



# FICHES PÉDAGOGIQUES MATERNELLE

« Tout l'intérêt d'accueillir au sein de l'école une Leçon de Goût est de sensibiliser les enfants au monde de l'alimentation dès le plus jeune âge. Il a été démontré que la relation avec l'alimentation est un apprentissage pédagogique positif notamment dans la structuration du langage. »

Jean Epstein, Psychosociologue - Spécialiste dans la structuration des repères chez l'enfant

Pour vous aider dans cette démarche, nous avons conçu 10 fiches pédagogiques adaptées à vos jeunes élèves en partenariat avec l'INRA, le Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, le CNRS, Université de Bourgogne, et le blog Gomme et Gribouillages.

Vous y trouverez des ateliers et des applications concrètes pour faire vivre la Semaine du Goût® et plus aux enfants. L'apprentissage du goût se fait dès le plus jeune âge, à la maison dans l'environnement familial, mais également en classe à vos côtés ! En effet, les enfants passent quasiment autant de temps à l'école que chez eux. En tant qu'enseignant en maternelle, vous avez un rôle primordial de transmission auprès des enfants pour les éveiller au quotidien. L'apprentissage à travers les cinq sens est un levier puissant pour les 3-6 ans. Nous misons dessus pour les sensibiliser à l'alimentation, au plaisir du bien manger et au goût, élément structurant l'identité des individus.

# Atelier dessiner c'est gagner

Moyenne  
& grande  
sections

## OBJECTIF

Reconnaître et savoir expliquer les particularités d'un fruit ou d'un légume.

## IL VOUS FAUT

- Des feuilles blanches
- Imprimer la planche de fruits et légumes ci-après
- Un chapeau (pour piocher)
- Un sablier (ou un chronomètre)



## DÉROULÉ DE L'ATELIER

- La classe est séparée en deux groupes.
- Le but du jeu est de représenter un fruit ou un légume grâce au dessin pour le faire reconnaître aux camarades de son groupe.
- Un enfant de chaque groupe pioche dans le chapeau, un fruit ou un légume (de la planche préalablement découpée par l'enseignant) et doit le faire deviner en le dessinant devant les autres membres de son groupe.
- Un fruit ou un légume trouvé équivaut à un point pour l'équipe. L'équipe qui a le plus de points a gagné.

Équipe A

Blank writing area for Équipe A with horizontal dotted lines.

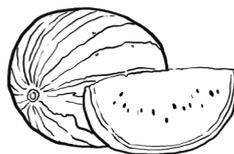
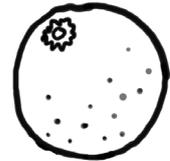
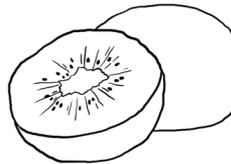
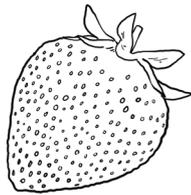
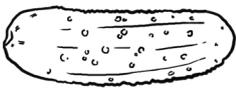
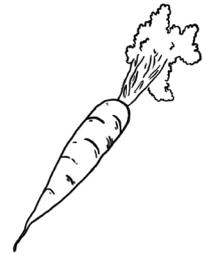
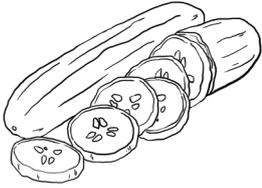
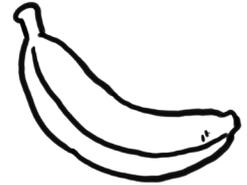
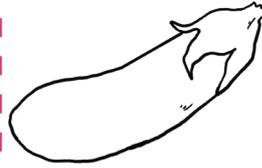
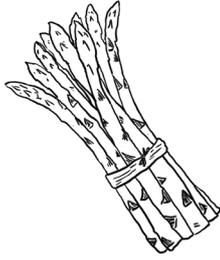
Équipe B

Blank writing area for Équipe B with horizontal dotted lines.

Atelier  
n°1

LA  
SEMAINE  
DU  
GOÛT®

# Planche de fruits et légumes



ACTIVITÉ EN CLASSE

# Atelier tri

TOUT  
niveau

## OBJECTIF

Connaître le nom des fruits, des légumes, leur provenance.

