

REJOINDRE LA TRIBU DES CHEFS ?

Une idée Légumineuse!

SCIENCES ET TECHNOLOGIES
PROGRAMME DE CE2-CM1

Atelier ethno'kids : les légumineuses, ces super-héros !

Vous voulez mener un projet transversal qui permettra à vos élèves d'acquérir, de façon ludique, collaborative et active une conscience citoyenne et écologique ? « **Ethno'kids : Les légumineuses, ces super-héros !** » est fait pour vous !

En 5 séances, le projet contribue à développer des compétences essentielles du 21^{ème} siècle pour les enfants : pensée critique, collaboration, créativité, communication.

Les séances alternent entre des moments de travail collectifs ou en plus petits groupes, et mobilisent des activités en classe, en dehors de la classe avec l'enquête à la maison, et dans un lieu de proximité de l'école (jardin pédagogique, botanique, partagé ou potager).

Les modes d'apprentissages sont à la fois théoriques (chercher des informations) mais aussi appliqués (planter, observer, questionner).

L'approche est dite « en pédagogie inversée » afin de rendre l'enfant acteur de son apprentissage.

Ainsi, il peut partager son savoir en mode projet, mode essentiel pour faire face aux défis du 21^{ème} siècle.

Ces approches répondent aux points d'enseignements morale et civique.

Les séances renforcent également les progressions attendues sur le cycle 3 dans les domaines du langage, de la lecture et compréhension de l'écrit, ainsi que les thématiques « la planète Terre, les êtres vivants dans leur environnement » et « le vivant, sa diversité et les fonctions qui le caractérisent ».

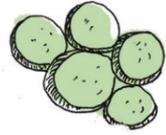
Objectifs

- 1 Interroger les enfants sur leur alimentation et replacer l'acte de se nourrir dans un cadre plus large : comprendre l'avant et l'après du repas
- 2 Leur faire prendre conscience que l'alimentation est un acte social, écologique, politique et culturel
- 3 Leur faire mener l'enquête sur les légumineuses : notoriété, description, classification, caractéristiques
- 4 Mettre en commun les données recueillies et définir ensemble les super pouvoirs des légumineuses, faire un détour anthropologique sur les légumineuses : voyage dans le temps et l'espace
- 5 Les légumineuses en pratique : planter son kit de graines et observer la croissance à la manière d'un botaniste et organiser une sortie pédagogique (serre, jardin associatif, jardin partagé, cour d'école)
- 6 Générer des pistes d'idées pour promouvoir la consommation de légumineuses

Atelier 1

LES ENSEIGNANTS INITIENT UNE DISCUSSION AVEC LEUR CLASSE À PARTIR DES MÉTHODES D'ANIMATION ETHNO'KIDS

(SÉANCE 45 MIN)

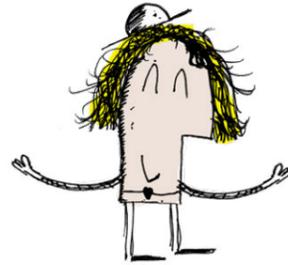


Nous allons partir à la découverte d'un aliment mystère que vous connaissez toutes et tous. On va explorer ensemble :

- La façon dont on se nourrit
- Pourquoi se nourrir est important
- Pourquoi réfléchir à « comment on se nourrit » est important

Pour commencer, on va toutes.s se donner un nom qui dit quel mangeur on est ! Par exemple, si on est un petit ou un gros mangeur, un mangeur gourmand, un mangeur ogre, ou un mangeur d'appétit de moineau, un mangeur pressé, ou un mangeur de viande, ou un mangeur de glaces... Chacun va trouver son nom de mangeur et l'inscrire à la première page du carnet Ethno'kids.

Cette identité choisie par l'enfant va lui permettre de repenser sa place dans ce projet : « *Lorsque tu enfiles ta casquette d'ethnokids, n'oublies pas que c'est toi l'expert, ta parole compte* »



1 Mon repas préféré

Chaque enfant dessine son repas préféré avec les différents éléments qui le composent (entrée/plat/ dessert/boisson)

2 Partage et mise en commun puis travail collectif sur 3 aliments récurrents : légume/viande ou poisson/produit transformé type glace

Prenons l'exemple des frites :

- D'où ça vient ? > Explorer le lien entre produit brut et transformé
- Qui les fabrique ? Comment ? > Explorer l'aspect agriculture, besoin en eau, engrais, fabrication, acheminement, vente
- Qui les prépare ? > Explorer les besoin en énergie, temps de préparation
- Comment les consomme-t-on ? > Explorer selon qui, quand, où, comment, pourquoi... explorer selon le plat la partie sociale et culturelle
- Qu'est-ce qu'on jette/quels sont les déchets ? (emballages, huile, etc).

