

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS



Dans toutes les séances nous abordons les 5 sens. Certaines permettent de mettre en avant plus un sens qu'un autre. Il peut-être pertinent d'aborder tous les groupes d'aliments au travers des séances.

### NOTION D'ALIMENT

#### 1- Qu'est-ce qu'un aliment ?

Jeu de tri : Trier ce qui se mange et ne se mange pas.  
Définir la notion d'aliment. Observer, nommer, toucher, sentir, puis déguster les aliments apportés  
Jeu : parcours motricité, en bout de parcours une caisse : ramener seulement les aliments de la caisse en réalisant le parcours. Faire plusieurs équipes.

#### 2- La course aux vitamines

Observer, nommer, toucher, sentir les aliments de la séance. Sous forme de parcours et de relai dans l'école, dans la cour ou dans la salle de motricité, un enfant par groupe doit aller chercher l'aliment énoncé à l'oral.

### LE TOUCHER

#### 3- Qui suis-je ?

Observer et deviner les féculents dans un pot transparent.  
Blé, maïs, riz complet, lentilles verte ou corail, pois cassé, ...  
Donner une graine à chaque enfant pour pouvoir toucher l'aliment. Nommer, toucher, sentir.  
Jeu : un enfant doit faire deviner la graine au reste du groupe en la décrivant. Dégustation

#### 4- La main dans l'sac

Toucher et deviner différentes céréales et légumes secs à travers un sac. Comparer l'aliment cru et cuit : texture, cuisson. Dégustation de l'aliment cuit : pois chiche, lentille, haricots blancs, etc.  
Variante : réaliser la même activité avec des fruits et légumes. Possibilité d'utiliser une boîte à toucher en carton à la place des sacs.

### L'ODORAT

#### 5- Nez où es-tu ?

Sentir et deviner 3 à 4 odeurs dans flacons. Verbaliser j'aime/j'aime pas, nommer. Observer, sentir et toucher les aliments entiers (gousses vanille, tige de menthe, bâton de cannelle, etc). Réaliser des sauces au fromage blanc avec les aliments sentis juste avant : ail, menthe, cannelle, vanille, thym, etc. Dégustation  
Variante : réaliser la même activité avec des fruits et légumes ayant une odeur facilement perceptible. Préparer une salade de fruits.

### LA VUE

#### 6- Un personnage beau à croquer

Observer, nommer, toucher, sentir les fruits et légumes de la séance. Réalisation et dégustation du bonhomme (Possibilité de faire participer les parents en leur demandant qu'ils amènent un légume ou un fruit de la maison)

### L'OUÏE

#### 7- Deviner les bruits dans cuisine

Rappel/définir les 5 sens. Écouter et deviner le bruit fait par différents aliments (audio)  
Sentir, toucher, goûter et écouter le bruit fait par la pomme, la carotte et une biscotte lorsque l'on croque.  
Faire la différence entre la pomme qui croque, la biscotte qui croustille et la carotte qui craque.

### LE GOÛT

#### 8- Loto des eaux

Observer, nommer, toucher, sentir les aliments prévus à la confection des eaux. Réaliser les eaux. Laisser infuser 12 heures puis déguster. Variante : Réaliser les eaux la veille. Faire deviner les aliments infusés dans l'eau.  
Toucher, sentir, goûter les aliments entiers.

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS



Dans toutes les séances nous abordons les 5 sens. Certaines permettent de mettre en avant plus un sens qu'un autre. Il peut-être pertinent d'aborder tous les groupes d'aliments au travers des séances.

### 5 SENS

#### 9- Jus d'agrumes

Retracer la chronologie de la préparation du jus d'agrumes à partir du fruit

Toucher, sentir et comparer les différents agrumes.

Réalisation du jus, dégustation  
Echanger sur les saveurs et les nommer (sucré, amer, acide)

#### 10- Diversité des goûts

Observer, nommer, toucher, sentir, comparer différentes variétés

Dégustation

Exemple : pommes (golden, granny, Pink lady, rainette), pain (complet, petit épeautre, céréales, campagne), ...

#### 11- Brochettes de fruits

Observer, nommer, toucher, sentir les fruits

Réalisation de brochettes de fruits  
Dégustation

### DU CHAMP À L'ASSIETTE

#### 12- Fabrication du pain

Échange sur la fabrication du pain (origine, recette)

Réalisation du pain et dégustation

#### 13- Produits laitiers

Origine du lait, traite de la vache et/ou chèvre. Sentir, goûter et comparer lait, yaourt, fromage de vache et chèvre (et brebis).