## IL VOUS FAUT

- Des fruits et légumes (*Banane, raisin, mangue, poire, pomme, avocat, clémentine, orange, pamplemousse, figue, melon, mûre, prune, carotte, chou, épinard, haricot vert, poireau, radis, tomate, artichaut, betterave, lentille, maïs, poivron, fruit de la passion, papaye, datte, kaki, mandarine, rhubarbe...*).
- Des assiettes en plastique (pour disposer les fruits et légumes)

## DÉROULÉ DE L'ATELIER

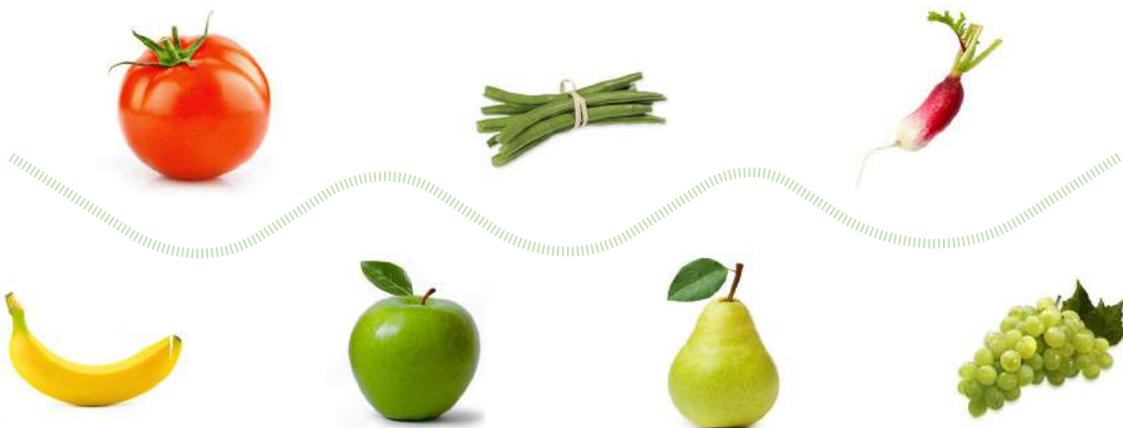
- Montrer les produits les uns après les autres et les faire nommer par les enfants.
- Ensuite faites trier les produits par étape (séparer les fruits des légumes).

### Optionnel (grande section) :

- Séparer ceux qui se mangent crus de ceux qui se mangent cuits et de ceux qui se mangent crus ou cuits.
- Puis trier ceux qui poussent dans les arbres de ceux en terre.

### Pour tout niveau :

- Puis, une fois trié faites déguster aux enfants les fruits et légumes (comestibles).



# Atelier du toucher et du goût

TOUT  
niveau

## OBJECTIF

Reconnaître au toucher, les yeux fermés, un fruit ou un légume et savoir le nommer ; puis en faisant goûter.

## IL VOUS FAUT

- Un sac opaque
- Un tissu pour bander les yeux des enfants
- Des fruits et légumes (*Banane, raisin, mangue, poire, pomme, avocat, clémentine, orange, pamplemousse, figue, melon, mûre, prune, carotte, chou, épinard, haricot vert, poireau, radis, tomate, artichaut, betterave, lentille, maïs, poivron, fruit de la passion, papaye, datte, kaki, mandarine, rhubarbe...*).

## DÉROULÉ DE L'ATELIER

### ÉTAPE 1

- Un enfant plonge sa main dans le sac (opaque) dans lequel sont cachés plusieurs fruits et légumes. Avant de ressortir un produit du sac, il doit le nommer. Pour aider, on pourra l'inciter à le décrire (gros, petit, lisse, rugueux...).

### ÉTAPE 2

- Un enfant goûte un produit les yeux bandés (un morceau de fruit ou de légume) et doit dire si le produit est acide/amer/ sucré ou salé. Puis il doit dire s'il reconnaît le fruit/ légume ou pas. S'il ne réussit pas, on lui montre le produit et il doit le nommer.
- A la suite de la séance de dégustation les enfants se mettent en rang et l'enseignant demande qui a aimé, qui n'a pas aimé. Les enfants pourront alors partager sur pourquoi ont-ils aimé ou non.