« *N'hésite pas à t'exprimer, il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse* »

3 En conclusion de la séance :

Manger est plus que l'acte de se nourrir : c'est choisir des aliments. Le choix de ces aliments a des conséquences sur la façon **de les produire** (agriculteurs, industries / usines, proches ou loin de la nature), **de les transporter** (importations, impact / la pollution) **de les consommer** (produits de saison, faits localement, recette de famille, plats culturels), **de les recycler** (emballage, gaspillage).

4 Mission intersession : mener l'enquête sur les légumineuses

Qui les connaît dans ma famille ? Quelles sont les recettes de légumineuses préparées dans ma famille ? Faire collecter les intitulés des recettes auprès des proches pour les partager en classe.

Atelier 2

LES IDÉES REÇUES SUR LES LÉGUMINEUSES ET LES REPRÉSENTATIONS SPONTANÉES : EXPLORATION

(SÉANCE 45 MIN)



1 Mise en commun de l'enquête sur les légumineuses :

Sondage : comptage du nombre de membres de la famille qui connaît les légumineuses.

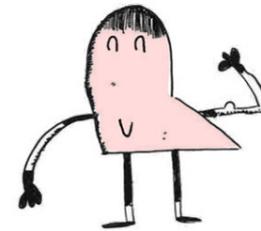
2 Carte heuristique collective sur les légumineuses :

À partir du terme « les légumineuses », faire une carte heuristique/carte mentale avec : où ? quand ? comment ? pourquoi ? combien ? qui ?

Réaliser une photo de la carte heuristique et la partager avec le nom de l'école et le niveau de la classe sur la plateforme « Manger du sens / Eutopique / Atelier ethno'kids : les légumineuses, ces super-héros ! www.mangerdusens.fr

3 Mission intersession : trouver des informations sur comment poussent les légumineuses et quelles sont leurs caractéristiques ?

4 Distribution du kit de graines de légumineuses et présentation de la fiche d'observation pédagogique de la graine à la plante. Noter et illustrer les développements. > Se reporter à la fiche pédagogique « À la manière d'un botaniste »



Atelier 3

LES SUPER POUVOIRS DES LÉGUMINEUSES & DÉTOURS ANTHROPOLOGIQUES

(SÉANCE 45 MIN)

1/ Mise en commun de l'enquête sur les légumineuses :

Comptage du nombre de personnes connaissant les légumineuses + partage des recettes de famille « *Sans ta vision, ton avis, je ne peux pas comprendre et cerner le sujet* »

2 Détours anthropologiques « Les légumineuses à travers l'histoire et à travers le monde » :

Pourquoi en cultive-t-on depuis si longtemps ? (compétences histoire) Quelles sont leurs secrets ? Pourquoi en trouve-t-on partout sur la planète ? Amérique, Europe, Asie, Afrique et Océanie : les spécialités culinaires de légumineuses à travers les recettes du monde (compétences géographie)

3 Finalement, quels sont leurs super pouvoirs au global ?

Organiser ces super pouvoirs via trois échelles :

- Moi / ma santé
- Mon groupe social / ma famille / mes amis / ma culture
- La planète / l'environnement

4 Illustrer chacun des super pouvoirs importants que je retiens avec une/des légumineuses pour préparer mon portait de super-héros en légumineuse de la séance 5.

