



# La roue des saisons

MANUEL DE L'UTILISATEUR

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.

1. Les enfants découpent d'abord les 2 cercles.
2. ils découpent les étiquettes en deux et choisissent leurs 6 fruits et 6 légumes préférés. Ils les placent sur la case de la saison qui leur semble être la bonne.
3. Si l'exposition «pays de l'Or dans mon assiette» est présente, ils et elles vérifient sur les panneaux de saison. Sinon, l'animateur ou l'animatrice les questionne sur les aliments choisis et indique la bonne saison. Les enfants peuvent alors coller tous les aliments validés.
4. Si les aliments existent en plusieurs exemplaires, les enfants positionnent sur la ou les autres bonnes saisons. Avant de coller, il y a vérification sur les panneaux ou avec l'animateur ou animatrice.
5. Les autres aliments sont placés progressivement saison par saison. Demander d'abord aux enfants de mettre sur la case été, tous les aliments qu'ils poussent l'été. Validez ensemble puis demandez aux enfants de les répartir de façon à ce qu'il rentrent tous dans la case, avant de les coller un à un.
6. Poursuivre ainsi avec les 3 autres saisons.
7. 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 ?

## 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/etiquetteslaser/etiquette-laser-arrondies-38-1x21-2mm\\_skuES65A.html](http://www.raja.fr/etiquetage-et-signalisation/etiquettes-et-imprimantes/etiquetteslaser/etiquette-laser-arrondies-38-1x21-2mm_skuES65A.html)
- rouleau scotch aimanté  
[https://www.supermagnete.fr/bande-magnetique-auto-adhesive/bande-magnetiqueautocollante-lar-geur-20mm\\_MT-20-STIC](https://www.supermagnete.fr/bande-magnetique-auto-adhesive/bande-magnetiqueautocollante-lar-geur-20mm_MT-20-STIC)
- épingle parisienne 17mm (Gilbert, Carrefour...)

## 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

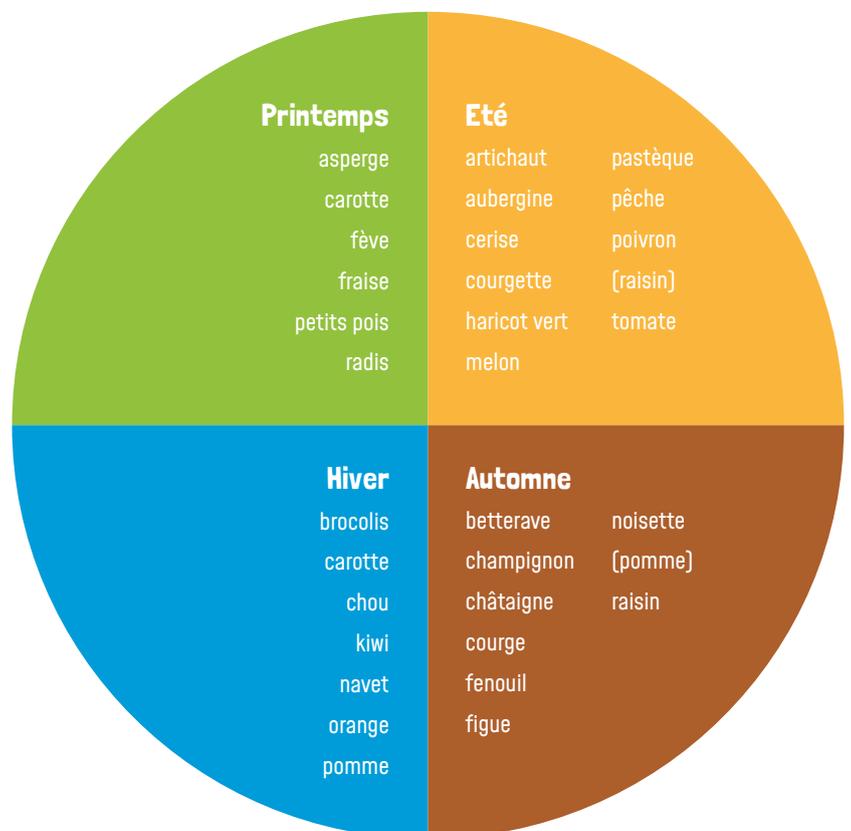
Si vous souhaitez aborder un aspect de l'alimentation plus en détail (éducation au goût,

lien entre alimentation, agriculture et paysage, santé, équité nord-sud, les semences...) vous

pouvez contacter Coopère 34 ([www.coopere34.org](http://www.coopere34.org)) et le « collectif tout un plat » :

<http://coopere34.org/actions-en-reseau/groupes-thematiques/collectif-tout-unplat.html>

## Réponses :



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



**Terre Nourricière**

POUR UNE COMMUNICATION  
ÉTHIQUE ET ENGAGÉE

Association Terre Nourricière  
26 allée de Mycènes  
34000 Montpellier  
Tél. 09.53.44.34.34  
[contact@terrenourriciere.org](mailto:contact@terrenourriciere.org)  
[www.terrenourriciere.org](http://www.terrenourriciere.org)



Association Pic'Assiette  
183, avenue de Montpellier  
34270 Claret  
Tél. 06.60.54.47.90  
[contact@picassiette.org](mailto:contact@picassiette.org)  
[facebook.com/assiettepic](https://www.facebook.com/assiettepic)  
[www.picassiette.org](http://www.picassiette.org)