## Atelier « Qui est l'intrus ? »

Moyenne  
& grande  
sections**OBJECTIF**

Connaître et reconnaître les points communs entre les fruits et légumes.

**IL VOUS FAUT**

- Imprimer les grilles des fruits et légumes.
- Des stylos pour les enfants.

**DÉROULÉ DE L'ATELIER**

Dans les grilles de dessin se cachent un ou plusieurs intrus. L'élève doit entourer le ou les intrus dans chaque grille.

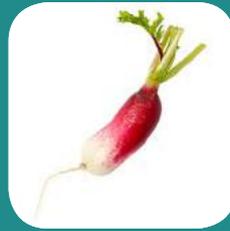
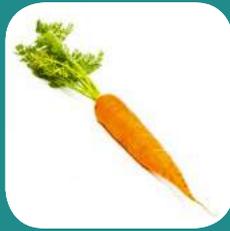
- A) Cerise, fraise, framboise, pêche (*pêche n'est pas un fruit rouge*).
- B) Pomme, carotte, tomate, radis (*radis est le seul qui ne se mange que cru*).
- C) Cerise, clémentine, fraise, melon (*melon peut se manger en entrée et en dessert*).
- D) Pomme, fraise, pêche, grenade (*la grenade ne pousse pas en France*).
- E) Courgette, petit-pois, haricot vert, carotte (*seule la carotte pousse en terre*).
- F) Orange, citron, clémentine, pomme (*pomme n'est pas un agrume mais il faut expliquer ce qu'est un agrume*).
- G) Pomme, poire, raisin, banane (*banane car n'a pas de pépin*).
- H) Abricot, cerise, pêche, orange (*orange n'a pas de noyau*).
- I) Pomme, banane, clémentine, noix (*noix car c'est un fruit sec*).

# Planche de fruits et légumes

A



B



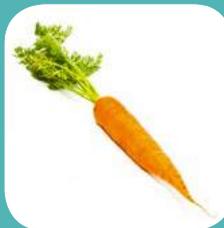
C



D



E



F



G



H



I



# Atelier correspondance

TOUT  
niveau

## OBJECTIF

Connaître et reconnaître l'origine d'un produit.

## DÉROULÉ DE L'ATELIER

Relier les produits à leur origine.



# Atelier quiz

Moyenne  
& grande  
sections

1. Je suis un fruit de couleur jaune, verte ou rouge. Je pousse sur un arbre, je suis un fruit à pépin. Blanche Neige m'a croqué. **Qui suis-je ?**
2. Je suis un fruit vert clair ou bleu très foncé. On me ramasse aux vendanges. Je suis constitué de petites boules rondes, pleines de pépins, on me présente toujours sous forme de grappes. **Qui suis-je ?**
3. Je suis un légume orange. On me mange surtout en soupe mais je sers également à la confection de décoration pendant Halloween. **Qui suis-je ?**
4. Je suis un légume orange. Je pousse dans la terre et je suis même caché sous terre jusqu'à temps qu'on m'arrache. **Qui suis-je ?**
5. Je suis toute petite, rouge avec de minuscules points jaunes. J'ai les cheveux verts et en pétard. On me mange en tartelette, en glace ou simplement avec de la chantilly. **Qui suis-je ?**
6. Je suis vert foncé, un peu rond. Je suis acide et tout poilu. **Qui suis-je ?**
7. Je suis ronde, la peau épaisse. On me boit surtout en jus, mais les enfants aiment mes sorbets. Ma couleur est mon nom. **Qui suis-je ?**
8. Je ressemble à un petit arbre vert. On mange mes feuilles et mon coeur poilu. **Qui suis-je ?** (*grande section*).

