

Atelier "les goûts et les couleurs"

Conducteur pédagogique



Déroulement de la séance



Etape 1: introduction: L'animateur se présente, dit aux familles/enfants que l'on va jouer avec ses 5 sens autour de l'alimentation. Faire nommer les 5 sens par les enfants puis définir le terme d'alimentation: ce que l'on mange. On essaie de trouver ceux qui interviennent quand on mange des aliments. On va donc trouver dans les ateliers ceux qu'on utilise.

Attention: demander s'il y a des allergies !

Etape 2 : Les participants sont répartis dans chaque atelier répartis dans l'espace. Un groupe d'enfants et /ou d'adultes par atelier. Chaque petit groupe reste sur un atelier pendant 10/15 mn et tourne au fur et à mesure sur tous les ateliers.

1. Jeu de Kim toucher. Durée de la séance : 10 minutes

Dans la boîte obscure fruits et légumes bananes, orange, poivron... avec des textures différentes et des formes. reconnaissables pour les plus jeunes. Des légumineuses ou céréales type haricots, pâtes pour les gants.

L'animateur fait toucher l'aliment à chaque participant sans que ces derniers donnent la réponse, Les réponses sont partagées puis l'animateur fait sortir l'aliment pour le montrer.

Permet de décrire les sensations : doux, lisse, piquant... et la forme pour trouver l'aliment et fait verbaliser si on connaît, si on aime, si on mange...

2. Jeu de Kim odeur. Durée : 10 minutes

Aliments coupés en morceaux, fruits et légumes, épices ou herbes aromatiques dans des pots opaques recouverts de papier aluminium à trous pour pouvoir sentir.

L'animateur fait sentir à tous les participants à tour de rôle puis chacun donne la réponse, elle est donnée ensuite. Permet de verbaliser les sensations, à quoi ça fait penser, si c'est agréable. Si le jeu est tournant, il est possible de prévoir une photo pour montrer l'aliment sinon l'animateur enlève le papier alu. Il demande alors si ça donne envie d'en consommer et il peut demander comment les personnes l'utilisent...

3. Jeu de Kim goût. Durée : 10 minutes

Matériel : petits bols, bandeaux pour les yeux, morceaux de fruits et légumes plus ou moins reconnaissables en fonction de l'âge.

L'animateur s'assure que les participants ne voient pas les aliments avant de leur faire goûter. Il leur fait prendre dans le bol chacun leur tour en leur permettant de sentir, de toucher puis de goûter et dire s'ils connaissent, s'ils aiment. Ensuite la réponse est partagée.

Permet de faire comprendre le chemin jusqu'à la bouche et pouvoir apprécier ou goûter des choses inédites ou non consommées. Préciser qu'on doit goûter au moins 8 fois un aliment avant de dire que l'on n'aime pas.

4. Jeu visuel. Durée : 15 minutes

Matériel : 2 feuilles A3 des fruits et légumes, légumineuses avec petites cartes à positionner genre loto (découper préalablement les aliments encadrés des 2 feuilles en A3 fournies)

L'animateur fait mettre à chacun leur tour les cartes correspondantes sur les A3 en verbalisant, en séparant les 2 A3 (2 familles : les légumes puis les fruits avec les légumineuses, céréales et des tubercules). Il demande de quelle famille il s'agit puis fait discuter de ce qui n'est pas connu et qui aimerait goûter quoi.

Variante : On peut faire poser d'abord les cartes des aliments aimés, cela permet à ceux qui aiment de dire comment ils les préparent pour ceux qui n'aiment pas. L'animateur en profite pour donner les rôles de chaque famille : vitamines, minéraux, hydratation nécessaires au bon fonctionnement du corps et fibres pour la satiété et la digestion pour les Fruits et Légumes, énergie principale du corps pour les féculents. Préciser à cette occasion que les pommes de terre font partie des féculents.

Variante : Pots avec du fromage blanc ou yaourt colorés avec des colorants alimentaires, à peine sucrés sauf 1, mélangeurs ou petites cuillères jetables ou lavables en nombre permettant de ne pas retremper la cuillère utilisée +/-2 verres de boisson sucrée type limonade, 1 à température ambiante, l'autre réfrigéré.

L'animateur fait déguster avec des mélangeurs jetables ou lavables le contenu de chaque pot, et fait dire les saveurs à chacun. Cela permet de voir les idées préconçues en fonction de la couleur et l'influence sur la dégustation. Dégustation ensuite de la boisson, pour deviner lequel est le plus sucré. Discussion au décours : influence sur la consommation de boissons très sucrées sans s'en rendre compte car souvent fraîches, discussion possible autour de l'intérêt de consommer des boissons non sucrées pour ne pas entretenir ce goût, la seule boisson indispensable étant l'eau.

5.Optionnel: Mise en pratique. Durée : 20 à 45 minutes

Dégustation d'un plat préparé à l'avance à base de fruits et légumes, avec description de la couleur, de l'odeur et dégustation pour deviner les ingrédients. (ex: gâteau à la citrouille, à la carotte avec des épices...en fonction des saisons) avec remise de la recette puis goûter collectif avec dégustation des fruits et légumes restants des ateliers. Penser à prendre des légumes consommables crus.

Variante : Au lieu de déguster un plat, confection d'« assiettes à croquer » pour lesquelles on peut donner des idées de visuel. Donner des fruits et légumes, fruits secs divers de différentes couleurs. Attention pour les légumes, s'assurer qu'ils sont consommables, faire cuire si nécessaire avant. Les participants confectionnent des assiettes les plus belles possibles afin de donner envie de les manger. A la fin, prise de photos puis goûter collectif de ces assiettes. Ne pas hésiter à dire aux participants d'utiliser leur imagination. Fournir des piques qui permettent de donner du volume.

Pour chaque atelier faire réaliser l'action demandée à toutes les personnes les unes après les autres :
sentir, toucher, goûter...

Chacun garde la réponse en tête puis la réponse est donnée en groupe.
L'animateur valide la réponse en montrant au groupe.

Variante : faire des équipes qui s'affrontent

Messages importants :

Faire deviner et nommer les sens qui sont mis en avant au début de chaque atelier
Demander de décrire les sensations ressenties

Faire le lien avec les temps de repas (20 mn pour manger, bien mâcher...)

Discuter des aliments consommés ou non au quotidien (comment les cuisiner)
en insistant sur la présentation des plats (donner envie)

et l'incitation à goûter avec le fait de goûter 8 à 10 fois avant de dire "je n'aime pas".

Les + : ces ateliers peuvent introduire des ateliers cuisine ou démarrer un projet sur l'alimentation



Resources

mangerbouger.fr

lesfruitsetlegumesfrais.com: recettes, informations, calendrier de saison