> Fiche pédagogique « Les légumineuses à travers le monde »

Atelier 4

LES LÉGUMINEUSES EN PRATIQUE

(SÉANCE 45 MIN)



1 Mise en commun des fiches d'observation des légumineuses
(fiche pédagogique « À la manière d'un botaniste »)

2 Trouver ensemble des hypothèses qui expliquent ce qui favorise ou pas le développement des plantes

Formuler les questions que l'on se pose pour vérifier ces hypothèses : enquête auprès de spécialistes en fonction des lieux concernés et de l'emplacement de l'école, avec diverses possibilités :

- Visite d'une serre pédagogique
- Visite d'un potager
- Visite d'un jardin botanique
- Ou inviter une personne ayant un potager dans la classe
- Visite d'un jardin partagé

3 Noter les réponses dans son carnet ethno'kids pour partager lors de la dernière séance

4 S'assurer que la fiche pédagogique « À la manière d'un botaniste » est complétée

Atelier 5

CE QUE J'AI APPRIS SUR LES LÉGUMINEUSES ET NOS IDÉES POUR LE FUTUR



(SÉANCE 45 MIN)

1 Mise en commun des réponses aux questionnaires par paires : chacun raconte à l'autre ce qu'il/elle a appris via les réponses obtenues

Partage en groupe classe et confirmation des hypothèses qui montrent que la légumineuse a des super pouvoirs.

Récapitulatif des super pouvoirs des légumineuses : **bon pour la santé** (caractéristiques nutritives), **bon pour le partage** (plats culturels et internationaux), **bon pour la planète** (faible consommation d'eau, enrichissement des sols, alternative à une consommation de viande)
(CF. Fiche pédagogique 3)

2 Travail de créativité et de partage d'idées pour promouvoir la consommation des légumineuses :

Et si on devait donner envie à plein d'autres enfants et d'autres classes de manger des légumineuses, qu'est-ce qu'on ferait ? Dans les classes ? À la maison ? À l'école ? Dans la ville ? Donner des pistes de réflexion telles :

- Pour mieux les connaître
- Pour mieux les faire connaître
- Pour mieux les cuisiner
- Pour mieux les faire consommer
- Pour mieux les partager
- Pour montrer qu'elles ont des super pouvoirs...

« Ce n'est pas l'écolier que j'interroge mais le mangeur XXX, ton avis est important »

Fiche pédagogique 1

À LA MANIÈRE D'UN BOTANISTE*

*On appelle botaniste, une personne qui s'intéresse aux plantes et qui étudie les végétaux.

1 Prends une pochette plastique de classeur.

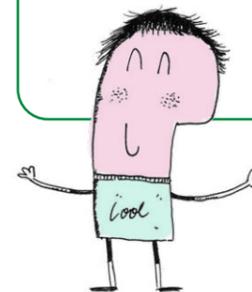
2 Mets un peu de terre dedans.

3 Humidifies avec un peu d'eau pour que la terre soit humide.

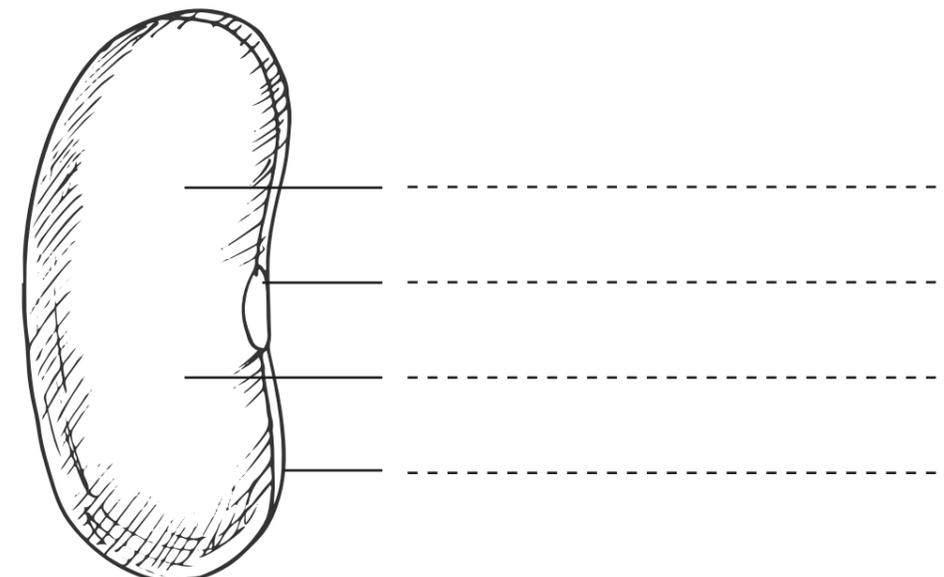
4 Plante ta graine dans la terre.

