

Vitamines où êtes-vous cachées ?

Objectifs

- Sensibiliser les enfants à l'importance de consommer au-moins 5 fruits et légumes par jour
- Connaître le rôle des vitamines et de fibres présentes dans les fruits et les légumes

Pourquoi faut-il manger au-moins 5 fruits et légumes par jour ?

Déroulement de la séance

1 Connaître les fruits et les légumes et les bienfaits des vitamines qu'ils contiennent:

Les enfants choisissent chacun leur tour un fruit ou un légume parmi tous les aliments proposés sur la table et viennent le placer sur l'étal. L'animateur vérifie ensuite ce que les enfants ont choisi. Pour cela, il prend chaque aliment et le fait citer aux enfants. S'il ne s'agit pas d'un fruit ou d'un légume, l'animateur replace l'aliment sur la table en indiquant le nom de la famille à laquelle il appartient. Dans le cas contraire, il place pour chaque fruit ou légume choisi, une « vitamine » sur le support d'Alice (qui est une petite fille très fatiguée) afin de l'aider à retrouver la forme.

Dans un second temps, chaque enfant va « combattre » des microbes et des virus à l'aide des vitamines présentes dans les fruits et les légumes.

L'animateur pourra également compléter cette partie en proposant aux enfants un jeu de Memory pour connaître d'autres fruits ou légumes.

2 Sensibiliser les enfants au rôle des fibres dans notre corps :

L'animateur présente Diego le robot. Chaque enfant lui donne à manger des fruits et des légumes « intergalactiques » et suivent leur trajet dans le corps de Diego. Les enfants comprennent ainsi que les fibres présentes dans les fruits et les légumes vont les aider à avoir un bon transit intestinal.

Matériel

Aliments factices
Étal des fruits et légumes
Support Alice + « Vitamines »
Petits microbes, support virus
Fruits et légumes en mousse
Memory fruits et légumes
Support Diego
Billes



À partir de 6 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 30 enfants