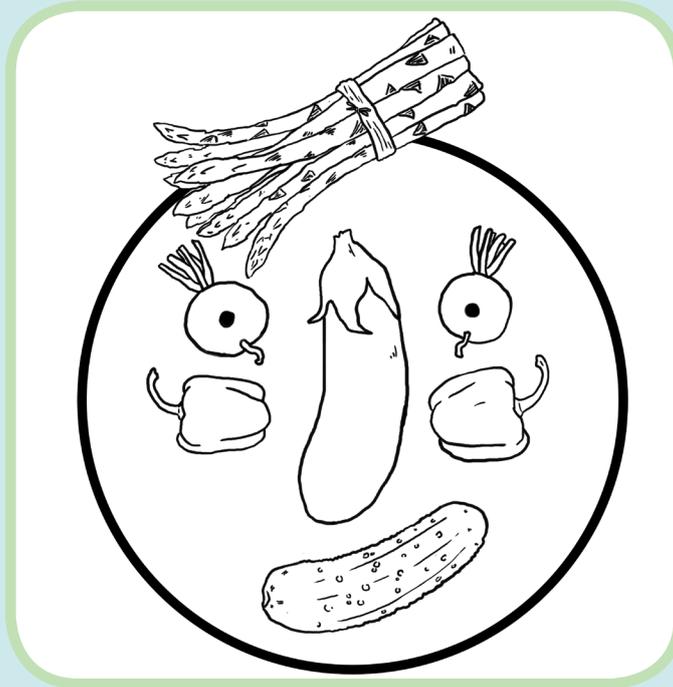
## Réponses

1. La pomme.
2. Le raisin.
3. La citrouille.
4. La carotte.
5. La fraise.
6. Le kiwi.
7. L'orange.
8. L'artichaut.

# Atelier coloriage

TOUT  
niveau

## 1 le visage d'Archimboldo (légumes)



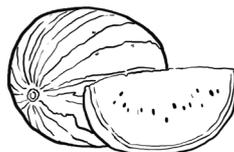
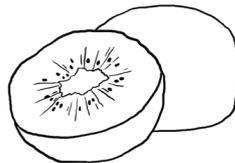
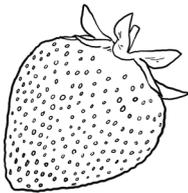
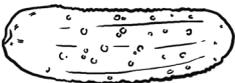
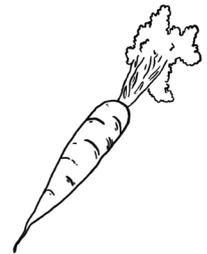
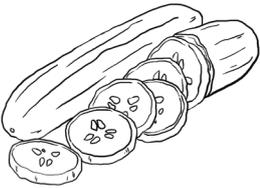
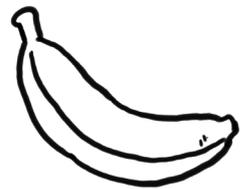
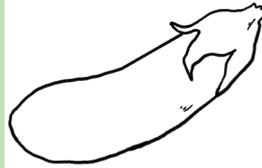
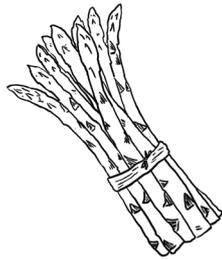
## 2 le visage d'Archimboldo (fruits)



