

Table de découvertes fruits et légumes

Patrimoine, culture
scientifique et technique



Table de découverte

1

Cycles : 1, 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 3

Contexte

La table de découverte « fruits et légumes » est une activité qui permet la découverte du patrimoine des fruits et légumes, de produits locaux et anciens. Qu'ils soient frais, surgelés ou en conserves, les fruits et légumes ont les mêmes qualités nutritionnelles. Leur visualisation et leur découverte permet à l'enfant de construire un répertoire alimentaire des fruits et légumes. C'est la diversité de produits, qu'il est possible de mettre en valeur sur une table de découverte pour le plaisir des yeux et pour développer la curiosité de l'enfant.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et attitude

Conditions de réussite :

Vigilance sur les allergies alimentaires des enfants

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer la connaissance et la curiosité des enfants sur la diversité des fruits et légumes selon la saison et la provenance

Objectifs pédagogiques

- Observer la diversité des couleurs, des formes et des textures des fruits et légumes
- Connaître les formes de conservation et de consommation



Matériel et préparation

Pour la table de découverte

Selon la saison et selon la région composer la table de découvertes en prenant 2 ou 3 fruits et légumes dans chacune des 12 familles. Sur la table, il est important de les présenter groupés par famille avec une étiquette pour chaque produit.

12 familles de fruits et légumes :

- Les légumes-feuilles : céleri, chou, épinard, fenouil, oseille, rhubarbe, salade
- Les légumes-tiges : asperge, chou-rave, pousse de bambou, céleri
- Les légumes-fleurs : artichaut, chou-fleur, brocoli, câpre
- Les légumes-racines : betterave, carotte, navet, radis, salsifis,
- Les bulbes (souvent utilisés comme condiments) : ail, échalote, oignon, poireau
- Les légumes secs, dont on consomme les graines : fève, haricot sec, lentille, petit pois, pois chiche, soja
- Les légumes-fruits, consommés en tant que légumes, mais constituant le fruit, au sens botanique, de la plante : aubergine, concombre, cornichon, courge, olive, poivron, piment, tomate, courgette
- Les « fines herbes », utilisées comme condiments : cerfeuil, persil, estragon, ciboulette, laurier, basilic
- Fruits à noyaux : abricot, avocat, cerise, datte, mangue, brugnon, nectarine, pêche, prune (mirabelle, pruneau, quetsche et reine-claude), litchi
- Fruits à pépins : coing, grenade, kiwi, melon, nêfle, pastèque, poire, pomme, raisin
- Petits fruits : airelle, amélanche, canneberge, cassis, fraise, framboise, groseille, groseille à maquereaux, mûre, myrtille
- Fruits à coque : amande, noisette, noix, noix de coco, pistache

Pour l'affichage des fiches explicatives : un panneau d'affichage, fiches repères Programme National Nutrition Santé, fiche Programme National pour l'Alimentation de présentation des produits locaux.

Déroulement

Séance 1

Une très grande famille

L'objectif de cette séance est de faire découvrir la richesse et la diversité des 12 familles de fruits et légumes.

Pour chaque famille, la découverte se fait en trois temps :

- sur le nom de la famille
- sur la connaissance des aliments : les enfants nomment les aliments qu'ils connaissent et pour les inconnus, des petites étiquettes peuvent être faites.
- sur les caractéristiques visuelles de chaque famille, selon les formes et volumes, les couleurs, l'apparence.

Des photos de chaque famille peuvent être réalisées pour pouvoir mémoriser la table de la découverte et prolonger l'activité à d'autres séances.



Les fruits et légumes pourront être conservés et transformés pour les séances suivantes en atelier de dégustation. Les fruits seront transformés en salade de fruits et les légumes en soupe froide ou chaude.

Séances 2 et 3

Du jardin à l'assiette

L'objectif de cette séance est de connaître les modes de conservation et de conditionnement ainsi que les préparations culinaires autour des fruits et légumes.

A partir d'un portrait chinois « Si j'étais un fruit ou un légume, je serais... », les enfants peuvent constituer, en collage sur une feuille, une épicerie ou une étagère rassemblant les variétés, modes de conditionnement et de préparation avec cet aliment. Des catalogues publicitaires peuvent aider les enfants à constituer une banque à image des différents modes de conservation et présentation des fruits et légumes : frais conditionnés en vrac, en barquette ou en filet, en sachet sous vide, en conserves, en surgelés, déshydratés, séchés, en liquide bouteille... Ces pages pourront constituer un livre sur des histoires de vie des fruits et légumes de la récolte à l'assiette en passant par les recettes.

En collectif, ces images pourront être associées artistiquement pour construire un poster, un tableau, une fresque ou un décor représentant les fruits et légumes dans tous leurs états selon les saisons, les régions, les pays, d'hier ou aujourd'hui.

3

Variantes

Un répertoire en image des expressions avec des fruits et légumes

Sous forme de fresque, de livre ou de poster, il s'agit de mettre en image type bande dessinée, différentes expressions sur les fruits et légumes comme :

« Tomber dans les pommes, Presser comme un citron, Se fendre la poire, Ramener sa fraise, Être une bonne poire, Être mi-figue mi-raisin, Être haut comme 3 pommes, La cerise sur le gâteau, Se fendre la pêche, Avoir la tête comme une pastèque, Se prendre une châtaigne, Avoir une tête de chou, Être grande comme une asperge, Être rouge comme une tomate, Faire le poireau, Raconter des salades, Avoir un cœur d'artichaut, Être habillé comme un oignon, Ne pas avoir un radis, Les carottes sont cuites... »

T'as de beaux yeux

Il s'agit de mettre en scène des fruits et légumes pour devenir personnage ou visage à l'exemple de la campagne sur les moches fruits ou le livre T'as de beaux yeux De Didier Zanon collection Sarbacane.

Ressource : vidéo

Fiches connaissance : Message nutrition santé / Plaisir et alimentation / Accessibilité et diversité en alimentation



Recommandations nationales

ALIMENTATION

Fruits et légumes

Au moins 5 parts de 80 à 100 grammes par jour

Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1