#### 14- Fabrication de yaourt

Origine du lait, traite de la vache et/ou chèvre. Sentir, goûter et comparer les laits de différentes origines. Fabrication de yaourts puis dégustation (le lendemain)  
Attention au temps de prise des yaourts !

#### 15- De la graine à la plante

Faire pousser des graines (radis, herbes aromatiques, carottes, etc). Observer la pousse et les besoins de la plante. Goûter les plantations.

### PETIT DÉJEUNER OU GOÛTER

#### 16- Petit-déjeuner

Échange sur l'importance du petit-déjeuner.

Histoire de Loulou le petit -loup. Introduire les 4 bonhommes représentant les familles d'aliments constituant le petit-déjeuner. Préparer 1 table par famille d'aliment. Chaque enfant passe et choisit 1 aliment par table pour constituer son petit-déjeuner équilibré.

Variantes : images à coller sur une assiette en carton ou aliments factices.

Possibilité d'associer à la réunion parents

#### 17, 18, 19,20 - Goûter

Échanges sur l'importance du goûter.  
Histoire

Réalisation d'une recette barre de céréales aux pruneaux, biscuits aux épices, moelleux aux poires, petit pain brioché.  
Possibilité de faire un goûter complet en ajoutant un produit laitier et des fruits.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### 21- La boîte à défis

Réaliser une boîte à défis sur le même modèle que la boîte à toucher. Avec les enfants, créer suffisamment de défis et les ranger dans la boîte. Chaque matin, un enfant tire un défi à faire avec l'ensemble de la classe.

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## Espace Privé

Vous pouvez retrouver ce document sur l'espace privé via la page "Ratatouille et Cabrioles" de notre site internet.

Vous y trouverez également les fiches associées, les brochures à destination des parents ainsi que les dates et recettes des ateliers cuisine en visioconférence.

<http://www.codes04.org/>

NOS ACTIONS



### Petite enfance



#### Ratatouille et Cabrioles

Programme régional depuis 2017 qui propose une série d'activités ludiques et pédagogiques à destination des classes de maternelle afin d'explorer les cinq sens et de découvrir de nouveaux goûts et aliments.

En bas de la page

► Connexion espace privé Ratatouille et Cabrioles

Mot de passe : **Retc2021**

Connexion espace privé Ratatouille et Cabrioles

Mot de passe :

SE CONNECTER

## OBJECTIFS

- Découvrir les aliments et développer sa curiosité à travers le plaisir de manger
- Valoriser les aliments indispensables à consommer pour une bonne santé
- Développer un vocabulaire spécifique du goût et des aliments
- Lutter contre la néophobie alimentaire
- Développer son répertoire alimentaire
- Prendre conscience de sa singularité par rapport aux autres
- Associer le mouvement dans l'apprentissage

## CONSIGNE POUR LA DÉGUSTATION

*L'environnement dans lequel un enfant consomme un aliment influence fortement son intention de goûter et l'appréciation de celui-ci. Ainsi un contexte favorable à la dégustation d'un nouvel aliment met l'enfant en réussite.*

- Sentir l'aliment, le poser sur la langue, couper un morceau avec les dents, décrire la texture en bouche
- Donner la possibilité à l'enfant de ne pas finir le morceau s'il n'aime pas
- Ne pas forcer
- Montrer l'exemple
- Laisser l'enfant choisir les fruits et légumes qu'il souhaite goûter et dans l'ordre qui le souhaite
- Les séances de dégustation n'ont pas vocation à remplacer un repas ou une collation mais simplement à découvrir des aliments



# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## QU'EST CE QU'UN ALIMENT ?

LES 5 SENS - NOTION D'ALIMENT - ACTIVITÉ PHYSIQUE



### Matériels

Essuie-tout  
Couteau  
Bols

### Aliments

Fruits et légumes : poireaux,  
pomme, topinambour,  
poire, carotte, ...  
Objets : jouets, caillou, ...

### Fiches associées

1 - Activité Cabrioles et  
sédentarité

13 - Notion d'aliment

## Déroulement de la séance

### Déroulé

- Trier ce qui se mange et ne se mange pas
- Observer, toucher, sentir, nommer et décrire les aliments apportés
- Dégustation

### Variante :

Réaliser deux parcours de motricité, disposer en bout une caisse avec des aliments et des objets. Sous forme de course et d'un relai, un enfant de chaque équipe réalise le parcours puis ramène un aliment de son choix.

