

# Suivre les saisons pour bien manger

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



## Description

Sensibiliser à l'importance d'une bonne alimentation

Mots-clés : saison, repas, alimentation, bien manger, écologie

## Objectifs

Comprendre le rythme des saisons et l'importance de manger de saison

Savoir composer une assiette de saison

## Matériel

Document PDF « Calendrier fruits légumes » (x3)  
Document PDF « Création fleur des saisons » (x1)  
Document PDF « Recettes » (x6)  
Feuilles cartonnées blanches (x40)  
Attaches parisiennes (x10)  
Bâtons de colle (x10)  
Ciseaux (10 paires)  
Feutres, crayons de couleur  
Enveloppe format A4 (x10)  
Stylos  
Règles (x3)  
Ordinateur  
Grand Post-it

Gommettes :  
<https://www.magommette.com/s/fruits-et-legumes/>

## Compétences travaillées

---

Prise de parole en groupe  
Devenir acteur de son mieux-être  
Travail manuel et créatif

## Pré-requis

---

Savoir lire et écrire

## Contenus utilisés

---

Vidéos :  
-<https://bit.ly/33PUTJp> (fruits et légumes de saison)  
-<https://bit.ly/2xrx9Pz> (habitudes de consommation)

## WORKFLOW

### 1 Préparation - 5 minutes

Note pour l'animateur :

Durée de l'activité : 3 x 45 minutes.

L'animateur devra expliciter les consignes, lever les ambiguïtés et les malentendus, tout en construisant un espace de découverte qui permette une autonomie maximisée.

Note à l'attention de Bibliothèques sans frontières et des animateurs :  
Même si les enfants s'impliquent dans cette activité et observent un réel intérêt pour le sujet, il est essentiel de rappeler que :

- pour mémoriser une information, notre cerveau a besoin de trois passages au minimum
- pour intégrer une nouvelle habitude, il a besoin de 21 jours\*

\*Les grands principes de l'apprentissage, Stanislas Dehaene, Collège de France et unité INSERM-CEA, centre NeuroSpin de neuro-imagerie cérébrale, Saclay, France, [www.unicog.org](http://www.unicog.org).

Installer des chaises autour d'une table.

Imprimer le document « Calendrier fruits légumes ».

Allumer l'ordinateur et ouvrir une fenêtre sur la vidéo « Les fruits et légumes de saison ».

Préparer le matériel nécessaire à la réalisation de l'atelier.

### 2 Lancement - 5 minutes

Accueillir les participants et leur expliquer le déroulé et les objectifs de l'activité.

Rappeler le respect dans les échanges.

Les trois temps correspondent aux trois jours différents sur lesquels se feront les animations autour de cette thématique.

### 3

## TEMPS 1 (jour 1 - 45 minutes) : 4 SAISONS POUR LES FRUITS ET LÉGUMES

### OBJECTIFS :

- Comprendre le rythme des saisons et l'importance de manger de saison.
- Faire pousser des herbes aromatiques/noyaux d'avocat, prendre goût au fait-maison.

### Préparation – 5 minutes

Ouvrir la vidéo « Les fruits et légumes de saison ».

Préparer le matériel nécessaire pour créer la fleur des saisons (feuilles cartonnées, prospectus fruits et légumes, attaches parisiennes, colle, règles, feutres, stylos).

Préparer le calendrier des fruits et légumes de saison (qui restera à disposition des enfants).

### Déroulé – 30 minutes

#### ATELIER DE COMPRÉHENSION DES SAISONS :

L'animateur lance la vidéo « Les fruits et légumes de saison ».

On lance le débat : avez-vous compris cette vidéo ? Pouvez-vous me rappeler le nom des quatre saisons ? Savez-vous pourquoi il vaut mieux manger des fruits de saison (plus de vitamines, plus de goût, moins de transport en avion, moins cher...) ? En ce moment, savez-vous quels fruits et légumes sont bons à manger ? (à adapter selon la saison).

Passage au prochain atelier.

Grâce aux connaissances des enfants, nous allons constituer une fleur des saisons, une sorte de calendrier qui permettra de savoir quels fruits et légumes on peut manger selon le mois de l'année.

Chaque enfant va faire sa fleur et pourra la rapporter chez lui, sur trois ateliers.

#### ATELIER FLEUR DES SAISONS (dans le style « Les incollables ») :

On distribue trois feuilles cartonnées à chaque enfant.

Chaque enfant coupe des bandes de 6 centimètres de large et 21 centimètres de haut (on prend donc la feuille dans son format paysage). On réalise ainsi 5 bandes par feuille x 3 feuilles = 15 bandes de papier.

Ces 15 bandes vont servir à matérialiser les 12 mois de l'année + la première et la dernière page qui vont servir de couverture (+ une page en place pour les fruits et légumes qui courent sur toute l'année comme la banane ou la carotte par exemple).

Création des deux pages de couverture.

Voir la suite du déroulé sur le document « Création d'une fleur des saisons ».

Les enfants n'auront pas le temps de tout réaliser lors de ce premier temps. Ils pourront poursuivre à la prochaine séance.

### **Clôture – 5 minutes**

Le matériel est rangé pour la prochaine fois.

Chaque enfant met sa fleur des saisons dans une grande enveloppe à son nom pour reprendre sa création au prochain atelier.

On rappelle ensemble les quatre saisons et pourquoi il est important de manger des fruits et légumes de saison : moins d'impact sur l'écologie, plus de vitamines, plus de goût et moins cher.

ATELIER RELAXATION AUTOUR DE L'ALIMENTATION :

### **Préparation – 2 minutes**

Replacer les chaises autour de la table.

### **Déroulé – 5 minutes**

Demander aux enfants de faire le silence.

Demander aux enfants de fermer les yeux puis de suivre les étapes suivantes :

1. Mettre ses mains sur son ventre
2. Se demander si on a faim ou pas et ce qu'on ressent physiquement (dans sa tête)
3. Inspirer par le nez profondément
4. Expirer par la bouche profondément le plus longtemps possible
5. Recommencer trois fois

Ouvrir les yeux et regarder autour de soi, les autres et l'environnement.

### **Clôture – 2 minutes**

Prendre conscience des bienfaits du calme avant de manger.

**4**

## **TEMPS 2 (jour 2 - 45 minutes) : 4 SAISONS POUR LES FRUITS ET LÉGUMES**

OBJECTIF : comprendre le rythme des saisons et l'importance de manger de saison.

### **Préparation – 5 minutes**

Préparer le calendrier des fruits et légumes de saison (qui restera à disposition des enfants).

Préparer le matériel nécessaire pour créer la fleur des saisons (feuilles cartonnées, prospectus fruits et légumes, attaches parisiennes, colle, règles, feutres, stylos).

### **Déroulé – 30 minutes**

Les enfants récupèrent l'enveloppe dans laquelle ils avaient mis leur fleur des saisons et poursuivent l'activité.

L'animateur est présent pour les aider dans le choix des fruits et légumes.

L'objectif est de terminer la fleur des saisons à cet atelier.

### **Clôture – 5 minutes**

L'animateur propose aux enfants de parler de leur fleur des saisons.

Deux ou trois enfants, selon le temps imparti, peuvent présenter leur fleur et expliquer pourquoi ils ont choisi tel ou tel légume ou fruit sur leur fleur.

On clôt l'atelier en proposant de laisser la fleur ici pour le prochain atelier ou en la rapportant chez soi mais en étant sûr de pouvoir l'avoir au prochain atelier avec soi.

### **ATELIER RELAXATION AUTOUR DE L'ALIMENTATION :**

#### **Préparation – 2 minutes**

Replacer les chaises autour de la table.

#### **Déroulé – 5 minutes**

Demander aux enfants de faire le silence.

Demander aux enfants de fermer les yeux puis de suivre les étapes suivantes :

1. Mettre ses mains sur son ventre
2. Se demander si on a faim ou pas et ce qu'on ressent physiquement (dans sa tête)
3. Inspirer par le nez profondément

4. Expirer par la bouche profondément le plus longtemps possible
5. Recommencer trois fois

Ouvrir les yeux et regarder autour de soi, les autres et l'environnement.

