



La roue des saisons

MANUEL DE L'ANIMATEUR

Public : enfants de 5 à 10 ans

Durée : environ 1h

Thème : Sensibilisation aux fruits et légumes de saison

Fruits et légumes, ils sont bons quand ils sont de saison !

C'est bon pour mes papilles et ma santé, pour mon porte-monnaie et pour la planète !

Pour en parler avec les enfants de 5 à 10 ans, La Roue des saisons est **un outil pédagogique simple et ludique** pour redécouvrir les fruits et légumes de saison.

Objectifs

- S'approprier la notion de saisonnalité : réapprendre les fruits et les légumes de saison
- Identifier et nommer les différents fruits et légumes
- Sensibiliser à la diversité alimentaire
- Sensibiliser sur la santé et les saveurs des fruits et légumes
- S'interroger sur la façon de les produire et sur les effets d'une consommation de fruits et de légumes hors saison importés, sur l'environnement

Déroulement

Avec votre aide, les enfants doivent **identifier puis retrouver la saison** de consommation de chaque fruit et légume.

Ils découpent d'abord les 2 cercles.

Après réflexion et discussion, ils peuvent découper les étiquettes en deux et coller leurs fruits et légumes préférés sur chaque saison (attention maximum 6 par saison).

Certain fruit ou légume peuvent parfois être entre deux saisons (Par exemple : raisin en fin d'été et automne/ la pomme en automne et en hiver/ la carotte en hiver et printemps).

Puis, l'animateur perce les 2 cercles (avec un stylo par exemple) et attache les 2 cercles avec une attache parisienne. On colle un petit bout de scotch aimanté au dos et c'est un merveilleux **outil pédagogique à ramener à la maison**.

Pourquoi ne pas le mettre sur le frigidaire par exemple ?

La roue des saisons

Matériel nécessaire (animation pour 30 enfants):

- 30 feuilles cartonnées 1600g pour impression 2 cercles à découper
- 8 feuilles à étiquettes autocollantes à imprimer avec plaque d'illustrations fruits et légumes (4 séries par page)
- 30 épingles parisiennes
- 30 cm de rouleau de ruban aimanté

Exemples d'adresses d'achat de matériel

- feuille A4 avec étiquettes autocollantes (38x21mm ou 19x21mm)

http://www.raja.fr/etiquetage-et-signalisation/etiquettes-et-imprimantes/etiquettes-laser/etiquette-laser-arrondies-38-1x21-2mm_skuES65A.html

- rouleau scotch aimanté

https://www.supermagnete.fr/bande-magnetique-auto-adhesive/bande-magnetique-autocollante-largeur-20mm_MT-20-STIC

- épingles parisiennes 17mm (Gilbert, Carrefour...)

Réponses

Été

artichaut
aubergine
cerise
courgette
haricot vert
melon
pastèque
pêche
poivron
(raisin)
tomate

Printemps

asperge
carotte
fève
fraise
petits pois
radis

Automne

betterave
champignon
châtaigne
courge
fenouil
figue
noisette
(pomme)
raisin

Hiver

brocolis
carotte
chou
kiwi
navet
orange
pomme

La roue des saisons

Petit plus santé

C'est aussi une occasion pour vous de faire un rappel « santé » : pour être en bonne santé, il faut manger tous les jours des fruits et des légumes !

Vous pouvez par exemple faire un focus sur un fruit ou légumes et montrer la diversité de celui-ci : ainsi les carottes ne sont pas toutes oranges... les courges n'existent pas que pour Halloween etc...

Atelier cuisine

Si vous disposez de suffisamment de temps, c'est l'occasion d'enchaîner avec un atelier cuisine pour préparer l'une des **recettes proposées sur le verso** du document ou par les enfants. Si ce n'est pas possible en classe, vous pouvez leur proposer d'en parler à la maison et d'y préparer une recette.

Bon appétit !

Pour aller plus loin

Si vous souhaitez aborder un aspect de l'alimentation plus en détail (éducation au goût, lien entre alimentation, agriculture et paysage, santé, équité nord-sud, les semences...) vous pouvez contacter Coopère 34 (www.coopere34.org) et le "collectif tout un plat" (<http://coopere34.org/actions-en-reseau/groupes-thematiques/collectif-tout-un-plat.html>).

Cet outil pédagogique a été conçu et réalisé par **Terre Nourricière** en collaboration avec **Pic'assiette**.



Association Terre Nourricière
26 allée de Mycènes- 34000 Montpellier
Tél. : 09.53.44.34.34
contact@terrenourriciere.org
www.terrenourriciere.org



Association Pic'Assiette
183, avenue de Montpellier - 34270 Claret
Tél. : 06.60.54.47.90
contact@picassiette.org
facebook.com/assiettepik
www.picassiette.org