## Rituel de séance

### Début de séance

Lavage des mains

### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## LA COURSE AUX VITAMINES

LES 5 SENS - LA VUE - ACTIVITÉ PHYSIQUE



### Déroulement de la séance

#### Préparation

Réaliser deux parcours de motricité identiques et mettre un panier en bout contenant les fruits et légumes de la séance.

#### Déroulé

- Faire observer, toucher, sentir, nommer et décrire les fruits et légumes entiers de la séance
- Dégustation des fruits et légumes de la séance.

**Jeu :** sous forme de parcours et de relai un enfant par groupe doit aller chercher l'aliment énoncé à l'oral.

### Matériels

Paniers  
Essuie-tout  
Couteau  
Bols  
Matériel motricité

### Aliments

Fruits et légumes  
(en fonction de la saison)

*Possibilité de faire participer les parents en leur demandant qu'ils amènent un légume ou un fruit de la maison*

### Fiches associées

1 - Activité Cabrioles et sédentarité

### Rituel de séance

#### Début de séance

Lavage des mains

#### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## QUI SUIS-JE ?

LES 5 SENS - LA VUE - CEREALES - ACTIVITÉ PHYSIQUE



### Matériels

Essuie-tout  
Couteau  
Bols

Pot contenant les céréales :  
blé, maïs, riz complet/blanc,  
pois cassé, lentille  
verte/corail, pois chiche, ...

### Aliments

Conserves ou céréales cuites

### Fiches associées

12 - Texture fruits et  
légumes

## Déroulement de la séance

### Déroulé

- Donner une céréale ou légumineuse à chaque enfant pour qu'il puisse l'observer, la toucher, la sentir, la nommer et la décrire.
- Dégustation des céréales et légumineuses de la séance.
- Jeu : un enfant doit faire deviner la graine au reste du groupe en la décrivant.

## Rituel de séance

### Début de séance

Lavage des mains

### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## LA MAIN DANS LE SAC

LES 5 SENS - TOUCHER - LÉGUMES SECS -



### Matériels

Essuie-tout  
Bols  
Sacs opaques ou boîte à toucher  
Petites cuillères (1 par enfant)  
Céréales/légumes secs crues

### Aliments

Conserve légumes secs  
/céréales cuites

Variante :  
Fruits ou légumes.  
(en fonction de la saison)

### Fiches associées

12 - Texture fruits et légumes

14 - Tutoriel : fabriquer une boîte à toucher

### Déroulement de la séance

#### Préparation

Mettre des légumes secs et céréales dans un sac en tissu opaque.

#### Déroulé :

- A travers un sac opaque, faire deviner aux enfants, grâce au toucher, les céréales/légumes secs.
- Décrire et comparer les aliments : forme, taille, texture, ...
- Dégustation
- Jeu : donner un légumes secs ou céréales à un enfant à l'abri des regards des autres. Simplement en le décrivant, les enfants doivent deviner.

#### Variante :

Réaliser la même activité avec des fruits et/ou légumes. Vous pouvez également utiliser une boîte à toucher (boîte à chaussure avec un trou au milieu)

### Rituel de séance

#### Début de séance

Lavage des mains

#### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## NEZ OU ES TU ?

LES 5 SENS - L'ODORAT



### Matériels

Essuie-tout  
Couteau  
Bols  
Matériel motricité

### Aliments

Epices, herbes aromatiques :  
vanille, menthe, thym, ail,  
cannelle, ...

#### Variante :

Fruits et légumes : ananas,  
banane, fenouil oignon,  
concombre, pêche, melon,  
orange, citron, ...  
(en fonction de la saison)

### Fiches associées

3 - Loto des odeurs

15 - Fabriquer des pots à  
odeurs



## Déroulement de la séance

### Préparation

- Mettre dans les pots les épices et herbes aromatiques.

### Déroulé :

- Faire sentir et deviner 3 à 4 odeurs dans des flacons
- Les faire verbaliser j'aime ou je n'aime pas
- Observer, sentir et toucher entiers ( gousse vanille, tige de menthe, bâton de cannelle, fruit ou légume entier, ...)
- Réaliser des sauces au fromage blanc avec les aliments sentis
- Déguster

### Variante :

Réaliser la même activité avec des fruits et légumes ayant une odeur facilement perceptible.

