



Les alternatives à la viande

Activités pour enfants dès 3 ans

Unisanté propose 4 activités à faire dans les structures d'accueil avec les enfants, afin de partir à la découverte des légumineuses, tofu et autres alternatives à la viande.

Et pour valoriser les enfants participant à une activité, un diplôme d'expert en alimentation végétarienne se trouve à la fin de la brochure.



unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

Tables de matières

A la découverte des légumineuses	3
Memory - Les sources de protéines	4
Bricolage - Mosaïque de légumineuses	5
Mot fléché - Les légumineuses	6
Annexe 1: Images légumineuses	7
Annexe 2 : Les sources de protéines	9 - 15
Annexe 3 : Memory - Les sources de protéines « cru/cuit »	17 - 21
Annexe 4 : Dessins d'animaux	22 - 25
Annexe 5 : Solutions mot-fléché	26
Annexe 6 : Diplôme	27

A la découverte des légumineuses

Matériel

Haricots rouges	Pois cassés
Lentilles	Images légumineuses annexe 1
Fèves	5 sacs en coton ou en plastique
Pois chiches	opaque et numérotés

Marche à suivre

1. Avant l'animation, remplir chaque sac en coton/plastique d'une légumineuse.
2. Disposer les images sur la table, afin qu'elles soient visibles de tous les enfants.
3. Demander aux enfants de nommer les légumineuses qu'ils connaissent, parmi les images sur la table. Compléter si besoin.
4. Inviter chaque enfant à toucher les légumineuses dissimulées dans les sacs, de manière à ne pas voir leur contenu. Leur proposer d'essayer de reconnaître, parmi les images d'aliments, quelle légumineuse ils sont en train de toucher.
5. En fonction de l'âge des enfants, procéder à la correction après chaque sac (pour les plus petits) ou demander aux enfants d'écrire le nom de la légumineuse sur un papier (pour les plus grands), en l'associant au numéro de sac correspondant. Puis, corriger le tout à la fin de l'animation.

Remarque :

Pour une version plus difficile, il est possible de faire l'activité sans l'aide des images d'aliments (dans ce cas, ne pas faire les étapes 2 et 3 de la marche à suivre).

Memory - Les sources de protéines

Reconstituer des paires de sources de protéines et les nommer. Cette activité est réalisable pour les enfants dès 3 ans.

Deux variantes de Memory sont proposées :

- Version classique : des paires de différentes sources de protéines sont à reconstituer (voir annexe 2)
- Version « cru-cuit » : des paires représentant la version crue et cuite de différentes sources de protéines sont à reconstituer (voir annexe 3)

Matériel

Cartes du Memory plastifiées
(voir annexes 2 ou 3)

Marche à suivre

1. Mélanger les cartes et les disposer sur la table, face contre la table, de manière à ce que les images ne soient pas visibles.
2. Expliquer aux enfants qu'ils vont jouer au Memory. S'ils ne connaissent pas les règles, les leur expliquer.
3. Inviter un enfant à retourner deux cartes. Lui demander de nommer l'/les aliment/s représenté/s sur les cartes s'il le/s connaît. Compléter si besoin.
4. Si les deux images représentent le même aliment, il gagne la paire reconstituée et rejoue. Si ce n'est pas le cas, il les repose face cachées là où elles étaient et c'est à un autre enfant de jouer.
5. La partie est terminée lorsque toutes les paires ont été rassemblées. Le gagnant est l'enfant qui a reconstitué le plus de paires.
6. Enfin, expliquer aux enfants que toutes les images représentent des aliments qui peuvent remplacer la viande dans un repas. Pour la santé et pour protéger la planète, il est conseillé de ne pas manger de la viande à tous les repas, mais de la remplacer régulièrement avec l'un de ces aliments.

Bricolage Mosaïque de légumineuses

Matériel

Plusieurs sortes de légumineuses
(haricots rouges, blancs, pois
chiches, fèves, ...)

