtonnement au début, puis de façon de plus en plus déterminée ensuite. Les laisser commenter, imaginer et se servir des plateaux repas dans le coin cuisine par exemple. La dimension 3D est faite dans ce but. Le désir de reprendre l'encastrement, de répéter les gestes, d'obtenir « la bonne réponse » font partie intégrante du plaisir de réussir.

- **PROLONGEMENT**

On pourra mélanger l'ensemble des pièces des trois encastremets et demander aux enfants de remplir chacun leur encastrement.

On pourra également proposer aux enfants des puzzles fruits et légumes en images au nombre de pièces choisi en fonction de l'âge des enfants. Il en existe beaucoup. On développera, en plus de la coordination, les capacités de représentation et celles de la reconstitution d'image.

LOTO TACTILE DES ALIMENTS



- **AGE** A partir de 3ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Développer les compétences sensorielles, tactiles et visuelles.
Développer les capacités de correspondance et d'association.
Apprendre à terme à jouer ensemble.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

Se servir des lotos tactiles TACTIFOOD, références 41018, 41019, 41020.

- **DEROULEMENT**

Pour un atelier de 6 enfants.

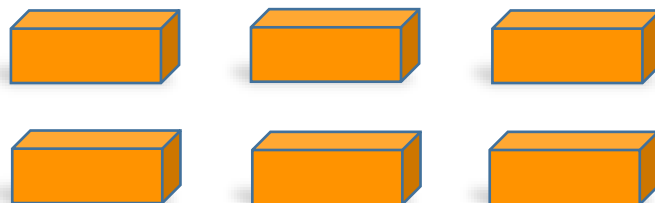
Distribuer une planche par enfant. Chacun leur tour les enfants vont plonger leur main dans un sac dans lequel sont enfermés les aliments correspondants aux planches. Au départ, ils sortiront n'importe quel aliment et regarderont s'il correspond à une photo de leur planche. Puis progressivement, ils parviendront à sélectionner par le toucher l'aliment correspondant à l'une des images de leur planche.

Le premier qui a rempli sa planche a gagné.

- **AUTRE UTILISATION**

Pour les plus petits, on pourra utiliser dans un premier temps que les planches avec les fruits et les légumes factices visibles afin de s'en servir comme d'un loto ordinaire.

MEMO DES ALIMENTS



- **AGE** A partir de 3 ans
- **OBJECTIFS EDUCATIFS**
Développer la mémoire visuelle.
- **PREPARATION DU MATERIEL**
Selon l'âge des enfants, on sélectionnera d'abord 3 aliments en double exemplaire très différenciés et on les cachera chacun sous une petite boîte.
- **DEROULEMENT**
Comme dans le jeu du mémo, il va s'agir pour les enfants, chacun leur tour, de soulever 2 boîtes pour essayer de constituer des paires identiques de fruits ou de légumes. L'enfant replace les 2 boîtes soulevées s'il n'a pas réussi à constituer sa paire.
Est déclaré gagnant celui qui aura constitué 2 paires ou plus.
- **PROLONGEMENT**
On pourra complexifier l'activité en augmentant progressivement le nombre d'aliments, en choisissant des aliments de même catégorie, ou proches en taille, en forme ou en couleur.

JEUX DE KIM



- **AGE** A partir de 3 ans
- **OBJECTIFS EDUCATIFS**
Développer la mémoire visuelle.
Développer le langage.
- **PREPARATION DU MATERIEL**
Préparer 3 aliments très différenciés, de catégories différentes.
- **DEROULEMENT**
On dispose devant les enfants en petit groupe, trois aliments. On leur demande de bien les regarder et des les nommer, puis de se retourner. On cache alors un aliment et on leur demande le nom de celui qui manque.
On pourra augmenter la difficulté en changeant les aliments de place pendant que les enfants sont retournés.
- **PROLONGEMENT**
On complexifiera l'activité en choisissant des aliments moins différenciés ou en plus grand nombre.

TRI PAR RESSEMBLANCE



- **AGE** A partir de 3 ans
- **OBJECTIFS EDUCATIFS**
Apprentissage des formes.
Développer les capacités visuelles, le sens de l'observation, les compétences mathématiques du tri selon un critère et les compétences langagières.
- **PREPARATION DU MATERIEL**
Trier des éléments identiques est la première étape du tri car ils possèdent les mêmes critères : forme et couleurs.
Sélectionner des fruits, légumes, fromages, viandes, poissons, gâteaux...à condition qu'ils soient en plusieurs exemplaires.
Préparer plusieurs boîtes en carton dans lesquelles les enfants vont pouvoir trier.
- **DEROULEMENT**
Une fois le matériel préparé, demander aux enfants de trier dans chaque boîte tous les aliments qui sont « pareils ».
Les faire commenter.

