

Une idée légumineuse!



Le programme d'animation "Une idée légumineuse !" vise à te faire découvrir ou mieux connaître les légumineuses.

Tu vas apprendre comme un vrai ethnologue ! L'ethnologie, c'est étudier les humains dans leur milieu de vie par l'observation et l'enquête. « Kid » est un mot anglais qui veut dire « enfant ». C'est pour cela que l'on parle de « **Ethno'Kids** ». C'est grâce à ton enquête et ton Carnet Ethno'Kids que tu vas découvrir les légumineuses.

Pour **mener l'enquête**, tout bon Ethno'Kid a besoin de...

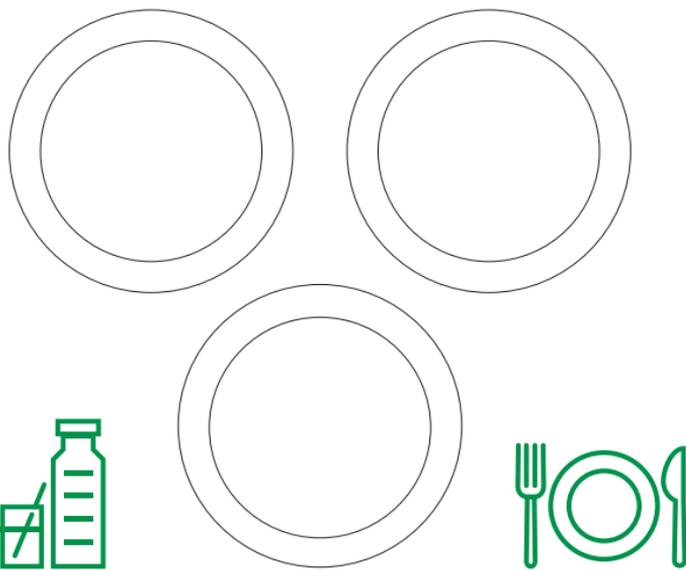
-  ... **ses yeux pour observer**
-  ... **ses oreilles pour écouter**
-  ... **sa bouche pour communiquer**
-  ... **son cerveau pour réfléchir**
-  ... **son cœur pour comprendre l'autre sans juger**
-  ... **des autres pour trouver des solutions ensemble**

Mon école Ma classe Année

Mon nom d'enquêteur / mangeur

Mon repas PRÉFÉRÉ !

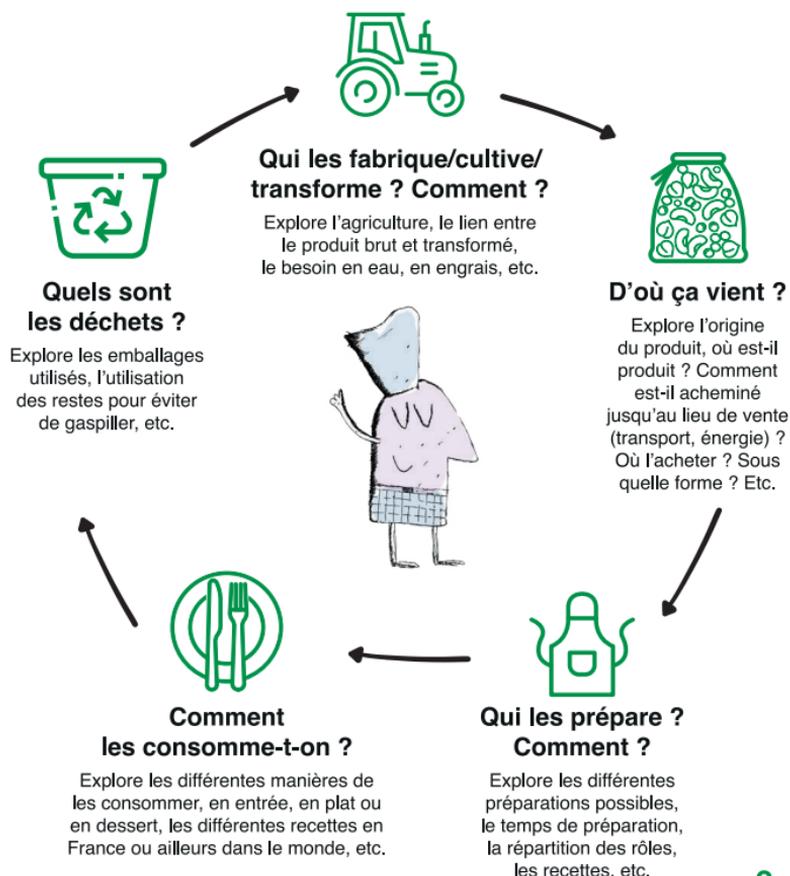
Dessine et décris ton repas préféré
avec les différents éléments qui
le composent (entrée/plat/dessert/boisson)



Le cycle

DE PRODUCTION ET DE CONSOMMATION DE 3 ALIMENTS (EXERCICE COLLECTIF EN CLASSE)

Quelques exemples des questions à te poser :



Enquête à la maison

“LA REVUE DE CUISINE”



Qui fait les courses ?

.....

Quand ?

.....

.....

Qu’y a-t-il dans ton frigo ?

.....

.....

Que trouves-tu dans tes placards ?

.....

.....

Y a-t-il des légumineuses ? Si oui, lesquelles ?