# Atelier coloriage

TOUT  
niveau

## 3 Planche de fruits et légumes à colorier

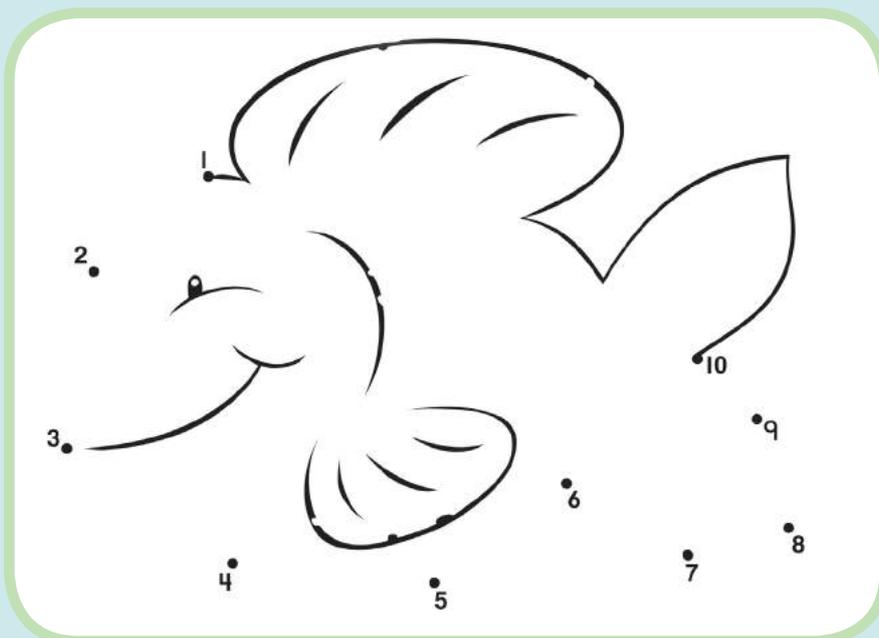
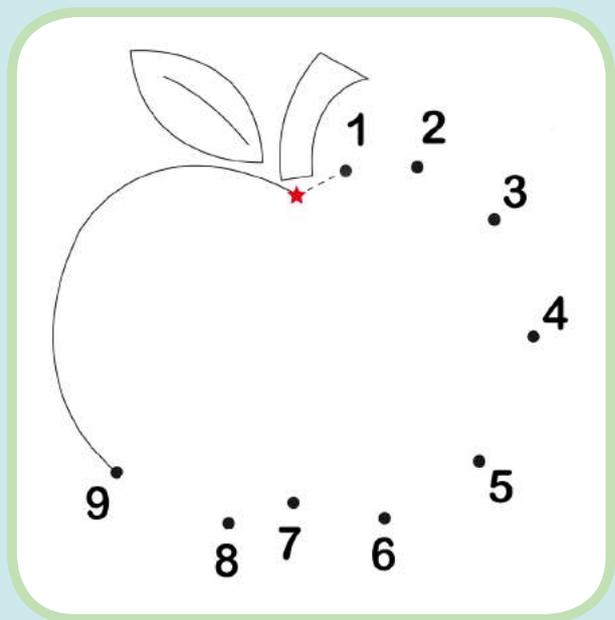


# Atelier dessin

TOUT  
niveau

## MÉTHODE

Relier les points pour découvrir le dessin.



Atelier  
n°9

LA  
SEMAINE  
DU  
GOÛT®

# Atelier « Trouvez-les tous ! »

TOUT  
niveau

## OBJECTIF

Les élèves doivent trouver un maximum de fruits et légumes dans ces tableaux.



1

### Premier tableau

Mais, cerise, prune, aubergine, petit-pois, tomate-cerise, cornichon, courgette, framboise, artichaut (pour les principaux).

Atelier  
n°9

LA  
SEMAINE  
DU  
GOÛT®

# Atelier « Trouvez-les tous ! »

TOUT  
niveau



2

## Second tableau

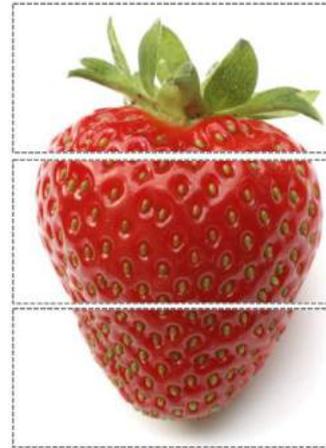
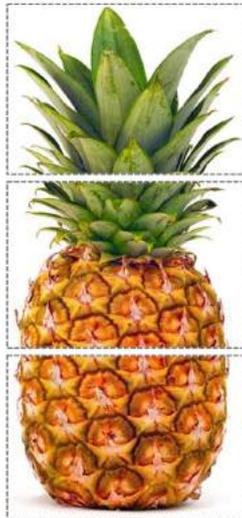
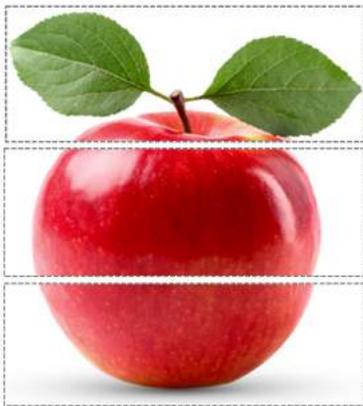
Aubergine, radis, maïs, petit-pois, pêche, raisin, cerise, poireau, artichaut, citrouille (pour les principaux).

