

Les Fruits et Légumes à travers les 5 sens

Public : 7-8 ans

Durée de l'activité : 1h

Temps de préparation : 1H40

Temps d'installation : 10 min

Pré-requis nécessaires :

savoir couper et éplucher

OBJECTIFS :

- Découverte des fruits & légumes via la mobilisation des 5 sens : apprendre à être à l'écoute de son corps
- Eveiller la curiosité des enfants autour de l'alimentation : les amener à la réflexion concernant leurs choix alimentaires
- Valoriser la création et l'autonomie (Démarche active des enfants)
- Faire passer des notions d'entraide et de partage
- Faire passer des notions de lutte contre le gaspillage

DEROULEMENT DE LA SESSION :

Penser au lavage des mains des enfants

1ère partie : Jeu de dégustation à l'aveugle (Temps conseillé : 30 min)

2 groupes constitués de 5 enfants : chaque équipe épluche et coupe ses fruits et légumes et les dispose dans une assiette afin de les faire découvrir à l'autre équipe qui aura les yeux bandés. Chaque équipe aura à sa disposition trois fruits ou légumes au choix. Par exemple :

- Equipe 1 : pamplemousse, radis noir, chou rouge
- Equipe 2 : litchi, endive, avocat

2ème partie : Découverte de préparations culinaires (Temps conseillé : 10 min)

Découverte de préparations culinaires par la vue, l'odeur et le goût. Les enfants essaient de reconnaître le fruit ou le légume présent au sein de la préparation (*par exemple : gâteau au chocolat/courgette, tarte sucrée au potiron, gâteau de carottes,...*). Des idées recettes écrites leurs seront remises à la fin de l'atelier.

3ème partie : Temps de nettoyage et de rangement (Temps conseillé : 15 min)

Les enfants accompagnés des animateurs participeront au nettoyage des ustensiles utilisés lors de la séance (une

MATERIELS :

Dégustation à l'aveugle :

- 3 fruits/ 3 légumes
- 6 soucoupes
- Foulards
- Ustensiles nécessaires pour éplucher, couper etc : couteaux, râpe, presse agrume, papier absorbant, éponge, lingettes désinfectantes, sac poubelle, produit vaisselle, éponge

Découverte préparations culinaires (voir fiches recettes):

- Deux préparations culinaires : tarte sucrée au potiron / gâteau de carottes au mascarpone
- Recettes des 2 préparations + 2 autres non effectuées (smoothies de tomates au zeste d'orange, cake aux courgettes et chocolat)

Idées de recettes

Cake aux courgettes et chocolat (pour 6 personnes) :

Coût : 4 euros

Ingrédients :

150 g de beurre
200 g de sucre
¼ cuillère à café de sel
3 œufs
100 g de chocolat noir
200 g de courgettes
50 g d'amandes moulues
200 g de farine
1 cuillère à café de levure



Recette :

Tapisser le moule à cake de papier sulfurisé
Faire fondre le beurre
Ajouter le sucre et les œufs. Battre le mélange jusqu'à ce qu'il blanchisse
Faire fondre le chocolat au bain marie et l'ajouter à la préparation
Ajouter les courgettes préalablement râpées, les amandes puis la farine avec le sel et la levure
Faire cuire au four pendant 60 min à 180 °C



Gâteau de carottes au mascarpone (pour 8 personnes) :

Coût : 2,5 euros

Ingrédients :

250 g de mascarpone
375 g de carottes râpées
4 œufs
240 g de sucre
120 g de farine
1 cl d'huile d'olive
1 sachet de levure
5 g de cannelle
2 zestes de clémentine



Recette :

Préchauffer le four à 170°C
Battre les œufs et le sucre dans un grand saladier jusqu'à l'obtention d'une mousse
Ajouter la farine, la levure, la cannelle, les zestes de clémentine, l'huile et enfin le mascarpone. Fouetter énergiquement.
Faites revenir les carottes quelques minutes à la poêle avec un peu d'huile puis laisser tiédir et ajouter les légumes à la préparation
Beurrer un moule et y ajouter la préparation
Faire cuire environ 25 à 30 min

Tarte sucrée au potiron (pour 6 personnes) :

Coût : 2 euros

Ingrédients :

1 rouleau de pâte brisée
200 g de potiron
1 cuillère à café de cannelle
1 orange
25 cl de crème fraîche
2 œufs
100 g de sucre



Recette :

Presser l'orange
Éplucher le potiron et le couper en petits dés. Les mettre dans une casserole, les saupoudrer de 50 g de sucre et du jus d'orange. Ajouter de l'eau pour que la préparation soit entièrement recouverte
Faire cuire à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à ce que le liquide soit évaporé et que le potiron soit caramélisé
Sortir du feu et laisser tiédir
Passer le potiron au mixeur pour le réduire en une purée fine
Préchauffer le four à 210 °C
Dérouler la pâte sur un moule beurré et piquer le fond à la fourchette
Fouetter la crème avec les œufs, le sucre en poudre restant et la cannelle
Y ajouter la purée de potiron et mélanger
Verser la préparation dans le fond de tarte
Faire cuire pendant 20 à 25 min

