



INSPIRATIONS POUR SALLES DE CLASSE

Cycle 1

De petits modules invitent les enfants à participer et éveillent leur curiosité pour découvrir de nouveaux fruits et légumes.

Qu'est-ce qui craque? Parcours des sens

Par groupes de deux. Préparer les bandeaux et foulards pour bander les yeux. Cinq paniers de fruits et légumes de saison.

Première station: Qu'est-ce que tu sens au toucher? Petit ou grand? Mou ou dur? Quel légume ou fruit reconnais-tu?

Deuxième station: Qu'est-ce que tu sens? Quel légume ou quel fruit reconnais-tu à l'odeur?

Troisième station: Quel goût sens-tu? Décris le goût du légume ou du fruit.

Quatrième station: Qu'est-ce que tu entends? Mâche un fruit ou un légume et décris ce que tu entends. Lequel a été le plus bruyant?

Cinquième station: Qu'est-ce que tu vois? Cite au moins trois espèces et décris leur apparence.

Dessiner un calendrier saisonnier

La classe remplit l'horloge des saisons avec des fruits et légumes du calendrier saisonnier (voir les téléchargements).

Faire soi-même des amuse-bouches

Préparer des légumes de saison qui se mangent crus et des fruits de saison.

- Se laver les mains.
- Préparer les outils de travail (couteau, économe, passoire pour laver, etc.)
- Laver et nettoyer soigneusement les fruits et les légumes (expliquer la différence entre nettoyer / éplucher)
- Couper en petits morceaux, éventuellement trancher
- Déguster!

Conseil:
les fruits coupés restent rarement dans l'assiette.

Jeu de détective: goûter des légumes et fruits

Couper cinq sortes de fruits et légumes en morceaux de la taille d'une bouchée et les trier en barquettes.

- Comment s'appelle cet aliment?
- À quoi ressemble-t-il?
- Comment est-il (ferme, moelleux, juteux, rugueux, lisse, collant, ratatiné)
- Quelle est son odeur? (douce, acidulée, aucune odeur)
- Quel est le goût? (sucré, acidulé, fruité)

Chaque enfant teste trois échantillons.

Le journal de 5 par jour

Quels fruits et légumes aimes-tu? Qui parviendra à manger cinq portions par jour pendant une semaine?

- Les enfants tiennent un journal pendant une semaine et cochent ce qu'ils ont mangé
- Fruits frais, légumes crus, légumes cuits ou salade
- Échange et comparaison des journaux avec une camarade de classe
- Qu'est-ce qui a été le plus consommé dans la classe? Le moins?

Nous recherchons des expertes et des experts en fruits et légumes!

Établir des fiches signalétiques sur les fruits et légumes. Arrivée de l'Ouest sauvage: Qu'est-ce qu'une fiche signalétique?

- Dessiner un légume/fruit
- À quoi ressemble-t-il?
- Quelle partie de la plante mangeons-nous?
- Quel est son goût?
- Quand le récolte-t-on chez nous?
- Comment peut-on le cuisiner?
- Comment s'appelle-t-il dans d'autres pays?

Élaborer des réponses en binômes et les présenter à la classe.

Inviter les grands-parents et les arrière-grands-parents à l'école

La grand-mère ou le grand-père d'une élève raconte à la classe son passé. Sujets possibles:

- Qu'est-ce qui pousse dans un jardin ouvrier?
- Quels fruits et légumes étaient consommés autrefois en hiver? (Expliquer comment faire des conserves, sécher et permettre de conserver)
- Comment fait-on de la confiture?
- Où les aliments étaient-ils stockés autrefois?