CHERCHER L'INTRUS



- **AGE** A partir de 3 ans
- **OBJECTIFS EDUCATIFS**
Apprentissage des formes.
Développer les capacités visuelles, le sens de l'observation, et les compétences langagières.
- **PREPARATION DU MATERIEL**
Sélectionner 5 ou 6 fruits.
Placer parmi eux un intrus, un aliment très différencié : un morceau de fromage par exemple.
- **DEROULEMENT**
Une fois le matériel préparé, demander aux enfants de trouver l'aliment qui n'appartient pas à la catégorie des fruits. Le nommer et les faire commenter.
- **PROLONGEMENT**
Petit à petit, on pourra compliquer le jeu en :
 - augmentant le nombre d'aliments,
 - en mélangeant deux, puis trois sortes d'aliments différents,
 - avec un, puis deux intrus appartenant à des catégories d'aliments différents.

TRI PAR COULEUR



- **AGE** A partir de 3 ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Apprentissage des couleurs.

Développer les capacités visuelles, le sens de l'observation, les compétences mathématiques de tri selon un critère et les compétences langagières.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

Sélectionner des fruits et légumes dont les couleurs sont différenciées.

Préparer plusieurs boîtes en carton dans lesquelles les enfants vont pouvoir trier.

- **DEROULEMENT**

Une fois le matériel préparé, demander aux enfants de trier les aliments par couleur. Pour les plus petits, coller une pastille de couleur sur les boîtes pour les aider.

Sinon, il est plus éducatif de laisser se débrouiller les enfants avec des boîtes neutres, le tri prendra davantage de sens pour eux. Ne pas hésiter à les faire commenter.

- **PROLONGEMENT**

On pourra choisir des aliments plus difficiles, poissons, fromages, viandes à condition qu'ils aient des couleurs bien différenciées.

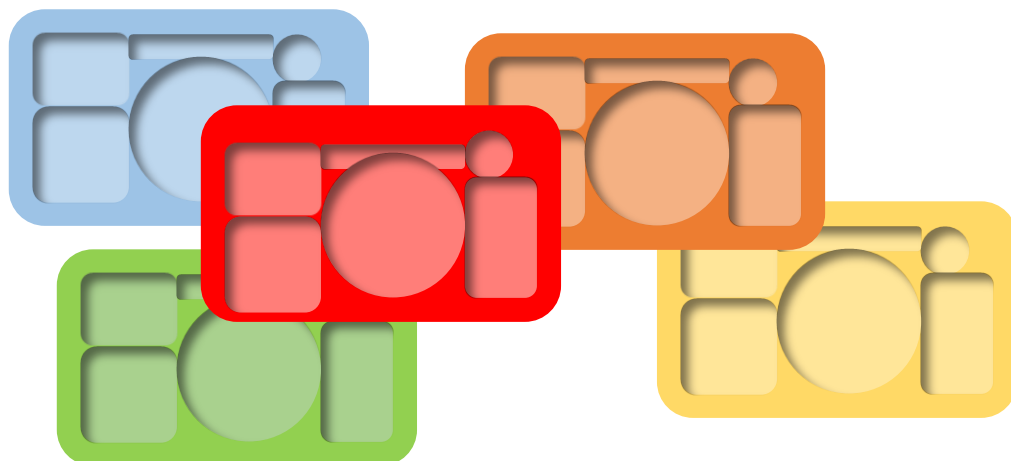
On pourra choisir le critère « forme » pour un tri un peu plus compliqué compte tenu des formes irrégulières des aliments.

On pourra enfin choisir le tri selon 2 critères, forme et couleur.