## Rituel de séance

### Début de séance

Lavage des mains

### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## UN PERSONNAGE BEAU À CROQUER

LES 5 SENS - LA VUE - BONHOMME - CREATION



### Matériels

Bols  
Essuie-tout  
Couteau  
Assiettes (1 par enfant)

### Aliments

Fruits et légumes coupés en rondelles, bâtonnets, ...  
tomates cerise, courgettes,  
carottes, concombre,  
salade, radis  
(en fonction de la saison)

*Possibilité de faire participer les parents en leur demandant qu'ils amènent un légume ou un fruit de la maison*

### Fiches associées

2 - Expression du visage :  
sucré, amer, acide, salé

## Déroulement de la séance

### Préparation

Éplucher, laver et couper les fruits et légumes

### Déroulé :

- Faire observer, nommer, toucher et sentir les fruits et légumes entiers de la séance
- Comparer avec ceux préalablement coupés
- Dans une assiette, chaque enfant réalise son bonhomme. Pour les plus petits prévoir un exemple et construire tous ensemble le même bonhomme.
- Dégustation du bonhomme

## Rituel de séance

### Début de séance

Lavage des mains

### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## LES BRUITS DANS LA CUISINE

LES 5 SENS - L'OUÏE -



## Déroulement de la séance

### Déroulé

- Définir les 5 sens
- Écouter et deviner les bruits fait par les différents aliments (cf audios)
- Sentir, toucher, goûter et écouter le bruit fait par les aliments quand on les coupe, les mords : la carotte craque, la pomme croque et la biscotte croustille
- Échanger sur les bruits/sons dans la cuisine et au moment des repas puis en réaliser certains : la cuillère qui frotte la casserole, râper une carotte, l'eau qui coule dans un verre, les couverts qui frottent dans l'assiette, ...

### Matériels

Essuie-tout  
Couteau  
Bols  
Ordinateur avec les fichiers audios  
Haut parleur  
Matériel relatif aux bruits :  
casserole, bol, râpe, verre,  
cuillère en bois, ...  
Enregistreur

### Aliments

Pomme  
Carotte  
Biscotte

### Jeu :

Choisir des légumes et/des fruits et des ustensiles afin de créer des bruits différents : radis qui se croque, carotte à râper, presse agrumes électrique, pomme de terre à éplucher, poireau à couper, etc (vous pouvez laisser les enfants imaginer des bruits avec les aliments). Enregistrer les différents bruits sous forme de concert puis réécouter l'enregistrement avec les enfants et décrire, deviner les différents bruits perçus.

## Rituel de séance

### Début de séance

Lavage des mains

### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## LOTO DES EAUX

LES 5 SENS - LE GOÛT - L'EAU



## Déroulement de la séance

### Déroulé

- Observer, toucher, sentir, nommer et décrire les aliments entiers : fruits, légumes et herbes aromatiques.
- Découper les aliments en petits morceaux et les faire infuser 12 heures dans l'eau. ATTENTION : doit être conservé au frais.
- Faire goûter les eaux aromatisées.

### Variante :

Préparer les eaux aromatisées la veille et faire deviner aux enfants les aliments infusés

## Matériels

Essuie-tout  
Couteau  
Bols  
Carafes vides

## Aliments

Fruit, légumes herbes aromatiques, épices.

### Exemples d'association :

Concombre/menthe  
Orange/fenouil  
Ananas/verveine  
(en fonction de la saison)

## Fiches associées

2 - Expression du visage :  
sucré, amer, acide, salé

## Rituel de séance

### Début de séance

Lavage des mains

### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## JUS D'AGRUMES

LES 5 SENS - SAVEURS : AMER ACIDE SUCRE -



## Déroulement de la séance

### Déroulé

- Retracer la chronologie de la préparation du jus d'agrumes à partir d'un fruit entier
- Toucher, sentir et comparer les différents agrumes : couleurs, formes, odeurs, goûts, saveurs (sucrée, amer, acide)
- Réaliser les jus, goûter et comparer
- Échanger sur les préférences de chacun

### Matériels

Essuie-tout  
Couteau  
Verres  
Presses agrumes manuels  
et/ou électrique

### Aliments

Orange  
Citron  
Pamplemousse

*Possibilité de faire participer  
les parents en leur  
demandant qu'ils amènent  
un fruit de la maison*