# Atelier puzzle

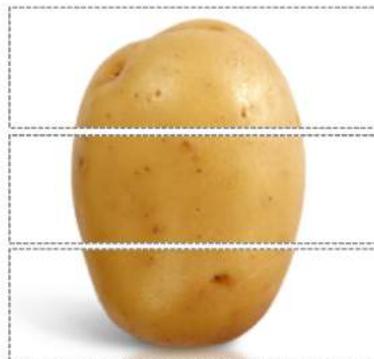
petite  
section

Imprimer la planche ci-dessous, puis découper les éléments. Mélanger les éléments.  
Les enfants doivent reformer les fruits et légumes ou produits.

## les fruits



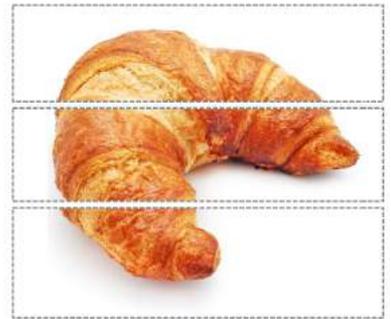
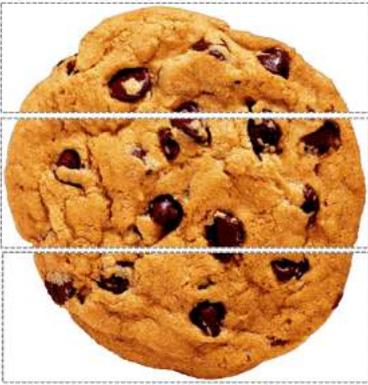
## les légumes



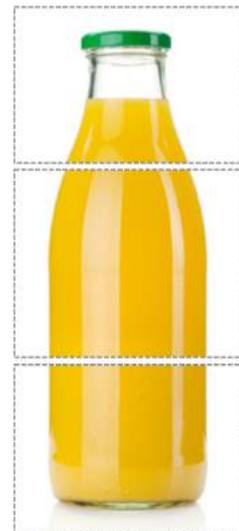
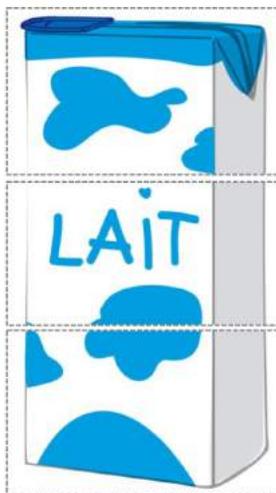
# Atelier puzzle

petite  
section

## gourmandises



## boissons



# Atelier les semences

Moyenne  
& grande  
sections

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

En agriculture, une semence désigne une graine ou une partie d'un végétal qui peut être semée, récoltée et stockée. De cette graine va naître la plante qui va produire à son tour d'autres graines.

### 1<sup>er</sup> ATELIER

## OBJECTIF

Reconnaître les graines qui peuvent donner naissance à une plante.

## IL VOUS FAUT

- Imprimer les grilles.
- Des stylos pour les enfants.

## DÉROULÉ DE L'ATELIER

Dans les grilles d'image se cache un intrus. L'élève doit entourer l'intrus dans chaque grille.

1. Noix de coco, pomme de terre, semence de riz, œufs (Les œufs ne sont pas des semences).
2. Noyaux de cerise, graines de tournesol, graines de courge, tomates (La tomate n'est pas une semence mais un fruit).
3. Semence de cacao, grains de maïs, fromage, petits pois (Le fromage n'est pas une semence mais un produit laitier).

