

Découverte du monde
Projet dans le cadre de la semaine du goût

Objectifs :

- Connaître le rôle des aliments
- Connaître le lexique relatif aux fruits et légumes
- Etablir un petit déjeuner équilibré

Séance 1 : connaître le nom des fruits et légumes consommés régulièrement

Matériel : Divers fruits et légumes achetés au marché (par la maîtresse) et les photos de ces fruits.

Déroulement :

La maîtresse présente différents fruits et légumes et demande aux élèves s'ils savent leur nom.

Par groupe, les élèves cherchent le nom des fruits et légumes. Ensuite, les groupes énoncent leur réponse. On compare.

Maintenant, il s'agit de savoir s'il s'agit de fruits ou de légumes. On classe les photos dans un tableau « fruit » et « légume ».

« Pour les manger, faut-il les cuire ? » Expliquer la différence entre cuit/cru et chaud/ froid.

Détailler le tableau pour partager les légumes et fruits selon qu'on les mange crus ou cuits.

Proposer à chaque groupe de réaliser une affiche pour présenter les fruits et les légumes. Il doit y avoir le nom du fruit ou du légume, s'il s'agit d'un légume ou d'un fruit et si on peut le manger cru, cuit ou cru/cuit.

Séance 2 : savoir à quoi servent les aliments

Matériel : affiches réalisées dans la séance précédente, publicités alimentaires, fleur alimentaire

Déroulement :

La maîtresse montre les affiches réalisées et demande aux élèves s'ils savent à quoi cela sert de manger des fruits, des légumes et les autres aliments ?

Les réponses sont écrites sur une affiche. Plaisir, appétit, avoir des forces, grandir...

Présentation de la fleur alimentaire (on décide de ne pas laisser les enfants « chercher les familles d'aliments car cela est assez difficile pour des enfants de ce1). Parler d'aliments protecteurs, bâtisseurs et énergétiques. Reprendre les termes donnés par les enfants et les situer dans la fleur alimentaire. Montrer qu'un même aliment peut aller dans plusieurs pétales.

Distribuer à chaque élève une fleur alimentaire vierge et demander de découper des aliments dans les publicités et de les mettre dans le bon pétale.

Avant de coller, vérifier les réponses.

Les enfants qui ont fini peuvent décorer leur fleur.

Séance 3 : savoir à quoi servent les aliments

Matériel : texte de lecture « les 5 drôles d'histoire »

Déroulement :

Grâce à la fleur alimentaire, nous avons vu que pour être en bonne santé, il fallait manger de tout. Grâce à 5 petites histoires, nous allons rechercher en quoi les aliments sont bons pour notre santé.

Distribuer les histoires.

Lecture silencieuse. Demander ce qui a été compris. Lecture collective.

A partir de chaque histoire, établir le rôle de chaque famille d'aliments.

Séance 4 : savoir à quoi servent les aliments / petit déjeuner

Matériel : durant la semaine, chaque enfant aura noté ce qu'il a mangé au petit déjeuner.

Déroulement :

Comparer les petits déjeuners de chacun. Expliquer que pour être en forme, il faut

- un produit laitier (bleu)
- une boisson (rose)
- un fruit (jaune)
- des céréales (marron)

Donner une couleur à chaque aliment et demander aux élèves de mettre une pastille de couleur quand ils ont cette famille d'aliment dans leur petit déjeuner ;

Vérifier qu'il y a les quatre couleurs, sinon, demander à l'enfant de choisir un aliment qu'il aurait pu manger pour avoir toutes les couleurs.

Proposer collectivement un petit déjeuner simple et équilibré.

Présenter le petit déjeuner qui sera proposé en classe le samedi matin et vérifier s'il est équilibré.



Produits laitiers



**Viandes, poissons,
oeufs**



**Céréales, légumes
secs, pommes de terre**



Fruits, légumes



Corps gras



Sucres



Boissons



Voici 5 drôles d'histoires étonnantes qui pourraient bien nous arriver si on ne mangeait pas bien.... Si, si...



Amélie Ramolla est une petite fille qui rêve de devenir danseuse. Le problème, c'est qu'elle se trouve trop grosse ! Elle décide toute seule de faire un régime et décide de ne plus manger de féculents. Elle ne mange plus de pain, plus de pommes de terre, plus de céréales...

Peu à peu elle maigrit, mais surtout, elle perd toutes ses forces ! Elle n'est plus capable de faire de la danse, elle n'a plus assez de muscles ! Elle devient toute mole et ne peut plus réaliser son rêve.



A l'école, on surnomme Honoré, « Honoré le tout cassé » ! Vous savez pourquoi ? Un jour, alors qu'il se promenait dans un pré, il alla voir les vaches. Pour s'amuser, il tira la queue d'un des vaches... ! Forcément, la vache n'était pas contente et lui donna un coup de pied ! Le pauvre Honoré, il a eu très mal ! Depuis ce jour, il décida de ne plus boire de lait ou de manger des produits laitiers.

Seulement, son corps manqua peu à peu de calcium. Un jour, alors qu'il jouait dans la cour, il se cassa un bras... Un autre jour, alors qu'il jouait au foot, il se cassa une jambe... Et un jour complètement tragique, Honoré se cassa complètement !!!! Ses parents n'arrivaient pas à le recoller, ni même le docteur... « Il faut manger des produits laitiers », c'est la solution...



Alice adore les animaux ! Si bien qu'elle ne mange ni viande, ni poisson, ni même les œufs, aucune protéine animale.

Le problème, c'est qu'elle ne grandit plus beaucoup.... Si bien qu'elle finit par devenir toute petite ! Plus petite qu'un chat... qui pourrait bien la confondre avec une souris !



Adam, lui, décide un jour de ne plus manger ni de fruits, ni de légumes car son amie Eve lui a raconté qu'on trouvait des vers dans tous ces aliments crus et qu'il pouvait en manger un ! Quelle idée ! Après plusieurs jours sans fruit ni légume, le pauvre Adam manqua de vitamines et tomba malade. A peine rétabli, il retomba encore malade. Il attrapa toutes sortes de maladies et passa par toutes les couleurs... Pauvre Adam !



Henri a eu la peur de sa vie lorsqu'un jour son frère lui a mis un poisson dans son verre à dents. Il n'avait pas vu le poisson et eut très très peur !

Depuis ce jour, il prit la décision de ne plus boire une seule goutte d'eau ! Il avait trop peur de trouver un drôle d'animal caché par son frère ! Mais sans eau, son corps s'est déshydraté et peu à peu, il s'est desséché... Vous voulez le voir ? Allez donc dans un musée, vous pourrez le trouver !