Smoothie de tomates aux zestes d'orange (pour 4 personnes) :

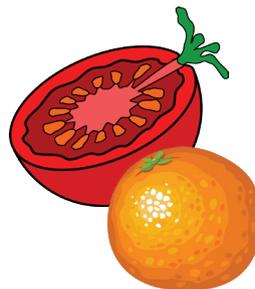
Coût : 1 euros

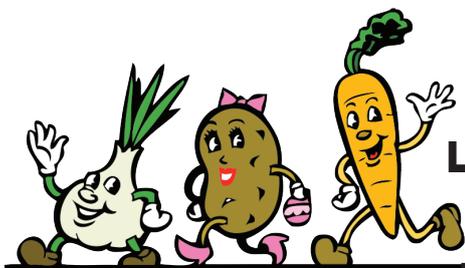
Ingrédients :

300 g de tomates
300 g de yaourt nature
1 orange
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Recette :

Râper le zeste d'une orange
Laver et couper les tomates en morceaux. Les mixer
Ajouter le yaourt, une pincée de sel, une pincée de poivre et l'huile d'olive
Mixer le tout
Verser dans de grands verres et saupoudrer de zestes d'orange
Servir avec une paille





Les Fruits et Légumes dans nos assiettes

Public : 7-8 ans
Durée de l'activité : 1h
Temps de préparation : 1H30
Temps d'installation : 20 min

Pré-requis nécessaires :
 savoir classer, compter, connaître les lettres de l'alphabet

OBJECTIFS :

- Sensibiliser les enfants aux différents groupes d'aliments et à leur place dans notre alimentation
- Eveiller la curiosité des enfants autour de l'alimentation, les amener à la réflexion concernant leur choix alimentaire

DEROULEMENT DE LA SESSION :

Chasse au trésor

Etape 1 : jeu dynamique (*Temps conseillé* : 25 min)

Devinettes et remise de plaquettes sur lesquelles sont inscrites les fruits/légumes à découvrir : 2 équipes de 5 enfants s'affrontent face à face avec 1 buzz au milieu. Une devinette relative aux fruits et légumes est posée par un animateur. L'équipe réfléchit ensemble. Dès que la réponse est trouvée un des membres court vers le buzz et énonce sa réponse. Si la réponse est bonne, les équipes se voient remettre une plaquette (Image + nom du fruit ou légume). Renouvelé 6 fois.

Quel que soit le résultat (Nombre de devinettes trouvées) chaque équipe se verra remettre à la fin l'ensemble des plaquettes manquantes du jeu (6 au total). Néanmoins l'équipe gagnante aura un indice supplémentaire pour parvenir au trésor.

Etape 2 : Classement des plaquettes par les enfants dans 3 catégories par les deux équipes
(Temps conseillé : 15 min)

- « Fruits poussant sur un arbre » : Clémentine et banane
- « Fruits et légumes poussant sur une plante » : poivron, fraise
- « Légumes poussant sous terre » : Carotte et oignon

Etape 3 : Une fois le classement effectué les enfants retournent les plaquettes. Derrière ces dernières se trouvent une lettre. Ils doivent alors déchiffrer le mot (*par exemple* : Pomme ou Orange) afin de déterminer quel fruit ou légume ils doivent trouver au sein de la salle. Il y en aura deux dans la salle, ici une orange et une pomme.
(Temps conseillé : 10 min)

Etape 4 : Les enfants doivent donc retrouver ce fruit ou légume où un indice pour mener au trésor y est placé : « Retrouve moi, je suis un objet servant pour la cueillette des champignons »
(Temps conseillé 10 minutes)

Etape 5 : Cet indice le mène alors au trésor qui se trouve dans la pièce (trésor commun aux 2 équipes). Les enfants doivent donc retrouver un panier en osier dans la salle, il contiendra leur trésor (*par exemple* : un ensemble graines pour réaliser leur premier jardin)

Devinettes proposées :

- Je suis un fruit rouge et sucré, et on attend l'été juste pour me manger ! Qui suis-je? Fraise
- Il est long. Il est orange. Il pousse dans la terre. Les lapins aiment manger ce légume. Carotte
- Je suis le champion des couleurs : rouge, jaune, vert, orange et plus encore ! Parfois, mon goût peut être piquant. Qui suis-je ? Poivron/piment
- Lequel de ces fruits ne se récolte pas en été ? Melon/Cerise/Pêche/Clémentine ? Clémentine
- Je peux être rouge, jaune, vert ou blanc. Malgré mes belles couleurs, je vous fais souvent pleurer. Qui suis-je ? Oignon
- Il est long et jaune. Sa peau est épaisse. Les singes aiment manger ce fruit. Banane

MATERIELS :

- 1 BUZZ
- 6 plaquettes : fruit/légume au recto, lettre du code au verso (en double, pour chaque équipe)
- Le tableau de classement des plaquettes (en double)
- Devinettes contenues dans un saladier
- Une pomme et une orange à trouver
- Un trésor