.....

.....

Mes recettes

DE FAMILLE AVEC DES LÉGUMINEUSES

Mène l'enquête sur les légumineuses auprès de ta famille et de tes proches : lentilles, haricots secs, fèves, pois chiches, pois cassés ou secs, féveroles, lupins.

Qui les connaît dans ta famille ?

.....

Quelles sont les recettes de légumineuses préparées dans ta famille ?

Identifie les principaux ingrédients des recettes.

.....

.....

.....

Pourquoi ces recettes sont appréciées ?

.....

.....

La conservation DES LÉGUMINEUSES



**Identifie les différents modes
de conservation des légumineuses.**

.....

.....

.....

.....

Du consommateur

AU CONSOMM'ACTEUR

Exercice collectif en classe



La carte mentale des légumineuses



D'où viennent-elles ? Où les cultive-t-on ?
Depuis combien de temps ? Combien
d'espèces ? Combien en mangeons-nous ?
Comment ? Qui les cultive ? Qui les mange ?
Comment les consomme-t-on ?
Quels sont leurs atouts ?

Note ce qui te surprend le plus :

.....

.....

.....

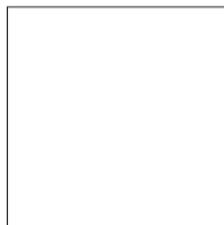
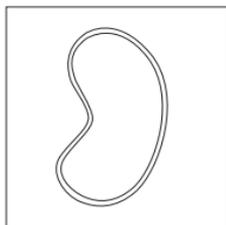
.....

.....

Les étapes DE LA GRAINE À LA PLANTE



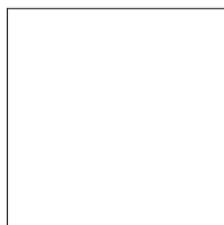
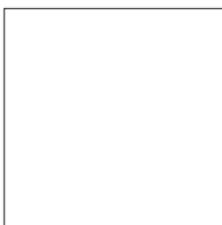
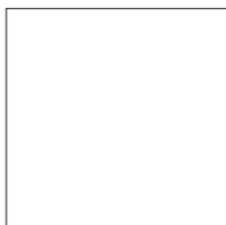
**Décris ici les principales étapes
de germination de ta graine de légumineuse
à chaque fois que tu observes un changement.**



Le haricot avant
la germination

.....
.....

.....
.....



.....
.....

.....
.....

.....
.....

Ma visite

À LA SERRE / AU JARDIN



Note la question que tu te poses sur la culture des légumineuses, leurs caractéristiques, leurs atouts, leurs usages...

Tu pourras poser cette question lors de la visite pédagogique ou de l'intervention en classe d'un spécialiste et obtenir la réponse à noter sur ton carnet.

TA QUESTION

.....

.....

.....

LA RÉPONSE

.....

.....

.....

Les plats du monde

AVEC LES LÉGUMINEUSES

En t'aidant de la fiche pédagogique B,
replaces les 4 plats suivants sur la carte :



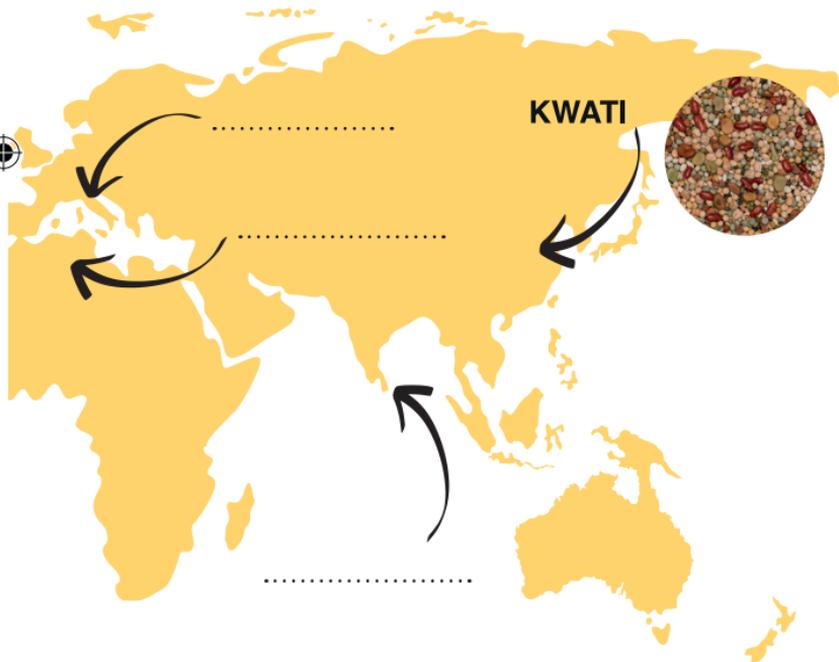


1 Dhal

2 Couscous

3 Ribollita

4 Bissara



Mes idées

LÉGUMINEUSES

**Deviens l'ambassadeur des légumineuses,
note leurs super-pouvoirs et explique autour
de toi pourquoi il est important d'en consommer
au moins 2 fois par semaine.**

Indique le nom de ton « super-héros »
avec ses « super-pouvoirs » :

.....

.....

.....

.....

.....



Carnet conçu par www.eutopique.com, association loi 1901.

Financé par

