

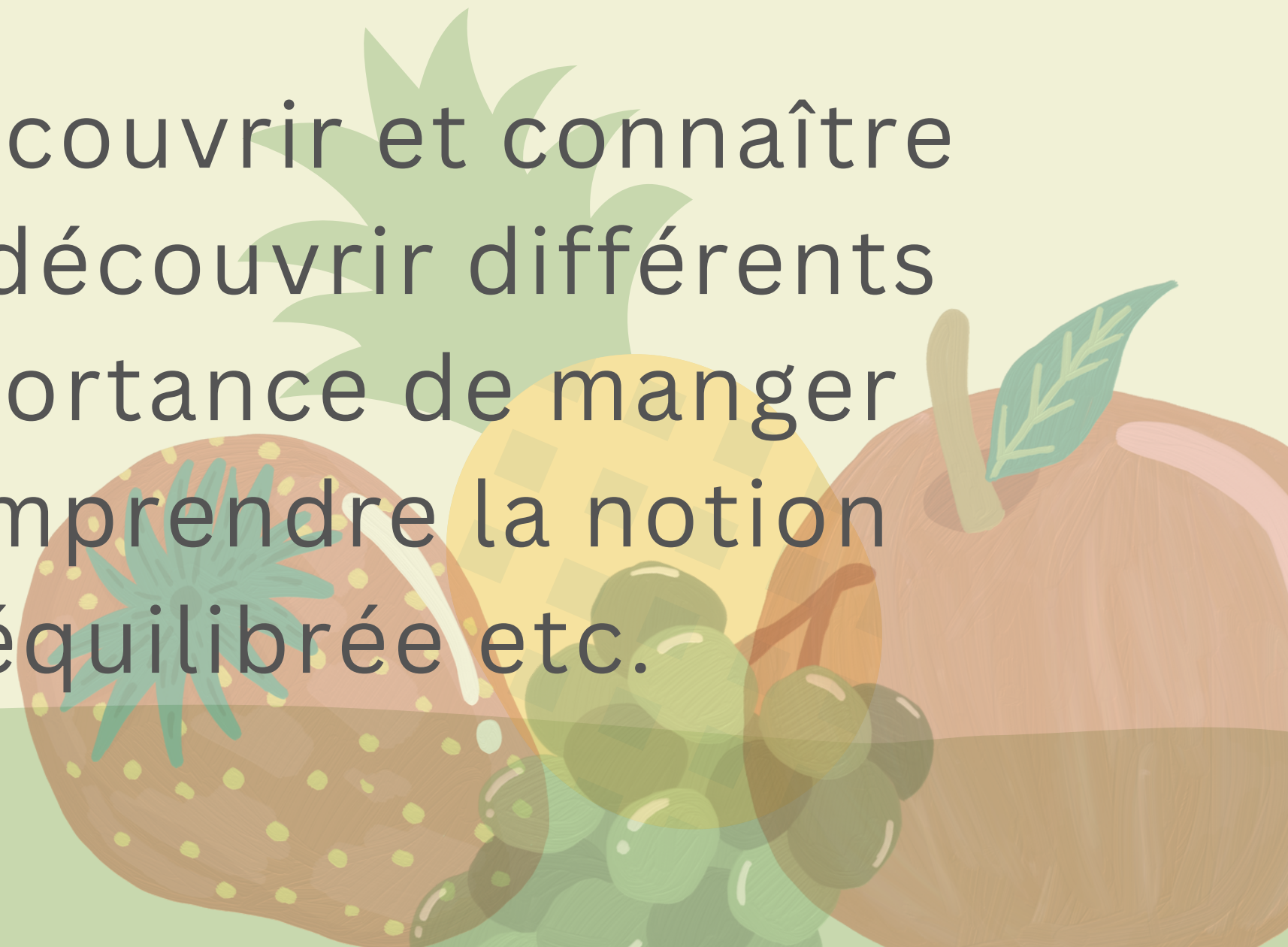
# PROJET ALIMENTATION

ALSH CHRISTIN / ALSH TRUCHET



Un atelier sur le thème de l'alimentation a été proposé aux enfants des accueils de loisirs du Truchet et de Christin, tous les mardis soirs durant le 1er trimestre.

Les objectifs étaient de découvrir et connaître les groupes alimentaires, découvrir différents goûts, sensibiliser à l'importance de manger des fruits et légumes, comprendre la notion d'une alimentation équilibrée etc.





Nous avons commencé l'atelier en allant à l'accueil de loisirs du Truchet pour rejoindre nos copains de la primaire. Tous ensemble nous avons planté des légumes dans les bacs de jardinage.





La semaine suivante, on a fait un petit jeu pour apprendre à différencier les fruits et les légumes. On a appris que certains poussent dans la terre, d'autres dans les arbres...





Plus tard, on a découpé différents aliments dans des magazines pour ensuite créer une fleur alimentaire. Chaque pétale représente un groupe alimentaire (matière grasse, fruits et légumes, produits laitiers, féculents, viandes/poissons/œufs).





On a aussi découvert les différents goûts qu'il existait (sucré, salé, amer et acide). Nous avons fait un kim-goût (deviner quel aliment on goûtait), les animatrices nous ont fait goûter du citron, de la rhubarbe etc.





Le mardi suivant, nous sommes retournés à l'accueil de loisirs du Truchet, voir si nos légumes avaient poussé et nous avons fait un petit quizz qui reprenait tout ce qu'on a vu depuis le début de l'atelier.





Pour terminer l'atelier en beauté, nous avons réalisé une salade de fruits pour notre dernière séance...

