



# 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?