Nombre de bols correspondant au
nombre de légumineuses choisies

Colle liquide pour bricolage

Plusieurs exemplaires de dessin
d'animal (voir annexe 4)

Marche à suivre

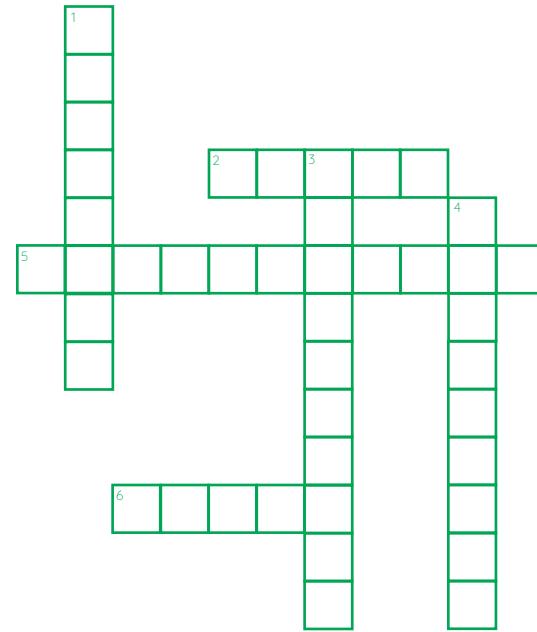
1. Remplir chaque bol d'une sorte de légumineuse.
2. Demander aux enfants de nommer les légumineuses qu'ils connaissent. Compléter si besoin.
3. Proposer à chaque enfant de choisir le dessin de son choix.
4. Seul ou avec l'aide d'un adulte, l'enfant dispose de la colle sur chaque partie du dessin, puis colle harmonieusement les légumineuses qu'il choisit pour colorer le dessin.



Mot fléché

Les légumineuses

Reconnaitre les noms des légumineuses et les écrire dans le mot fléché.
Cette activité est réalisable pour les enfants dès 7 ans.
Les solutions se trouvent en annexe 5.