TRI PAR CATEGORIE D'ALIMENTS

- **AGE** A partir de 4 ans
- **OBJECTIFS EDUCATIFS**
Appréhender la notion de catégorie d'aliments.
Faire appel au vécu des enfants et à leurs connaissances.
Développer le raisonnement.
- **PREPARATION DU MATERIEL**
Mettre à disposition des enfants des aliments préalablement mélangés mais en quantité suffisante dans chacune des catégories alimentaires.
Préparer autant de paniers ou de boîtes que de catégories d'aliments.
- **DEROULEMENT**
Demander aux enfants de trier les aliments appartenant à la même famille dans des paniers différents.
Procéder progressivement : d'abord 2 catégories : soit les fruits et les légumes, soit les poissons et le pain, soit les viandes et les poissons, des catégories bien différenciées.
Demander toujours aux enfants de verbaliser ce qu'ils ont fait.
Puis progressivement, augmenter les catégories.
- **PROLONGEMENT**
On procèdera à d'autres tri plus complexes en ne donnant deux paniers de tri aux enfants mais en leur proposant par exemple des fruits et des légumes, des viandes et des poissons. Ils seront amenés à se poser la question : comment trier ces aliments lorsqu'on a que 2 paniers et rassembler des aliments différents.

LE COIN CUISINE



- **AGE** 2 ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Imiter pour comprendre.
Parler pour échanger.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

Réaliser des sets en papier de couleur à l'ordinateur ou simplement dessinés que l'on placera dans des petits plateaux. Ces sets serviront d'incitation au tri et à la préparation du repas.

- **DEROULEMENT**

Mettre à disposition de 4 enfants dans le coin cuisine des fruits, des légumes, des pains, des viandes, des poissons, des glaces des gâteaux mais en un unique exemplaire chacun. Disposer les 4 plateaux sur la table de la cuisine et les laisser jouer librement et échanger. Progressivement le jeu va s'organiser et les enfants vont être amenés à opérer des choix, faire des compromis, vouloir partager et remplir leur plateau pour constituer un repas même déséquilibré. On prendra soin de commenter avec eux.

- **PROLONGEMENT**

Mettre à disposition de 4 enfants dans le coin cuisine 4 fruits, 4 légumes, 4 pains, 4 viandes **ou** poissons, 4 glaces **ou** 4 gâteaux. Disposer les 4 plateaux sur la table de la cuisine et les laisser jouer librement et échanger. Progressivement les enfants seront amenés à opérer des choix, vouloir partager pour remplir leur plateau.

C'est une première approche des différents éléments d'un repas.

LE COIN MARCHAND



- **AGE** 3 ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Favoriser les échanges et développer l'expression.
Développer la notion de correspondance terme à terme.
Créer des situations mathématiques.
Imiter pour comprendre.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

Créer un étalage d'épicerie en mettant à disposition des enfants des petites cagettes remplies de fruits, légumes, pains, gâteaux...soit qu'ils auront préalablement triés soit qu'on aura trié.
Préparer des paniers ou des caddies.
Réaliser des listes de course en image.

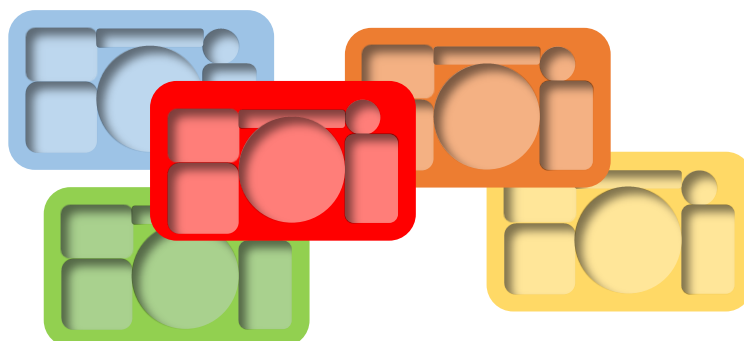
- **DEROULEMENT**

Munis de leur liste, les enfants vont faire leurs courses, soit en choisissant eux-mêmes les produits présentés, soit en demandant à un marchand ou une marchande nommé dès le départ du jeu, de choisir les produits demandés.
On aura soin de vérifier avec eux la conformité de leur liste.

- **PROLONGEMENT**

Pour les plus grands on ajoutera des ronds de couleur en face de chaque aliment représenté sur la liste de courses, matérialisant ainsi leur prix. Un porte-monnaie rempli de jetons de couleur (correspondants aux ronds de la liste) pourra être distribué aux enfants.
Pour les plus grands, l'apport des jetons rajoutera une situation mathématique au jeu d'échange. On vérifiera avec eux la justesse du paiement.

