

Mallette alimentation méditerranéenne et santé

Contenu des 12 activités

La découverte de la Méditerranée par ses sens

❖ Kim goût

Identifier les goûts de trois huiles utilisées dans la cuisine méditerranéenne.

- 3 bouteilles d'huile
- pain tranché

pour l'enseignant : dossier pédagogique sur les matières grasses

❖ Kim toucher

Découvrir des aliments par le toucher.

- 1 sac en toile contenant : amande, fève, noix, bâton de cannelle, anis étoilé
- 1 sac contenant des fèves
- 1 sac contenant des pois chiches
- 1 sac contenant des lentilles
- 1 sac contenant des haricots coco

pour l'enseignant : dossier pédagogique sur les légumineuses

❖ Kim odorat

Retrouver les odeurs de 6 épices et aromates utilisés dans la cuisine méditerranéenne.

- 6 sacs de toile contenant : thym, cumin, cannelle, muscade, menthe, ail.

pour l'enseignant : dossier pédagogique sur les épices et condiments

❖ Kim vue

Associer les produit bruts aux produits transformés.

- 9 boîtes de Pétri contenant : maïs, riz paddy, blé dur, blé tendre, polenta, riz blanc, semoule, pâtes, farine.

pour l'enseignant : dossier pédagogique sur les céréales

Aliments, alimentations et cultures méditerranéennes

❖ Les pays de la Méditerranée

Retrouver les pays qui bordent la Mer Méditerranée, les nommer et les associer à leur drapeau.

- Une carte de la méditerranée
- 20 drapeaux

❖ Mon pays, mon plat favori

Assembler la photo de chaque plat avec la recette et le pays qui lui correspond.

- 12 photos de plats
- 12 fiches recettes
- 1 carte de la Méditerranée

❖ Tu me manges, qui suis-je ?

Lire la carte indice, deviner à quel aliment elle correspond et associer la photo correspondante.

- 12 cartes d'identité
- 12 photos d'aliments caractéristiques de la cuisine méditerranéenne : tomate, aubergine, courgette, poivron, fève, pois chiche, lentille, blé, ail, raisin, olivier, thym.

❖ Les légumes de la région méditerranéenne

Identifier les familles botaniques des légumes. Comprendre les parties des plantes que nous consommons. Reconnaître les légumes méditerranéens.

- 20 cartes de légumes
- 1 planche de la plante modèle

pour l'enseignant : un dossier pédagogique sur les légumes illustrés dans le jeu, un article de La garance voyageuse : « Connaissons-nous ce que nous mangeons ? »

Alimentation méditerranéenne et santé

❖ Les enfants de la Méditerranée

Découvrir différentes cultures et modes alimentaires. Identifier des comportements profitables et néfastes pour la santé.

- 3 petits textes racontant la journée de 3 enfants méditerranéens (tunisien, italien, français).

❖ Les plats méditerranéens à la cantine

Identifier les plats méditerranéens dans le menu de la cantine. Apprendre à nommer les aliments les composant.

- 2 menus hebdomadaires de la cantine

Une approche différente de l'alimentation

❖ Les arts et la nourriture

Approcher la culture méditerranéenne autrement, en favorisant l'expression artistique : peinture, collage, dessin et lecture.

- Conte « Le grain, le noyau et le pépin magiques »
- Livre de l'INPES « La santé vient en mangeant »
- Portraits d'Arcimboldo
- Comptine « Dame gourmande »

❖ Vidéo publivore

Comprendre l'influence de la publicité sur nos choix en tant que consommateurs. Développer l'esprit critique des enfants par l'analyse de publicités.

- Vidéo publivore
- Article « Les sirènes de la pub » Science et Vie junior, novembre 2003