### Fiches associées

2 - Expression du visage :  
sucré, amer, acide, salé

6 - Recette du jus de fruits

## Rituel de séance

### Début de séance

Lavage des mains

### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

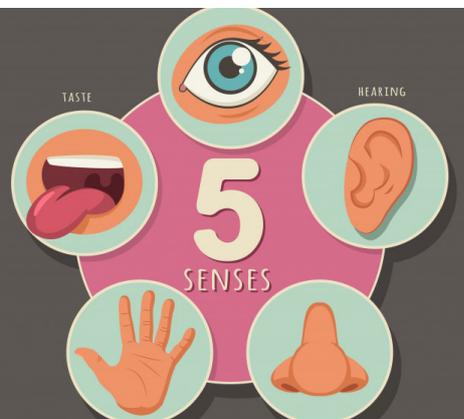
Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## DIVERSITÉ DES GOÛTS

LES 5 SENS -SAVEURS : AMER SUCRE ACIDE SALE -



### Matériels

Essuie-tout  
Couteau  
Bols

### Aliments

Pommes : golden, granny,  
pink lady, ...

Pain : complet, petit  
épeautre, céréales,  
campagne, ...

### Fiches associées

2 - Expression du visage :  
sucré, amer, acide, salé

12 - Textures fruits et  
légumes

## Déroulement de la séance

### Déroulé

- Observer, nommer, toucher, sentir, comparer et décrire les différentes variétés
- Découper et donner un morceau par enfant
- Déguster et comparer les goûts et saveurs
- Echanger sur les préférences de chacun

## Rituel de séance

### Début de séance

Lavage des mains

### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## BROCHETTES DE FRUITS

LES 5 SENS - LA VUE -



### Déroulement de la séance

#### Préparation

Éplucher, laver et couper les fruits et légumes.

#### Déroulé

- Faire observer, nommer, décrire, toucher et sentir les fruits et légumes entiers de la séance
- Comparer avec ceux préalablement coupés
- Réalisation des brochettes par les enfants
- Dégustation des brochettes

### Matériels

Essuie-tout  
Couteau  
Bols  
Pics à brochette  
Assiettes

### Aliments

Raisin, kiwi, banane,  
clémentine, fraise, ...  
(en fonction de la saison)

*Possibilité de faire participer les parents en leur demandant qu'ils amènent un légume ou un fruit de la maison*

### Fiches associées

4 - Recette de brochette de fruits

### Rituel de séance

#### Début de séance

Lavage des mains

#### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

Réalisé par l'équipe de  
diététiciennes nutritionnistes du

CoDES 04



Financier :  
**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## FABRICATION DU PAIN

LES 5 SENS - LE PAIN - DU CHAMPS A L'ASSIETTE - RECETTE



### Matériels

Essuie-tout  
Cuillère  
Saladier  
Verre doseur ou balance  
Four  
Plaques de cuisson  
Papier sulfurisé

### Aliments

500g farine  
350 ml eau  
15 pincées sel  
1 sachet ou 24g levure

### Fiches associées

5 - Recette du pain

9 - Retrouver les aliments  
fabriqués avec de la farine

### Déroulement de la séance

#### Déroulé

- Échanger sur la fabrication du pain (origine, recette...)
- peser les ingrédients
- réaliser ensemble la fabrication du pain d'après la recette
- Pétrir le pain
- Laisser lever le pain
- Distribuer un pâton à chaque enfant
- Laisser lever à nouveau la pâte
- Faire cuire 15 minutes à 200-250°C
- Déguster

### Rituel de séance

#### Début de séance

Lavage des mains

#### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## LES PRODUITS LAITIERS

LES 5 SENS - LES PRODUITS LAITIERS



### Matériels

Essuie-tout  
Verres (1 par enfant)  
Assiettes  
Petites cuillères (1 par enfant)  
Couteau

### Aliments

Lait de vache  
Lait de chèvre/brebis  
Yaourt au lait de chèvre/brebis  
Yaourt au lait de vache  
Fromage de vache  
Fromage de chèvre/brebis

### Fiches associées

10 - Retrouver les aliments fabriqués avec du lait

16 - Fabriquer une vache à traire

## Déroulement de la séance

### Déroulé

- Échanger sur l'origine du lait, la traite de la vache ou de la chèvre
- Toucher, sentir, goûter, décrire et comparer les laits, yaourts, fromages de vache et de chèvre/brebis
- Échanger sur les préférences de chacun

