

Programme de Nutrition et Cuisine Santé pour la Maternelle et 1ère année

	Thème	Objectif de la séance	Compétences disciplinaires et contenu du programme d'études de la C.B.	Activités et sujets abordés
Leçon 1	Découverte des fruits et légumes	Acquérir des connaissances sur les fruits et légumes et pourquoi ils sont bons à la santé.	Relever et découvrir une variété d'aliments et décrire comment ceux-ci contribuent à la santé. Connaissance du nom des plantes (1ère année).	Qu'est-ce qu'un fruit et qu'est-ce qu'un légume? Jeux de distinction des fruits et légumes. Apprentissage des différentes parties d'une plante.
Leçon 2	Découverte des 4 goûts	Savoir identifier les 4 goûts et leur associer des aliments habituels ou inhabituels.	Relever et découvrir une variété d'aliments et décrire comment ceux-ci contribuent à la santé.	Dégustation de fruits/légumes et découverte des 4 goûts : amer, acide, salé, sucré. Création de combinaisons inédites.
Leçon 3	L'eau et l'hydratation	Connaître l'importance de bien s'hydrater pour rester en bonne santé. Savoir comment bien s'hydrater au quotidien.	Reconnaitre des occasions de faire des choix qui contribuent à la santé et au bien-être. Les relations entre l'alimentation, l'hydratation et la santé.	Défi corps humain : combien d'eau avons-nous dans notre corps ? Activités de groupe sur les pratiques d'hydratation.
Leçon 4	L'énergie (les glucides) dans les fruits et légumes	Connaître la notion de glucides, qui apportent de l'énergie à notre corps.	Reconnaitre des occasions de faire des choix qui contribuent à la santé et au bien-être. Les aliments nous fournissent de l'énergie et nous aident à grandir.	Chasse au trésor autour des légumes plus ou moins sucrés. Réflexion de groupe autour d'une combinaison de fruits et légumes pour les différents repas d'une journée.
Leçon 5	Manger local et saisonnier	Savoir pourquoi il est important de manger des fruits et légumes de saison.	Relever et découvrir une variété d'aliments et décrire comment ceux-ci contribuent à la santé. Connaissance des variations saisonnières (maternelle).	Activité du cercle des saisons. Histoire de l'assiette d'hiver. Partage du calendrier des fruits et légumes de saison et possibilité de planter un légume de saison pour la classe.