

« A la découverte des légumes oubliés »


Public cible : 2ème et 3ème maternelles – 1ère et 2ème primaires
20 élèves MAX.

Durée : 1h30 (2h30 si réalisation de la préparation culinaire par les enfants)



Description : Différents légumes (dont des légumes oubliés) sont présentés aux enfants via différentes activités pédagogiques : comptine, animations sensorielles, dégustation, ...
L'objectif de cette activité est de familiariser les enfants aux multiples formes, couleurs et saveurs des légumes et ainsi, les sensibiliser à une alimentation saine, variée et équilibrée.

Timing	Énoncé de l'activité proposée	Objectifs visés	Ressources (matériel, humaine)
15 minutes	L'activité débute par l'apprentissage aux enfants d'une chanson sur les légumes : « Tous les légumes au clair de lune »	Se familiariser avec les enfants Introduire un contexte à l'activité : les légumes de la chanson seront ceux découverts lors de l'activité	Connaître la chanson et les gestes qui l'accompagnent
25 minutes	 <p>Les enfants se rassemblent autour de 4 pots recouverts d'un sachet et contenant les légumes. Les sachets sont enlevés un à un et les enfants découvrent ce qui s'y cache. 4 enfants sont ensuite invités à venir déterrer les légumes et avec le reste de la classe, ils tentent de nommer chaque légume. Les légumes passent finalement de mains en mains afin que les enfants touchent et sentent les végétaux.</p>	<p>Faire découvrir les légumes aux enfants de manière ludique</p> <p>Apprendre aux enfants que tous les légumes ne poussent pas de la même façon (légume racine, légume feuille, tubercule,...)</p> <p>Mettre les sens des enfants en avant (VUE – TOUCHER - ODORAT)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 4 pots - du terreau - 4 légumes (exemple : 1 poireau, 1 botte de carottes avec fanes, 1 topinambour, 1 panais avec feuilles) - des sachets en plastique opaques - les images des 4 légumes - 1 couteau

<p>20 minutes</p> 	<p>Lorsque les 4 légumes ont été découverts, les enfants sont invités à chanter une dernière fois la comptine. Ils reçoivent alors les paroles de la chanson et colorient les 4 légumes sur la feuille.</p>	<p>Synthétiser l'activité</p> <p>Communiquer l'activité réalisée aux parents de manière indirecte</p>	<p>Feuilles en fonction du nombre d'enfants</p>
<p>30 minutes</p>	<p>Les enfants goûtent les 2 soupes réalisées préalablement avec des légumes identiques à ceux découverts durant l'activité.</p> <p><u>Remarque</u> : si le temps le permet, les enfants peuvent préparer eux-même les potages</p>	<p>Faire découvrir de nouvelles saveurs aux enfants</p> <p>Mettre les sens des enfants en avant (= GOÛT)</p> <p>Sensibiliser les enfants à l'alimentation saine et équilibrée</p>	<p>- 2 potages différents (exemple : poireau/panais et carotte/topinambour)</p> <p>- matériel de cuisine (bol,...)</p> <p>- une cuisinière ou un micro-onde pour réchauffer les potages si réfrigérés</p> <p>- une aide pour le service</p>
<p>TOTAL : 1h30</p>			