# Atelier les semences

Moyenne  
& grande  
sections



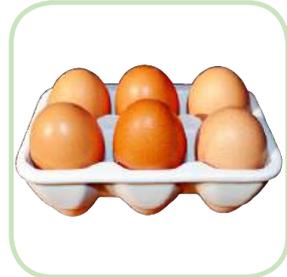
Noix de coco



Pommes de terre



Semences de riz



Oeufs



Noyaux de cerise



Graines de tournesol



Graines de courge



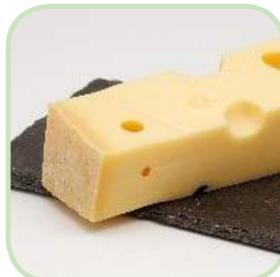
Tomates



Semences de cacao



Grains de maïs



Fromage



Petits pois

# Atelier les semences

Moyenne  
& grande  
sections

## 2° ATELIER

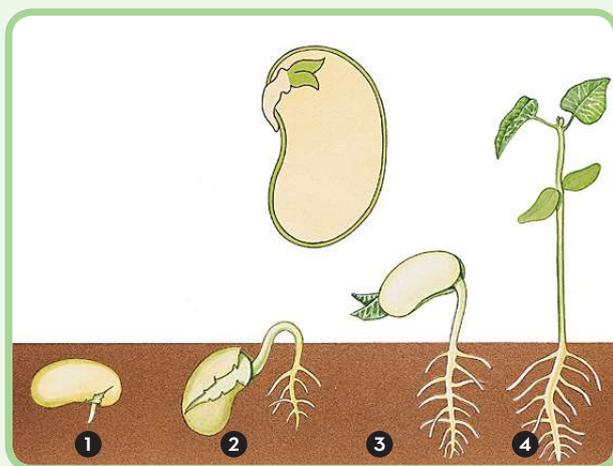
### OBJECTIF

Apprendre à faire germer des lentilles et observer l'évolution d'une plante.  
Chaque jour, vous pouvez avec les enfants décrire la pousse et l'évolution des lentilles.

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

## Attention, ça pousse !

Les graines germent pour donner une plantule, qui se développera au fil des saisons.



Dessin Patrick Morin - Archives Larousse

- 1. La dormance.** Sous terre, la graine semble « morte », mais elle passe simplement l'hiver dans une sorte de sommeil.
- 2. Le gonflement de la semence.** Au printemps, l'eau s'infiltré sous terre et la graine s'en nourrit. Elle commence alors à gonfler et ses enveloppes à se fendiller.
- 3. L'apparition des racines.** Les réserves de la graine se transforment en nourriture très riche et une petite racine plonge dans le sol.
- 4. Les premières feuilles.** Quelques jours après, une tige jaillit de la terre, dans le sens opposé à la racine. Puis les premières feuilles commencent à apparaître. La germination est finie et la plante va continuer à se développer grâce à la fabrication de nourriture dans ses feuilles en utilisant la lumière du soleil.

# Atelier les semences

Moyenne  
& grande  
sections

## 2<sup>e</sup> ATELIER

### IL VOUS FAUT

- Lentilles vertes
- Coton
- Eau
- 1 pot de yaourt par enfant
- 1 cuillère par enfant

### DÉROULÉ DE L'ATELIER

1. Prendre le pot de yaourt vide
2. Mettre le coton au fond du pot
3. Déposer les lentilles sur le coton à l'aide de la cuillère
4. Arroser le tout d'eau afin d'humidifier le coton

### A SAVOIR POUR EXPLIQUER AUX ÉLÈVES

Les **graines de lentilles** ont besoin d'eau, d'air et de chaleur pour se développer. Elles doivent être humidifiées pour grandir. Par la suite, il est préférable de les cultiver dans une pièce claire mais à l'abri du soleil direct, pour qu'elles puissent germer.

La germination d'une graine de lentille est constituée de 3 étapes :

- 1) L'installation et l'humidification de la lentille
- 2) La pousse de la lentille (sous 3 jours)
- 3) La récolte de la jeune plantule issue de la lentille

Le germe apparaît au bout de 3 jours environ. Il faudra ensuite de la patience pour que l'enfant puisse goûter aux lentilles.

*Et voilà c'est terminé !*

*Il vous faudra attendre plus de 3 jours pour voir les graines de lentilles germer.*

Cette fiche a été élaborée par la Fondation pour l'Innovation et la Transmission du Goût avec le concours des experts du Groupement national interprofessionnel des semences et plants (GNIS).