## Rituel de séance

### Début de séance

Lavage des mains

### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## FABRICATION DU YAOURT

LES 5 SENS - LES LAITAGES - RECETTE



### Matériels

Vache en carton  
Yaourtière  
Essuie-tout  
Petites cuillères (1 par enfant)

### Aliments

Lait  
Ferments lactiques

### Fiches associées

7 - Recette des yaourts

10 - Retrouver les aliments fabriqués avec du lait

16 - Fabriquer une vache à traire

### Déroulement de la séance

#### Déroulé :

- Échanger sur l'origine du lait et la fabrication du yaourt
- Réaliser la traite de la vache ou de la chèvre
- Fabriquer les yaourts
- Déguster

### Rituel de séance

#### Début de séance

Lavage des mains

#### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## DE LA GRAINE A LA PLANTE

LES 5 SENS - ORIGINE - GRAINES - PATIENCE - GRANDIR



### Matériels

Graines au choix : radis, haricots, lentilles, blé, etc

Pots

Terre

Arrosoir

### Déroulement de la séance

#### Déroulé :

- Échanger sur l'origine des fruits et légumes
- Échanger sur les besoins de la plante (possibilité de faire le lien avec nos propres besoins : eau, nutriment, etc)
- Préparer les pots de terre puis planter les graines en suivant les indications sur l'emballage.
- Arroser régulièrement et observer les plants.

#### Variante :

Vous pouvez planter la même graines dans 2 pots différents et arroser seulement 1 des 2 pots. Après quelques jours, observer les différences. aborder les besoins vitaux pour grandir.

Vous pouvez complexifier en ajoutant un troisième pot que vous arroser mais laisser dans le noir.

### Rituel de séance

#### Début de séance

Lavage des mains

#### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## LE PETIT DÉJEUNER

LES 5 SENS - LE PETIT DÉJEUNER



### Matériels

Essuie-tout  
Couteau  
Bols  
Assiette  
Petites cuillères  
Aliments factices ou photos

### Aliments

Lait  
Yaourt  
Fromage  
Pain blanc et pain complet  
Confiture  
Beurre  
Miel  
Fruits ou jus de fruits sans  
addition de sucre

### Déroulement de la séance

#### Préparation

Préparer une table par famille d'aliments : aliments bâtisseurs, énergétiques, protecteurs et l'eau. Disposer des aliments dessus.

#### Déroulé

- Échanger sur l'importance du petit déjeuner
- Lire l'histoire de Loulou, le petit Loup
- Montrer et expliquer les petits bonhommes représentant les familles d'aliments
- Chaque enfant choisi sur chaque table un aliment pour constituer son petit déjeuner
- Dégustation tous ensemble du petit-déjeuner

#### Variante :

Possibilité de réaliser l'activité avec des aliments factices ou des photos à coller sur une assiette.

### Rituel de séance

#### Début de séance

Lavage des mains

#### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## LE GOÛTER

### Barres de céréales aux pruneaux

LES 5 SENS - LE GOÛTER - RECETTE



## Déroulement de la séance

### Déroulé :

- Échanger sur l'importance du goûter
- Réaliser les barres de céréales aux pruneaux
- Déguster

Possibilité de faire un goûter complet en ajoutant un produit laitier et des fruits.

### Recette :

- Préchauffez votre four à 150°C.
- Mixez les pruneaux puis mélangez dans un saladier l'ensemble des ingrédients.
- Déposez la préparation sur du papier cuisson préalablement disposé sur la plaque du four. Répartir la pâte jusqu'à obtenir une plaque de 0.5 cm d'épaisseur.
- Enfournez environ 20 minutes. A la sortie du four, coupez les barres et laissez-les ensuite refroidir. Les barres doivent être moelleuses après cuisson.

source : [www.comme-des-grands-dme.com](http://www.comme-des-grands-dme.com)

## Matériels

Four  
Plaque de cuisson  
Mixeur  
Saladier  
Papier cuisson  
Cuillère

## Aliments

Pour 12 à 15 barres

100 g flocons d'avoine  
80g pruneaux sans noyau  
80g compote de pomme  
40g de poudre d'amande

## Rituel de séance

### Début de séance

Lavage des mains

### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## LE GOÛTER Biscuits aux épices

LES 5 SENS - LE GOUTER - RECETTE



### Déroulement de la séance

#### Déroulé :

- Échanger sur l'importance du goûter
- Réaliser les biscuits aux épices
- Déguster

Possibilité de faire un goûter complet en ajoutant un produit laitier et des fruits.

