



ESCapade

Pour les Établissements Spécialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Accueil](#)
- [Équipes éducatives et de santé](#)
- [Chefs d'établissements](#)
- [Avis d'experts](#)
- [Actualités](#)
- [Contact](#)

Durée de l'activité : 2 heures

Objectifs

- Donner envie de découvrir et de manger des fruits et légumes
- Reconnaître des fruits et des légumes et connaître leur provenance
- Observer la diversité des couleurs et des formes des fruits et légumes
- Exprimer son ressenti sensoriel

Présentation

Produire le matériel d'animation

- Sélectionner différents fruits et légumes présents dans le jardin. Il est intéressant de sélectionner des fruits et légumes à différents stades de croissance.
- Il est possible de choisir uniquement des fruits ou uniquement des légumes.
- Imprimer des images ou des photographies ou des pictogrammes pour chaque fruit et légume sélectionné, indiquer le nom du fruit ou du légume et les plastifier.

- Il est possible d'introduire quelques pièges : fruits ou légumes non présents.
- Préparer deux à trois jeux d'images.
- Imprimer un carnet de dégustation par enfant avec les vignettes « sourires » (cf les ressources).

Déroulement

Préparation de l'activité

Définir un lieu pour l'activité

- Dans un jardin et/ou verger d'un établissement spécialisé ou d'un particulier
- Choisir une période favorable afin qu'il y ait un maximum de fruits et légumes à identifier ou déguster

Réalisation de l'activité

L'activité peut être organisée en deux temps

1. Jeu de piste par groupe

Répartir les enfants en deux ou trois groupes. Leur remettre les jeux d'images par groupe. Les enfants essaient de retrouver les fruits et légumes correspondant aux images et déposent l'image à côté du fruit ou légume en question. Si un enfant doute, l'inciter à sentir, toucher afin d'éveiller ses sens. Une fois que tous les groupes ont fini, corriger et synthétiser ensemble. La visualisation et la découverte permet à l'enfant de construire un répertoire alimentaire des fruits et légumes. Néanmoins, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserves, les fruits et légumes ont les mêmes qualités nutritionnelles.

2. Jeu des sens

Dans un deuxième temps, inviter les enfants à découvrir 2 à 3 fruits plus en détail et faire exprimer leurs sens.

Plusieurs possibilités :

Travailler les sens autour d'une table avec un carnet de dégustation

Donner les règles de dégustation : le silence est la condition la plus importante pour voir, écouter, sentir, toucher et goûter. Pour percevoir au mieux ces sensations, il est possible de fermer les yeux car la vue est le sens le plus dominant. Présenter le carnet de dégustation et la consigne pour le remplir. L'important est de mettre en mots les 5 sensations : la vue, l'odorat, le

toucher, le goût et l'ouïe.

Présenter 2 à 3 fruits sélectionnés aux enfants et les inviter à les découvrir sens après sens en suivant le carnet de dégustation.

Les enfants complètent le carnet de dégustation en collant les vignettes avec les différents types de « sourires ».

Comme dans l'exemple ci-après :

Puis collectivement et oralement, recueillir les mots sensoriels de chaque fruit. Ils peuvent apporter le carnet de dégustation dans leur famille.

- **Déguster directement dans le jardin et faire exprimer le ressenti auprès de chaque enfant**

Ressources

[1 carnet des dégustations](#)



Pour les Établissements Spécialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

- [POLITIQUE RELATIVE AUX COOKIES DU SITE](#)
- [© CNAM ISTNA](#)
- [©WHY.VISION 2022](#)
- [MENTIONS LEGALES](#)
- [CONTACT](#)