Annexes 1: Images légumineuses





Lentilles corail



Lentilles corail



Pois chiches



Pois chiches



Haricots rouges



Haricots rouges



Haricots blancs



Haricots blancs



Lupin		Lupin	
Fèves		Fèves	
Pois cassés		Pois cassés	
Poulet		Poulet	



Poisson



Poisson



Oeuf



Oeuf



Fromage



Fromage



Tofu



Tofu





Insectes



Insectes





Lentilles corail crues



Lentilles corail cuites



Lentilles brunes crues



Lentilles brunes cuites



Pois chiches crus



Pois chiches cuits



Haricots rouges crus



Haricots rouges cuits



Haricots blancs crus



Haricots blancs cuits



Fèves crues



Fèves cuites



Pois cassés crus



Pois cassés cuits

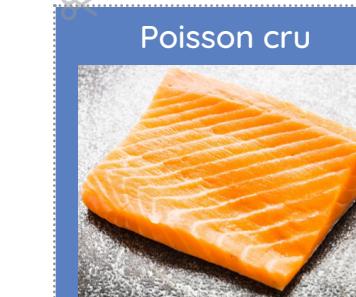


Poulet cru

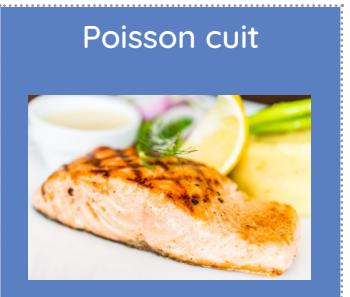


Poulet cuit





Poisson cru



Poisson cuit



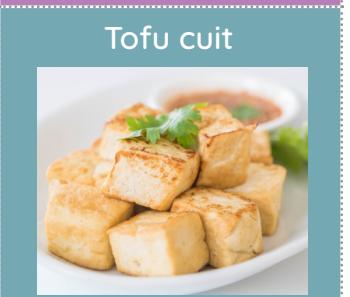
Oeuf cru



Oeuf cuit



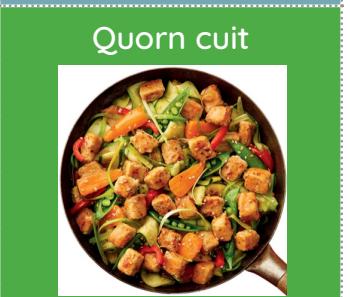
Tofu cru



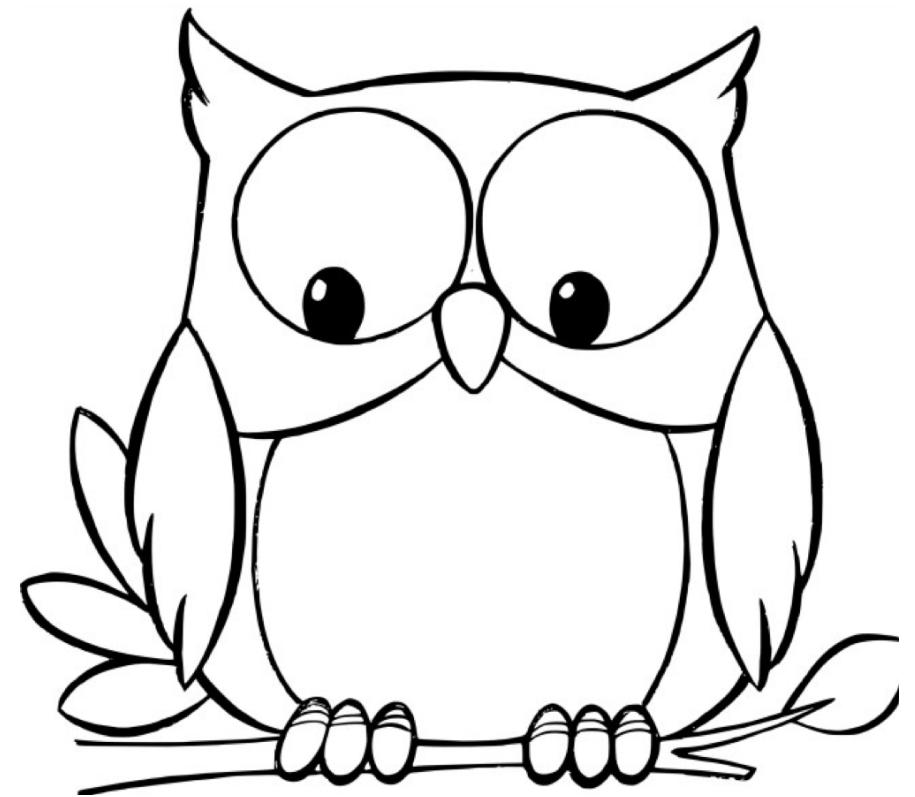
Tofu cuit

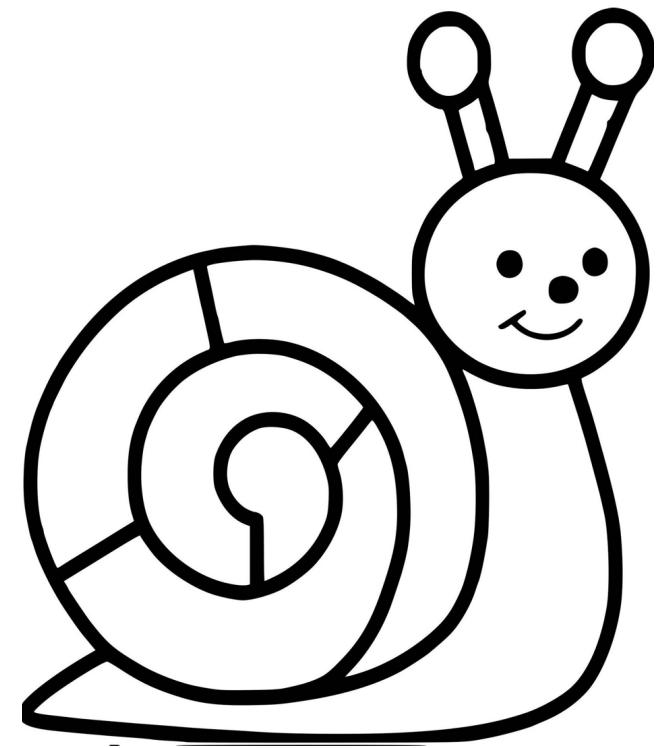
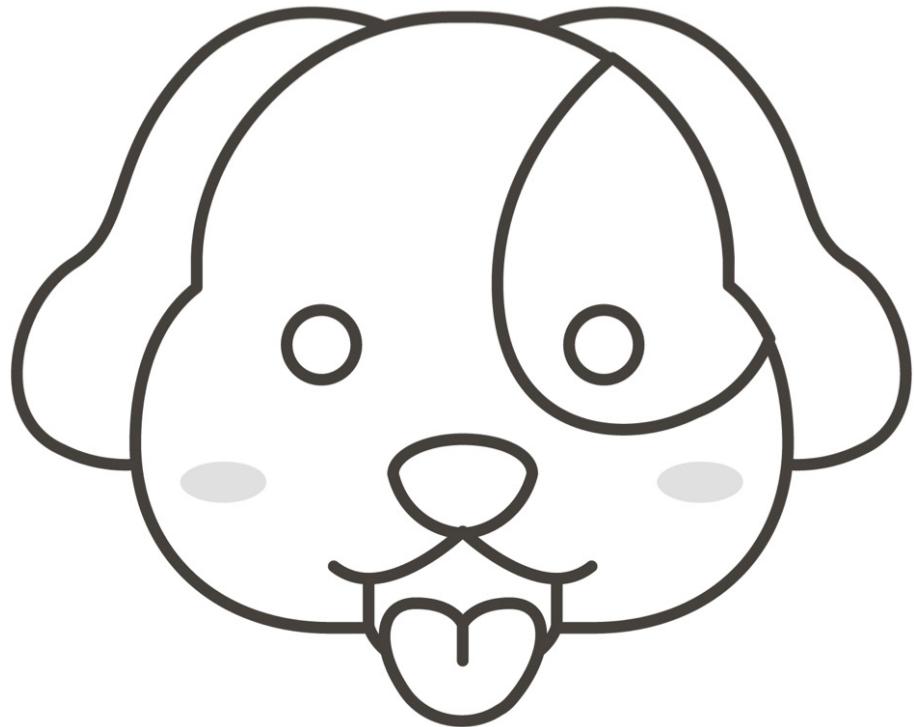


