

Fiche atelier

Les familles d'aliments à la loupe

Les fibres

Les objectifs

- Découvrir les familles d'aliments et connaître le rôle des fibres dans le corps
- Savoir identifier les fruits et « légumes verts »
- Connaître les recommandations nutritionnelles pour les fruits et légumes
- Comprendre la démarche d'expérimentation, le questionnement, utiliser des sens, décrire ses sensations et utiliser le vocabulaire adapté.

Le déroulé de l'atelier

1. Les familles d'aliments

Jeu où l'on doit reconstituer les 7 familles d'aliments à l'aide de carte/images. On aborde le nutriment principal et le rôle de ce nutriment pour chaque famille

2. Expérience scientifique « Mieux connaître les aliments : les fibres »

A l'aide des sens (vue, toucher) et d'une observation à la loupe, on détermine ce que sont les fibres, à quoi elles servent et dans quels aliments elles se trouvent.

3. Un questionnaire autour du panneau d'exposition « 5 fruits et légumes par jour » (Label PNNS)

5 à 10 questions dont on trouve les réponses sur le panneau et qui abordent les recommandations de consommation, les différents fruits et légumes, la saisonnalité, les produits à base de fruits et légumes...

Les informations pratiques

Durée : 1 heure pour un groupe de 10 à 15 personnes.

Public : à partir de 8 ans (cycle 3).

Atelier encadré par un médiateur scientifique du Carbet des Sciences.

La présence d'un accompagnateur extérieur au Carbet des Sciences est obligatoire.

Tarif : payant

Réservations dans la limite des places disponibles

Renseignements :

Carbet des Sciences : 05 96 39 86 48

Audrey BABDOR : com.carbet.sciences@gmail.com

Clarisse JEAN : clarissejean.cds@gmail.com