#### Recette :

- Préchauffez votre four à 170°C.
- Dans un saladier, mélangez les œufs et la compote.
- Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et mélangez à nouveau.
- Répartir la pâte sur une plaque préalablement recouverte de papier cuisson. Une cuillère à soupe de pâte pour un biscuit. Enfourez pendant environ 15 minutes.

source : [www.comme-des-grands-dme.com](http://www.comme-des-grands-dme.com)

### Matériels

Four  
Plaque de cuisson  
Mixeur  
Saladier  
Papier cuisson  
Cuillère

### Aliments

*Pour 8 biscuits*  
190g farine  
160g compote de pommes  
2 œufs  
1/3 de cuillère à café de  
cannelle  
1/3 de cuillère à café de  
curry

### Rituel de séance

#### Début de séance

Lavage des mains

#### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## LE GOÛTER Moelleux aux poires

LES 5 SENS - LE GOUTER - RECETTE



### Déroulement de la séance

#### Déroulé :

- Échanger sur l'importance du goûter
- Réaliser le moelleux aux poires
- Déguster

Possibilité de faire un goûter complet en ajoutant un produit laitier et des fruits.

#### Recette :

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Faites fondre le beurre et mettez le dans un saladier.
- Ajoutez la compote et mélangez. Ajoutez ensuite l'œuf la farine et la levure, puis mélangez à nouveau.
- Sur une grille recouverte de papier cuisson, réalisez des tas avec une cuillère à soupe de pâte. Séparez-les bien les uns des autres. Mettre au four pendant 10-15 minutes.

source : [www.comme-des-grands-dme.com](http://www.comme-des-grands-dme.com)

### Matériels

Four  
Plaque de cuisson  
Saladier  
Papier cuisson  
Cuillère

### Aliments

Pour 5 moelleux  
80g compote de poire  
80g farine  
50g beurre  
2g levure chimique  
1 Œuf

### Rituel de séance

#### Début de séance

Lavage des mains

#### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## LE GOÛTER

### Petit pain brioché

LES 5 SENS - LE GOUTER - RECETTE



## Déroulement de la séance

### Déroulé :

- Échanger sur l'importance du goûter
- Réaliser les petits pains briochés
- Déguster

Possibilité de faire un goûter complet en ajoutant un produit laitier et des fruits.

### Recette :

- Mélangez tous les ingrédients
- Faites des boules à l'aide d'une cuillère à soupe
- Disposez-les sur une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four en les espaçant
- Cuire au four 25 minutes à 180°C

## Matériels

Four  
Plaque de cuisson  
Saladier  
Papier cuisson  
Cuillères à soupe

## Aliments

Pour env. 8 petits pains

270g de farine  
40g de sucre  
1 sachet de levure chimique  
2 pots de yaourt  
1 œuf  
1 c à soupe d'eau de fleur  
d'oranger  
1 pincée de sel

## Rituel de séance

### Début de séance

Lavage des mains

### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau

# RATATOUILLE ET CABRIOLES



## LA BOITE A DÉFIS

ACTIVITÉ PHYSIQUE - RÉVEIL MATIN - DÉFIS - ON BOUGE



### Matériels

Boite à chaussures  
Agrafeuse  
Ciseaux  
Verre  
Cutter  
Crayon  
Chaussette

### Fiches associées

1 - Activité Cabrioles et sédentarité

14 - Tutoriel fabriquer sa boîte à toucher

### Déroulement de la séance

#### Déroulé :

- Réaliser une boîte à défis sur le même modèle que la boîte à toucher : tutoriel "réaliser une boîte à toucher"
- Avec les enfants, créer suffisamment de défis et les ranger dans la boîte.
- Chaque matin, un enfant tire un défis à faire avec l'ensemble de la classe.

Exemples de défis : sauter comme une grenouille, faire le chien tête en bas, s'étirer les bras vers le ciel, sauter 10 fois à cloche pieds, etc  
Vous pouvez également intégrer des défis sur l'alimentation : donner 3 noms de fruits de couleur jaune, goûter un aliment que l'on ne connaît pas à la cantine, etc.

### Rituel de séance

#### Début de séance

Lavage des mains

#### Fin de séance

Comptine accompagnée de mouvements (ronde)

Un temps pour boire de l'eau