Proposition de suivi

Retrouver le nom des fruits et des légumes sur ces photos de l'étal du marché.

Photos Adéic prises à l'Étal Bio aux Halles de Nîmes

adéic Languedoc-Roussillon

LES TOURNEMAINS

n°3 - mai 2014

LE PETIT MARCHÉ

Conception : Jean-Marie Chouleur, Adéic

Objectifs

- Sensibiliser les jeunes enfants à consommer 5 fruits et légumes par jour sans efforts.
- Encourager les parents à consommer des légumes dans les repas familiaux.
- Encourager les parents à aller au marché avec leurs enfants pour découvrir les fruits et légumes.

Niveau : école maternelle

Principes

Devenant « acteurs », les enfants ont libre choix pour faire leur marché.

Implication des parents par les enfants : Une partie des fruits et légumes est goûtée sur place, l'autre partie emportée à la maison pour montrer aux parents les fruits et légumes que les enfants ont choisi et qu'ils aiment.

Intervention de l'ADEIC

A la demande des enseignants après acceptation par le Conseil d'école.

L'action décrite se fait au printemps mais peut se faire aussi avec d'autres fruits et légumes en hiver ou en automne.

Initiative réalisée avec trois classes de l'école maternelle du Pansera (Alès) à la fin de l'année scolaire, au mois de Juin, après une fête de l'école.

Bien manger c'est l'affaire de tous! Programme National pour l'Alimentation

Association de Défense, d'Éducation et d'Information du Consommateur Languedoc-Roussillon
4, rue Jean Bouin 30000 Nîmes
publications@adeic-lr.fr - 07 82 76 30 48
www.adeic-lr.fr

cc BY NC SA

Ingrédients et matériels nécessaires

Quantités évaluées pour 40 à 50 enfants

Fruits et légumes

- 60 Kiwis
- 60 Abricots
- 2 fraises par enfant
- 4 bottes de Radis, des ronds et des longs
- 3 fois 500g de Petites tomates (trois variétés colorées)
- 2 Bouquets Carottes avec fanes
- 2 Concombres
- 2 Poivrons rouges et 2 poivrons jaunes
- 2 Melons Cavaillon
- 2 Salades batavia – une verte et une rouge
- 1 Chou-fleur
- 1 Chou
- 1 pot de Basilic
- Ciboulette, persil, thym, sauge : 1 bouquet de chaque
- 1 branche de Romarin
- 1 pot de Fleur de sel d'Aigues Mortes
- Une grosse Pastèque 5 à 6 kg + deux plus petites

Installation

- Une grande table
- Un meuble avec étagères
- Paniers et cagettes
- Étiquettes « comme chez le marchand »
- Des éléments de décor (travaux des élèves)
- Des petites coupelles pour dégustation
- Des barquettes, petits paniers, pochon de papier ou sacs plastiques à disposition des enfants
- 1 pot pour l'eau et des gobelets

Accessoires apportés par l'ADEIC

- Sacs poubelles pour tri
- Pinces de service
- Gants jetables
- Papier torchon
- Torchons de cuisine
- Gel pour désinfecter les mains
- Papier sulfurisé pour montrer la confection de cornets
- Couteaux de cuisine
- Mixeur
- Planches
- Couverts de service
- Petites cuillères et fourchettes recyclables
- Une balance Roberval

Préparation par les intervenants

- Une grande table fait l'étal
- Des paniers et cagettes sont garnis des fruits et des légumes et étiquetés
- Pour un côté convivial et se rapprocher de la réalité « marchande » la disposition des produits doit ressembler au maximum à celui d'un petit marché
- Séparer les inflorescences du chou-fleur
- Laver radis, carottes
- Couper melon, pastèques

Certaines décorations nécessitent de l'outillage et du savoir-faire :

- Citrons en petit panier, cannelé, et petite queue
- Melons en dent de loup, en billes pour disposition en brochettes
- Grosse pastèque – transformation en grosse tête, chapeau en poivrons rouges ou jaune, cheveux en fanes de carottes ou ciboulette, nez un morceau de carotte. Les pastèques seront dégustées en classe au courant de l'après-midi.

Déroulement

Désignation par les enseignants de trois ou quatre enfants (classe des grands) pour aider. Division de la classe en petits groupes de quatre ou cinq élèves.

Présentation

- Chaque fruit et légume de l'étal est montré aux élèves.
- Inventaire des couleurs, des senteurs des fruits et des légumes.
- Toucher des légumes non fragiles et hygiéniquement touchables.
- Explication de leurs pousses : racines, tiges, fleurs.
- Les légumes racines (radis, carottes) : reconnaissance de la fraîcheur par les feuilles.
- L'odorat des plantes aromatiques.
- Fruits et légumes sont découpés pour la dégustation (graines).

Dégustation

- Chaque enfant est assis et muni d'une coupelle et d'un gobelet.
- Distribution de quelques légumes et de quelques fruits (se conformer en un ordre gustatif) : les légumes en premier (radis, tomates, concombre, poivrons) ; on peut proposer un peu de fleur de sel ou de l'huile d'olive passé sur le légume au pinceau alimentaire. Le basilic est dégusté avec les tomates. En second, des morceaux de fruits (kiwis, abricots, fraises, melon, pastèque).
- Ne pas oublier de servir de l'eau à boire.
- Recueillir les impressions.
- Il se peut que des enfants n'aient jamais mangé tel légume ou fruit. Les encourager à les goûter.

Le marché

- Sur l'étal, il ne reste que les produits entiers et transportables. Éventuellement des morceaux préparés dans des sacs de « congélation ».
- Chaque enfant reçoit un « panier ». Les paniers sont destinés pour le transport à la maison (sacs papier ou sacs plastiques).
- Par groupe, chaque élève fait son choix et remplit son panier.
- Si des parents sont présents, information sur la nécessité de manger varié en particulier par la consommation de fruits et légumes. Comment les choisir et préserver la saisonnalité.
- Pour les parents présents et absents. Distribution d'une fiche sur les denrées présentées et comment les consommer.
- Les fruits et légumes restant seront laissés à l'école pour un travail dans l'après-midi.