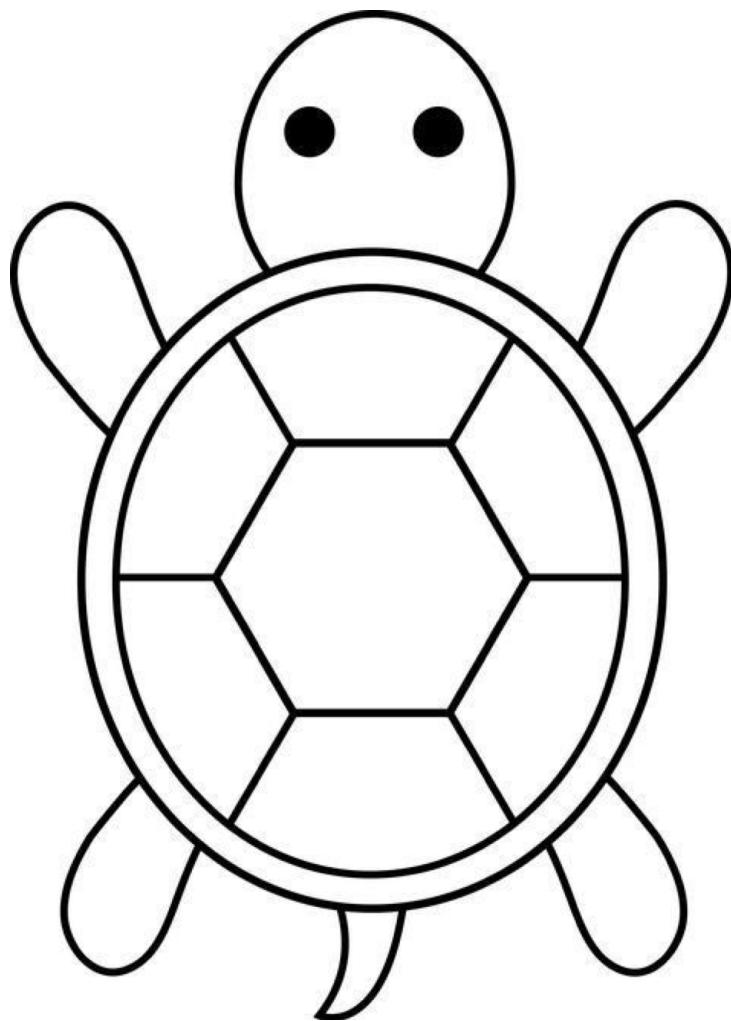
Quorn cru



Quorn cuit







Annexes 5 : Solutions mot fléché

1. Haricots
2. Lupin
3. Pois cassés
4. Lentilles
5. Pois chiches
6. Fèves



Diplôme de l'expert en alimentation végétarienne



Titre décerné à : _____



Contact

Fourchette verte Vaud

Unisanté

Route de Berne 113, 1010 Lausanne

📞 021 545 10 15

✉️ vd@fourchetteverte.ch

Renseignements

Unisanté Alimentation :

www.unisante.ch/alimentation

Fourchette verte :

www.fourchetteverte.ch



unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne