

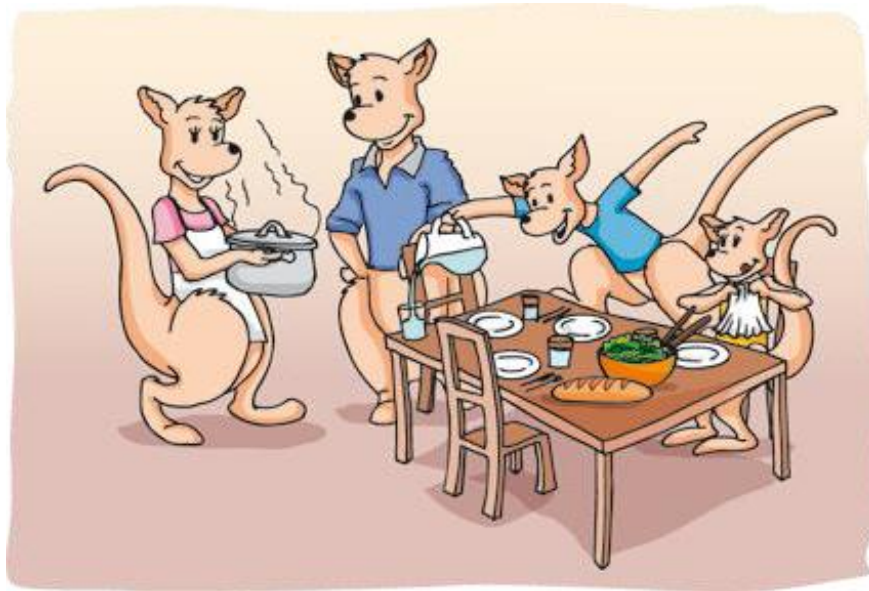
Histoire 7 : J'n'aime pas les haricots !

Objectifs :

Découvrir les fruits et les goûts

Déguster avec ses cinq sens

Après chaque scène écoutée, les enfants s'expriment librement sur l'histoire.



La discussion qui suit se centre sur l'importance de l'équilibre alimentaire et sur l'évolution du goût. Les nouveaux goûts « s'approprient » et c'est en goûtant des aliments à plusieurs reprises que l'on augmente les chances de les apprécier. La personne qui anime sera particulièrement attentive aux réponses des enfants afin de promouvoir la variété alimentaire, le respect de ses sensations de faim et de rassasiement ainsi que le choix de boissons non sucrées.



Pour favoriser la discussion

- ♥ Et vous, quels sont vos légumes préférés ?
- ♥ Que faites-vous quand vous n'aimez pas le repas à la maison ou à l'école / la structure d'accueil / au foyer ?
- ♥ Quand vous étiez petits, y avait-il des fruits ou des légumes que vous n'aimiez pas et qu'aujourd'hui vous mangez avec plaisir ?
- ♥ Avez-vous envie de goûter des fruits ou des légumes que vous ne connaissez pas ? (Faire éventuellement le lien avec la nourriture d'autres pays).
- ♥ A la récré, mangez-vous une pomme, comme Tina et Toni ?
- ♥ Quelles sont les sensations que vous ressentez quand vous mangez un légume ou un fruit ? (Il fond dans la bouche, il croque, ...)
- ♥ Comment votre corps dit-il qu'il a faim ?
- ♥ Et comment votre corps vous dit-il qu'il a envie de manger ? Quelle est la différence avec la faim ? D'où viennent les signes ? *(afin de comprendre que les signes viennent du ventre et non de la tête)*
- ♥ Quels sont les signes qui vous indiquent que vous avez assez mangé ou que vous avez encore faim ?
- ♥ Est-il important de manger et pourquoi ? *(on peut faire l'analogie avec le carburant d'un moteur de voiture, par exemple)*
- ♥ A la maison, participez-vous à la préparation des repas ?
- ♥ Quels sont les plats que vous aimez cuisiner ?
- ♥ Comment se passent les repas pendant le week-end et les vacances ? Est-ce différent de la semaine ?
- ♥ Qu'est-ce qui est sympa à table ?
- ♥ ...



Activités ludiques à entreprendre après la scène 7

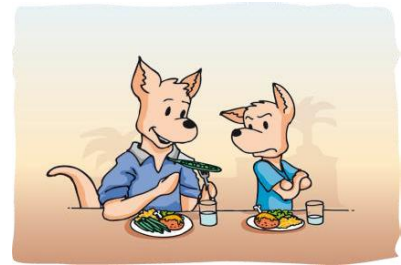
*Les activités ci-dessous sont des propositions,
elles seront choisies en fonction du groupe*

Partir à la découverte des fruits (sources Disque de l'alimentation, SSN)

- Objectifs :**
- Découvrir les fruits et les goûts
 - Déguster avec ces 5 sens
 - Améliorer les connaissances au sujet de cette famille d'aliments

- Matériel :**
- Divers fruits frais, nappe, couteau, planche à découper, bandeau pour les yeux.

- Durée :**
- L'activité peut être séparée en plusieurs parties de 10 minutes.



Les enfants découvrent les fruits en les touchant, en les observant et les goûtant.

- ♥ **Toucher** : Disposer des fruits entiers sous une nappe et demander aux enfants de les toucher et de deviner quels sont ces fruits.
- ♥ **Toucher, sentir, goûter** : Bander les yeux des enfants et déposer dans leurs mains un quartier de fruits (pommes, poires, oranges, etc.) ou un petit fruit entier (fraise, abricots, etc.). Les enfants découvrent d'abord l'aliment avec les doigts puis le hument et finalement le mettent en bouche et le goûtent. Ils le mâchent consciencieusement, en étant attentifs aux bruits, et l'avalent. S'ils ne l'aiment pas, ils peuvent le recracher. Demandez aux enfants de deviner ce qu'ils ont mangé. Dans la mesure des possibilités, répéter l'expérience avec d'autres fruits ou des légumes.
- ♥ **Regarder** : Par groupe, les enfants s'intéressent aux fruits d'une gamme de couleurs définie. Ils sélectionnent les fruits (ou des images de fruits). Chaque groupe de fruits est présenté en exposition et goûté.

Exemple de gammes de couleurs :

- ⇒ **Jaune-orange** : mangue, banane, pamplemousse, abricot, citron, melon, coing, kaki...
- ⇒ **Vert** : kiwi, pomme...
- ⇒ **Rouge-violet** : pruneau, cerise, fraise, framboise, myrtille...

Alternative

- ⇒ Utiliser des fruits exotiques afin d'aborder le thème des habitudes alimentaires d'ailleurs.
- ⇒ Aborder le thème des saisons en lien avec les fruits cultivés chez nous.

Sources : <http://www.sge-ssn.ch/fr/ecole-et-formation/enseignement/materiel-didactique/disque-de-l'alimentation/>

Découvrir l'eau en s'amusant (sources Disque de l'alimentation, SSN)

- Objectifs :** Jouer avec ses sens avant de goûter de l'eau
- Promouvoir la consommation d'eau plutôt que celle de boissons sucrées
- Matériel :** Gobelets, pailles, diverses eaux minérales à des températures différentes, eau du robinet, eau gazéifiée mini et maxi-bulles.
- Durée :** 10 minutes

- ♥ **Découvrir :** Les enfants découvrent les différentes sortes d'eau avec tous leurs sens, puis les boivent de différentes manières : directement au robinet, à la paille, avec un gobelet, de l'eau minérale plate, gazeuse. Ils sont attentifs à ce qu'ils ressentent. Par exemple, l'eau gazeuse pique la langue. Est-ce agréable ou non ?



- ♥ **Toucher :** Les enfants trempent un doigt ou toute la main dans un récipient contenant de l'eau avec et sans gaz carbonique. Demandez-leur s'ils perçoivent une différence et, le cas échéant, de décrire les différences. Sentent-ils les bulles de gaz carbonique ? Leur demander ensuite de classer les eaux : eau plate, légèrement gazeuse et de plus en plus gazeuse.
- ♥ **Voir :** Les enfants observent diverses eaux. L'eau paraît-elle différente si elle est présentée dans un gobelet, si elle coule du robinet, avec ou sans filtre de réduction, ou si elle contient du gaz carbonique ?
- ♥ **Entendre :** Les enfants entendent-ils les bulles de gaz carbonique ? Quel bruit fait l'eau en sortant du robinet ? Quel autre bruit l'eau peut-elle faire ?
- ♥ **Goûter :** Les enfants goûtent diverses eaux et les décrivent. *(Les eaux ont des goûts qui varient en fonction de leur composition en minéraux.)*

Suite possible de l'activité : Décorer un gobelet à l'aide de stylos indélébiles en laissant libre la partie en contact avec les lèvres. Le conserver en classe ou à l'UAPE / la garderie / au foyer pour pouvoir boire de l'eau du robinet pendant le reste de l'année.

Source : <http://www.sge-ssn.ch/fr/ecole-et-formation/enseignement/materiel-didactique/disque-de-l'alimentation>



Varier les collations (matinée ou 4 heures)

Objectifs : Cuisiner des produits simples et les partager avec les camarades
Augmenter la variété et la qualité des aliments pris lors des collations
Expérimenter la recherche de la limite du rassasiement

Matériel : Divers fruits et légumes, fromage, pain, chocolat, piques de bois à brochettes, etc.

Durée : 10 à 15 minutes

Cette activité peut se faire soit dans le cadre scolaire où une classe prépare à tour de rôle la collation pour d'autres classes, soit au sein d'une UAPE, d'une maison de quartier, d'un foyer ou d'un centre de loisirs avec quelques enfants qui préparent pour les autres.

Suggestions de collations : brochettes de fruits, trempette de légumes dans la sauce au fromage blanc, pain et chocolat (laver les dents après la collation), biscuits 5 céréales et fromage à pâte dure, par exemple.

Travailler avec les enfants sur « savoir s'arrêter lorsque le ventre est plein » (= rassasiement), « manger si le ventre le demande » (= faim) : à distinguer de « l'envie de manger ».

Alternatives

♥ Les enfants dessinent leur faim.



Source : Guide pratique pour les parents d'enfants en surpoids (Santé scolaire, Promotion Santé Valais) 2010

Propositions d'activités à faire avec les parents

Certaines activités simples peuvent être faites par les enfants et leurs parents :

- ♥ Gâteaux salés, sucrés : les enfants et leurs parents garnissent une pâte à tarte ou à pizza.
- ♥ Dresser les assiettes pour le repas.
- ♥ Laver des fruits, des légumes. Nettoyer ou rincer la vaisselle sous forme de jeu.
- ♥ Remuer, battre : mélanger les ingrédients secs d'une recette avec les mains ou une cuillère. Battre les œufs à la fourchette ou au fouet.
- ♥ Façonner, découper : former des boules ou des formes en pâte, découper des biscuits à l'emporte-pièce...
- ♥ Secouer : essorer la salade.
- ♥ ...

Outils sur le sujet :

- ⇒ [Disque de l'alimentation](http://www.sge-ssn.ch/fr/ecole-et-formation/enseignement/materiel-didactique/disque-alimentaire/): <http://www.sge-ssn.ch/fr/ecole-et-formation/enseignement/materiel-didactique/disque-alimentaire/>
- ⇒ [Calendrier des fruits et légumes](http://www.5amtag.ch/wp-content/uploads/2013/12/Saisonkalender_Gmueseverband_2013_F.pdf): http://www.5amtag.ch/wp-content/uploads/2013/12/Saisonkalender_Gmueseverband_2013_F.pdf
- ⇒ [Conseils pour les dix-heures](https://promotionsante.ch/assets/public/documents/2_fr/c-bevoelkerung/3-produkte-dl/1-ernaehrung-bewegung/schwung-im-alltag/Conseils_gouter_sain_Bouger_au_quotidien.pdf) et les goûters sains : https://promotionsante.ch/assets/public/documents/2_fr/c-bevoelkerung/3-produkte-dl/1-ernaehrung-bewegung/schwung-im-alltag/Conseils_gouter_sain_Bouger_au_quotidien.pdf
- ⇒ [Kidz-Box](https://promotionsante.ch/population/produits-et-services/alimentation-et-activite-physique/kidz-box.html), 25 jeux et astuces pour bouger et se nourrir en s'amusant, Promotion santé suisse + Société suisse de nutrition, 2008. Informations détaillées sur <https://promotionsante.ch/population/produits-et-services/alimentation-et-activite-physique/kidz-box.html>
- ⇒ Nutrikid[®], matériel 5-7 ans, 2006