

5 fruits et légumes par jour, et alors ?

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



 PUBLIC	 PARTICIPANTS	 ANIMATEURS	 NIVEAU	 PRÉPARATION	 ACTIVITÉ
--	--	--	--	---	--

Description

Mots-clés : PNNS (Plan National Nutrition Santé), fruit, légume, saison, équilibre, santé

Âge : 8-10 ans

Objectifs

Comprendre le discours autour du slogan « 5 fruits et légumes par jour »
S'approprier de façon ludique l'importance de manger des fruits et des légumes

Compétences travaillées

Prise de parole en groupe
Devenir acteur de son mieux-être
Jouer ensemble

Matériel

2 dés
Ciseaux

Contenus utilisés

Vidéo :
« Pourquoi faut-il consommer 5 fruits et légumes par jour ? » : <https://bit.ly/2xRREVC>

Livres :
« La fête des fruits »
« Dis, comment ça pousse ? »

Document PDF :
« Quiz fruits et légumes » (à imprimer 2 fois)

Affiche PNNS :
« 5 fruits et légumes par jour »

Pré-requis

Savoir lire

WORKFLOW

1 Préparation - 5 minutes

Note pour l'animateur :

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

Pour information :

Cinq fruits et légumes, c'est cinq portions de fruits et légumes = une portion est équivalente à 80 à 100 g soit une pomme ou une orange ou deux abricots ou une poignée de cerises (ou une portion représente le volume d'un poing fermé).

On peut en consommer sous toutes les formes : frais, surgelés, en conserve, cuits ou crus et aussi pressés (jus 100% sans sucre ajouté même si c'est à limiter à un verre par jour) et aussi les soupes !

Attention aux faux amis : les yaourts aux fruits ne comptent pas pour une portion de fruits, les biscuits aux fruits non plus.

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.

Installer des chaises autour de deux tables.

Découper les jetons du jeu et imprimer les documents (plateau et cartes questions).

Brancher l'ordinateur.

2

Lancement - 5 minutes

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

Rappeler le respect dans les échanges.

3

TEMPS 1 - 5 fruits et légumes par jour, qu'est-ce que ça veut dire ?

OBJECTIF : comprendre le slogan et ce que cela implique.

Préparation – 5 minutes

Imprimer les affiches du PNNS.

Installer les enfants autour d'une table.

Allumer l'ordinateur et préparer la vidéo.

Déroulé – 15 minutes

Lancer la vidéo « Pourquoi faut-il consommer 5 fruits et légumes par jour » ?

Sortir l'affiche PNNS « 5 fruits et légumes par jour » : est-ce que vous connaissez le slogan « Manger 5 fruits et légumes par jour » ? Vous en pensez quoi ? C'est difficile, pas difficile ?

Poser quelques questions aux enfants : et vous, est-ce que vous aimez les fruits et légumes ? Si oui, lesquels ? Est-ce que vous savez pourquoi ils sont bons pour la santé ?

4

TEMPS 2 - Quiz des fruits et légumes

OBJECTIF : se poser les bonnes questions au travers d'un jeu.

Préparation – 5 minutes

Sortir les deux sets de jeu « Quiz des fruits et légumes ».

Faire deux équipes de quatre personnes et répartir sur les deux jeux.

Remettre un dé et quatre pions pour le jeu.

Déroulé – 30 minutes

Voir le déroulé de la partie sur le document PDF.

Les enfants répondent aux questions et avancent leur pion.

Le premier arrivé a gagné.

L'animateur est disponible pour aider à répondre aux questions que pourraient avoir les enfants autour du quiz.

Clôture – 5 minutes

On rappelle le slogan « 5 fruits et légumes par jour ».

On rappelle les moments de la journée où on peut manger des fruits et légumes, les quantités possibles, quelques recettes (soupe, smoothie, salade, gratin...)

On rappelle les bienfaits des fruits et légumes : vitamines, eau, fibres ; ils protègent des grosses maladies, ils permettent de rester en forme, de ne pas grossir.

5

TEMPS 3 - Le retour au calme

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 3 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 :

Les enfants qui ont terminé peuvent refaire une partie s'ils le souhaitent.

Suites possibles :

Création d'une recette de smoothie à base de fruits et légumes frais et dégustation ensemble (se procurer les fruits et légumes ainsi que le mixeur pour réalisation).

Mise à disposition des livres : « La fête des fruits » et « Dis, comment ça pousse ? »