LE SELF- SERVICE



- **AGE** 3 ans
- **OBJECTIFS EDUCATIFS**
Favoriser les échanges entre enfants.
Développer le langage.
Approcher les premières notions de repas.
Enrichir l'activité des plus grands par de véritables situations mathématiques.
Imiter pour comprendre.
- **PREPARATION DU MATERIEL**
Réaliser des sets en papier de couleur à l'ordinateur ou simplement dessinés que l'on placera dans des petits plateaux.
Dresser un buffet comprenant les aliments triés par catégorie.
- **DEROULEMENT**
Faisant suite aux différents jeux de tri, on demandera aux enfants, muni d'un plateau vide d'aller se servir « au buffet ». Chaque enfant ainsi remplira son plateau par reconnaissance visuelle et en faisant correspondre le nombre de produits avec le nombre d'alvéoles de leur plateau.
Ce jeu libre permet aux enfants d'effectuer des choix même s'ils ne correspondent pas encore à des choix équilibrés pour un repas complet. Faîtes-les commenter.
- **PROLONGEMENT**
On pourra coller des vignettes de couleur aux produits du buffet et donner à chaque enfant un porte-monnaie contenant des jetons de même couleur. Ils pourront ainsi payer le caissier préalablement choisi en début de jeu.
Pour complexifier l'activité et pour les 5-6 ans, on pourra décider qu'un jeton rouge égale deux jetons verts et ainsi créer de véritables situations d'échanges mathématiques.

CE QUE J'AIME, CE QUE JE N'AIME PAS



- **AGE** 3 ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Faire exprimer et justifier les enfants sur leurs préférences et leurs choix.

Manipuler les aliments, apprendre à les connaître et à les reconnaître.

Se servir de ces informations pour bâtir les futures activités d'approche des catégories d'aliments et de l'équilibre des repas.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

Disposer les aliments de toutes catégories préalablement triés à portée des enfants.

- **DEROULEMENT**

En petits groupes, demander aux enfants de choisir un nombre limité d'aliments, ceux qu'ils préfèrent en se servant éventuellement des sets de couleur (voir les fiches N° 14).

Leur demander de s'exprimer sur leur choix.

- **PROLONGEMENT**

En petits groupes, demander aux enfants de choisir un nombre limité d'aliments, ceux qu'ils n'aiment pas.

Leur demander de s'exprimer sur leur choix car les enfants souvent n'aiment pas ce qu'ils ne connaissent pas. On pourra se servir de ces informations pour bâtir les futures activités.

On n'hésitera pas, chaque fois que c'est possible, de faire goûter aux enfants un aliment réel qu'ils n'aiment pas à priori.

CEUX QUI S'ÉPLUCHENT



- **AGE** A partir de 4 ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Aborder et expérimenter la notion « épluché » pour les fruits et les légumes.

Etablir des correspondances avec les fruits et légumes factices.

Acquérir un vocabulaire spécifique.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

On ne peut pas uniquement faire appel aux connaissances des enfants. Il faudra donc apporter des fruits réels (pommes, banane, poire...) qui s'épluchent et en quantité égale des fruits réels (fraise, raisin, prune...) qui ne s'épluchent pas.

Préparer les mêmes produits factices.

Préparer 2 boîtes marquées d'un symbole «épluché» et «non épluché». (Un dessin épluche-légumes et un dessin épluche-légumes barré » pourront faire l'affaire.

- **DEROULEMENT**

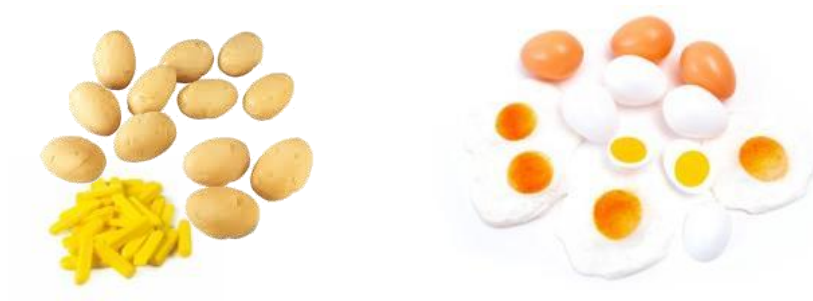
Par petits groupes. On épluchera les fruits devant les enfants en leur demandant préalablement s'ils s'épluchent, puis on préparera des petits morceaux que l'on fera goûter aux enfants.

Dans le même temps, on leur demandera d'aller chercher dans le coin cuisine les mêmes produits factices et on mettra en fonction de ceux qui ont été épluchés, ces aliments dans une boîte marquée symboliquement «épluché» ou dans une boîte «non épluché ».

- **PROLONGEMENT**

On pourra étendre cette activité aux légumes et en fruits en plus grande quantité.

LA TRANSFORMATION DES ALIMENTS



- **AGE** A partir de 4 ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Premières approches de la transformation des aliments.

Faire appel au vécu des enfants.

Favoriser l'expression et les échanges.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

Mélanger plusieurs aliments factices en incluant les quatre formes des œufs.

- **DEROULEMENT**

En petits groupes, demander aux enfants de sélectionner un aliment qui se présente sous plusieurs formes.

Les faire s'exprimer et nommer ce qu'ils ont sélectionné.

C'est une première approche de la transformation des aliments.

- **PROLONGEMENT**

Mélanger plusieurs aliments en incluant les quatre formes des œufs et en ajoutant les deux formes de pomme de terre.

En petits groupes, demander aux enfants de sélectionner deux aliments qui se présentent sous plusieurs formes.

Les faire s'exprimer et nommer ce qu'ils ont sélectionné.

Leur demander s'ils connaissent d'autres aliments qui se présentent sous plusieurs formes.

On leur apportera de vrais aliments que l'on transformera devant eux comme, par exemple les carottes : carottes entière, carottes en rondelles, carottes rapées...

SALE, SUCRE



- **AGE** A partir de 4 ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Aborder la notion de salé, sucré et les associer à des aliments.

Faire s'exprimer les enfants.

Enrichir le vocabulaire déjà acquis.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

On ne peut pas uniquement faire appel aux connaissances des enfants. Il faudra donc apporter des fruits réels (pommes, banane...) et des légumes (poivron, champignon...).

Préparer les mêmes produits factices.

Préparer 2 boîtes marquées par un symbole « sucré », « salé ».

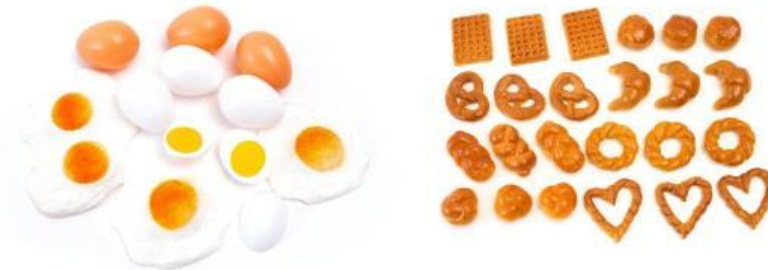
- **DEROULEMENT**

Par petits groupes. On épluchera les fruits et légumes devant les enfants en leur demandant préalablement s'ils s'épluchent, puis on préparera des petits morceaux alternativement, un sucré, un salé que l'on fera goûter aux enfants.

On leur demandera d'aller chercher dans le coin cuisine les mêmes produits factices et on mettra en fonction du goût, ces aliments dans la boîte « sucré » ou dans la boîte « salé ».

- **PROLONGEMENT**

On pourra étendre la dégustation à d'autres aliments et en suivant la même méthode on pourra avec les plus grands aborder les notions « amer », « acide »...

CRU, CUIT

- **AGE** A partir de 5 ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Aborder la notion de cru, cuit et les associer à des aliments.

Faire s'exprimer les enfants.

Enrichir le vocabulaire qualificatif déjà acquis.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

On ne peut pas uniquement faire appel aux connaissances des enfants. Les notions de cru et de cuit reposent sur des situations réelles de cuisine difficiles à mettre en œuvre en collectivité.

Néanmoins, on peut avec les enfants réaliser des biscuits ressemblant aux produits factices.

Préparer moules à biscuits et pâte.

Préparer les mêmes biscuits factices.

- **DEROULEMENT**

Par petits groupes.

Mettre la pâte crue dans les moules. Mettre les gâteaux au four devant les enfants.

Après cuisson, faire constater aux enfants la transformation de la pâte.

A l'occasion du refroidissement des biscuits, faire remarquer qu'ils sont « chauds » par opposition à une glace « froide »... et laisser les enfants déguster.

On leur demandera d'aller chercher dans le coin cuisine les mêmes produits factices.

- **PROLONGEMENT**

Réaliser une compote.

Réaliser une purée....

Faire cuire des œufs durs ou en omelette.

LES GROUPES ALIMENTAIRES



- **AGE** A partir de 5 ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Aborder la notion de groupes alimentaires, leur consommation et leurs apports.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

Utiliser la pyramide des groupes alimentaires (Référence Pyramid food groups 41105).

Préparer les aliments factices que l'on possède préalablement triés dans des paniers marqués avec une gommette de couleur correspondant aux groupes alimentaires.

- **DEROULEMENT**

C'est un classement qui doit être proposé après avoir réalisé différentes activités d'identification, de tri, de manipulations et dans différentes situations.

On réalisera l'activité par petits groupes d'enfants pour les guider et réaliser leur pyramide.

On leur fera remarquer que la grandeur décroissante des étages correspond aux aliments que l'on doit manger en bonne quantité jusqu'à ceux que l'on doit manger avec modération.

On expliquera à quoi servent ces différents groupes d'aliments, et ce qu'ils apportent à notre santé et à quoi ils servent.

Ne pas oublier l'importance de la boisson (eau).

- **PROLONGEMENT**

Avec les plus grands, on pourra nommer les catégories d'aliments et leur consommation dans la journée.

- Pain et céréales : A chaque repas.
- Fruits et légumes : Au moins 5 par jour.
- Viandes, poissons, œufs : 1 fois par jour.
- Produits laitiers, fromages : A chaque repas.
- Produits sucrés, pâtisseries, gâteaux : En petite quantité.

Une fois familiarisés, les enfants en petits groupes pourront remplir eux-mêmes la pyramide avec les aliments factices à disposition.

LA COMPOSITION DES REPAS



- **AGE** A partir de 4 ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Approcher de manière ludique l'équilibre d'un repas.

Favoriser le raisonnement.

Associer un aliment à une catégorie d'aliments.

Favoriser l'expression.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

Réaliser des sets en papier à l'ordinateur ou simplement dessinés qu'on placera dans des petits plateaux (Voir fiche 14). Dans chaque alvéole on collera une gommette de couleur correspondant aux différentes catégories d'aliments.

Composer un buffet dans lequel les aliments factices seront préalablement triés par catégorie dans des cagettes marquées d'une gommette de couleur correspondant aux groupes alimentaires.

Ne pas oublier les verres et couverts.

- **DEROULEMENT**

Même si la notion de repas équilibré est difficile pour les petits, on peut néanmoins approcher cette notion de façon ludique.

En petit groupe. Distribuer un plateau aux enfants en leur demandant de composer leur repas avec les aliments présentés sur le buffet en respectant les gommettes de couleur.

Une fois rempli, chaque enfant commentera ses choix et on répondra à toutes leurs questions.

On parlera avec eux davantage d'entrée, plat, fromage, dessert. On insistera sur la nécessité d'une boisson (eau).

- **PROLONGEMENT**

On pourra répéter cette activité qui plait beaucoup aux enfants.

LES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON



- **AGE** A partir de 5 ans

- **OBJECTIFS EDUCATIFS**

Sensibiliser les enfants à la notion de saisonnalité des fruits et légumes même si on en connaît la difficulté, compte tenu de leur présence en toutes saisons dans le commerce.
Sensibiliser les enfants au respect de la nature.

- **PREPARATION DU MATERIEL**

Utiliser éventuellement Four seasons références 4145, 4146,4147,4148.

Préparer des fruits et légumes supplémentaires pour compléter le tableau des saisons.

- **DEROULEMENT**

Préalable : les notions de saisons doivent avoir été travaillées.

On accompagnera les enfants tout au long de l'année en plaçant les fruits et légumes au fur et à mesure des saisons.

On expliquera aux enfants que :

- A chaque saison, le corps a besoin de fruits et légumes différents,
- Pour consommer des fraises en hiver, on les fait venir de très loin, ce qui coûte cher,
- On les cultive avec des produits chimiques nocifs pour la santé,
- Qu'il faut respecter le cycle de la nature.

- **PROLONGEMENT**

Ces notions seront développées au cycle primaire



L.A.P. Lavorazione Articoli Plastici S.r.l.

Via E. Toti 4 - Reg. La Polla - 13816 SAGLIANO MICCA - BIELLA - ITALY

Tel: +39-015-2476033 / 2476907 Fax: +39-015-2476002

Sito: www.lap-biella.com Email: info@lap-biella.com