

Atelier 3 : « Brochettes de fruits »

Objectifs

- Expliciter : « 5 fruits et légumes par jour »
- Montrer que manger est avant tout une question de plaisir
- Découvrir le plaisir de manger à travers les cinq sens, affiche « Le plaisir de manger des fruits et légumes »

Description rapide : Atelier cuisine

Matériel : fruits, couteaux (à bout rond), assiettes, pics à brochette

Durée : 1h00

Déroulement :

Consignes : se laver les mains au début et à la fin de l'atelier, travailler un fruit à la fois et le partager avec ses camarades.

1. L'animateur commence par faire un rappel sur les repères du PNNS, avant de rappeler ce que signifie « 5 fruits et légumes par jour » (portions, variétés, différentes formes, cuits ou crus, etc.).
2. Chaque élève coupe des petits morceaux de fruits, puis chacun réalise sa brochette avec les différents fruits proposés.
3. Amener les élèves à décrire la brochette à travers les 5 sens.
4. Vérifier que les élèves ont bien compris ce que signifie une portion de fruits en leur demandant combien de portions de fruits compte une brochette (1 portion).

Variante 1 : ce même type d'atelier peut se faire avec des « dips de légumes ». Prendre des légumes que l'on mange crus (concombre, carotte, chou-fleur, radis, etc.) et les couper en petit bâtonnets, que l'on peut accompagner de sauces à base de fromage blanc.

Variante 2 :

1. Travail en 1/2 groupes :
 - 1/2 groupe : réalisation brochettes de fruits
 - 1/2 groupe : mise en scène du repas : aménagement spatial, décoration de table, etc.
2. Classe entière : dégustation tous ensemble.



Pour aller plus loin

Ce type d'atelier peut être réitéré plusieurs fois en y associant les parents afin de favoriser la promotion d'une alimentation équilibrée.