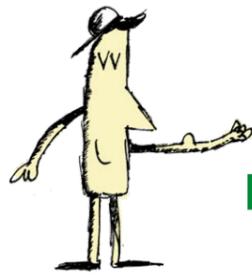
5 Accroche ta pochette à une fenêtre avec un peu de ruban adhésif ou une pâte adhésive.

6 Observe et dessine tes observations au fil des jours.



Maintenant que tu as bien observé, cherche les différentes parties qui composent ta graine et note-les sur ta planche botanique pour les écrire.





Fiche pédagogique 2

LES LÉGUMINEUSES À TRAVERS LE MONDE

Relie les légumineuses au plat qu'elles constituent. Trouve le pays dont est originaire la recette et son nom.



Il y a de très nombreuses variétés de formes, de couleurs et de saveurs des légumineuses. Elles peuvent se cuisiner chaudes ou froides, en accompagnement de viande ou de poisson, avec des céréales et des légumes, en purée ou en soupe, en gratin, en salade...

On les retrouve dans les traditions culinaires de quasiment tous les pays :

- **Le haricot sec rouge** se retrouve dans le chili con carne au Mexique, le haricot noir se retrouve dans la feijoada, plat brésilien, et le haricot blanc est l'ingrédient principal de la ribollita, soupe populaire de Toscane, en Italie, mais aussi de notre fameux cassoulet du Sud-Ouest de la France.
- **Les lentilles** sont un plat essentiel en Inde (où il y a de nombreux végétariens) à travers le dhal. En Amérique du Nord, elles remplacent la viande dans le hachis parmentier végétarien, alors qu'au Moyen-Orient, elles sont associées à du riz dans des ragoûts de légumes.
- **Le pois cassé** se marie à de multiples épices et légumes en Inde, constituant le sambar, plat généralement accompagné de riz. Dans le nord de l'Europe, on le consomme en purée avec des saucisses.
- **Le pois chiche** constitue la base du houmous et constitue aussi le couscous du Moyen-Orient. On en fait aussi des falafels au Proche-Orient chez les Libanais par exemple et les Turcs le grignotent rôti à l'apéritif.
- **La fève au mouton** est un classique dans tout le Moyen-Orient. Elle accompagne également le riz pilaf en Azerbaïdjan et sert à faire une sorte de cassoulet espagnol.

Fiche pédagogique 3

GALERIE DE PORTRAIT DE SUPER-HÉROS DE LÉGUMINEUSES

- 1 Choisis ton super-héros « légumineuses » avec ses super pouvoirs.
- 2 Dessine-le sur un carton et rempli ton super-héros de légumineuses que tu colles pour le décorer.
- 3 Tu peux utiliser toutes les légumineuses que tu veux, pour varier les formes et les couleurs.
- 4 Ensuite, partage ton super-héros avec les élèves de ta classe pour constituer une galerie de portraits. Explique les super pouvoirs des légumineuses*.



*3 échelles de super pouvoirs des légumineuses :

- Moi / ma santé
- Mon groupe social / ma famille / mes amis / ma culture
- La planète / l'environnement

Le projet LÉGUMINEUSES

5 sessions dédiées à l'apprentissage de l'enquête en sciences sociales et de l'intelligence collective sur un sujet impliquant pour les enfants dans le cadre du projet de classe :

- 1** S'interroger et faire des constats sur notre façon de consommer et son impact sur la production de déchet et le recyclage
- 2** Réfléchir à des solutions pour proposer d'autres manières de faire
- 3** Concevoir et développer des idées innovantes autour de la promotion des légumineuses comme un aliment aux super pouvoirs à promouvoir auprès des enfants, des écoles, des parents et des territoires !



en quelques mots...

Eutopique est une association loi 1901 qui accompagne les Transitions Educatives. Notre équipe est pluri-disciplinaire, issue des sciences humaines et sociales, de l'éducation, du bien-être.

Eutopique, c'est la meilleure place possible !

Nous agissons pour permettre aux enfants et aux apprenants de développer les compétences du 21^{ème} siècle et ainsi faire face aux défis technologiques, sociaux et environnementaux d'aujourd'hui et demain (notamment sur les 17 ODD de l'ONU).

Nous mobilisons l'anthropologie, l'intelligence collective et des méthodes de pédagogies actives pour développer les compétences du 21^{ème} siècle telles la créativité, l'esprit critique, l'autonomie, la prise d'initiative, la confiance en soi, l'empathie, la coopération, la communication...