#### **Clôture – 2 minutes**

Prendre conscience des bienfaits du calme avant de manger.

5

## **TEMPS 3 (jour 3 - 45 minutes) : 4 SAISONS POUR LES FRUITS ET LÉGUMES**

OBJECTIF : savoir composer une assiette de saison.

#### **Préparation – 2 minutes**

Replacer les chaises autour de la table.

Impression du document « Recettes » en six exemplaires (un pour l'animateur et cinq pour les cinq équipes de deux).

#### **Déroulé – 5 minutes**

On ouvre la deuxième vidéo : « Habitudes de consommation : fruits et légumes de saison ».

On visionne l'émission et on répond aux questions de l'animateur :

RÉFLEXION ET CRÉATION AUTOUR D'UNE ASSIETTE DE SAISON (à partir des recettes proposées dans le document PDF « Recettes » :

Travail collectif autour des recettes.

Par équipe de deux, on nomme la saison de la recette proposée et on nomme les fruits ou légumes présents dans cette recette sur un Post-it.

Le travail se fait dans le silence puis l'animateur récupère les Post-it et les colle près de la recette.

Qui a bon ? Qui a faux ? Quelle est la bonne réponse ? Connaissez-vous le nom de cette recette ? Ça vous donne envie ?

On repart sur une nouvelle recette et sur un nouveau Post-it.

À la fin des cinq recettes et avec la fleur des saisons, les enfants proposent un repas

du midi pour l'été et un autre pour l'hiver : on laisse parler son imagination façon Top chef ! (une entrée de légumes et un plat avec des légumes).

Chaque équipe de deux présente sa recette et on vérifie que les fruits et légumes utilisés sont de saison.

### **Clôture – 2 minutes**

On rappelle ensemble les quatre saisons et pourquoi il est important de manger des fruits et légumes de saison : moins d'impact sur l'écologie, plus de vitamines, plus de goût, et moins cher.

ATELIER RELAXATION AUTOUR DE L'ALIMENTATION :

### **Préparation – 2 minutes**

Replacer les chaises autour de la table.

### **Déroulé – 5 minutes**

Demander aux enfants de faire le silence.

Demander aux enfants de fermer les yeux puis de suivre les étapes suivantes :

1. Mettre ses mains sur son ventre
2. Se demander si on a faim ou pas et ce qu'on ressent physiquement (dans sa tête)
3. Inspirer par le nez profondément
4. Expirer par la bouche profondément le plus longtemps possible
5. Recommencer trois fois

Ouvrir les yeux et regarder autour de soi, les autres et l'environnement.

### **Clôture – 2 minutes**

Prendre conscience des bienfaits du calme avant de manger.

6

## **Variantes et suites possibles**

Variante possible :

Le Temps 3 (jour 3) peut être inversé avec le Temps 1 si besoin : les enfants n'auront pas la fleur des saisons mais uniquement le calendrier, mais cela est tout à fait possible.

SUITES POSSIBLES :

Lectures autonomes autour de plusieurs livres :

– Fruits et légumes :

<https://livre.fnac.com/a1932586/Pascale-Hedelin-Fruits-et-legumes-les>

– Dans mon panier :

<https://livre.fnac.com/a4211608/Florence-Guiraud-Dans-mon-panier>

Un travail autour des légumes et fruits peut être fait à partir de ce livre et de cet inventaire :

– C'est de saison :

<https://www.cultura.com/c-est-de-saison-9782732485041.html>

– Inventaire illustré des fruits et légumes :

<https://bit.ly/3bAvypc>

Avec ces deux ouvrages il est tout à fait possible d'imaginer un travail créatif de reproduction des fruits et légumes préférés selon les saisons et d'ouvrir le dialogue sur ceux qu'on ne connaît pas : dans quelle recette puis-je les trouver ? Comment celui-ci se cultive ? Où pouvons-nous en trouver ?