

Kit pédagogique "Saveurs et Saisons"

L'éducation au goût pour une alimentation saine et durable

Conception :



ILES DE LERINS
PAYS D'AZUR

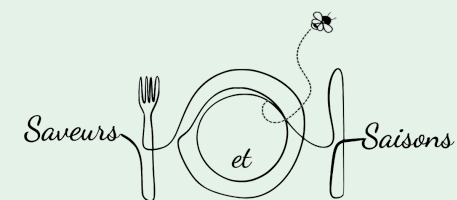
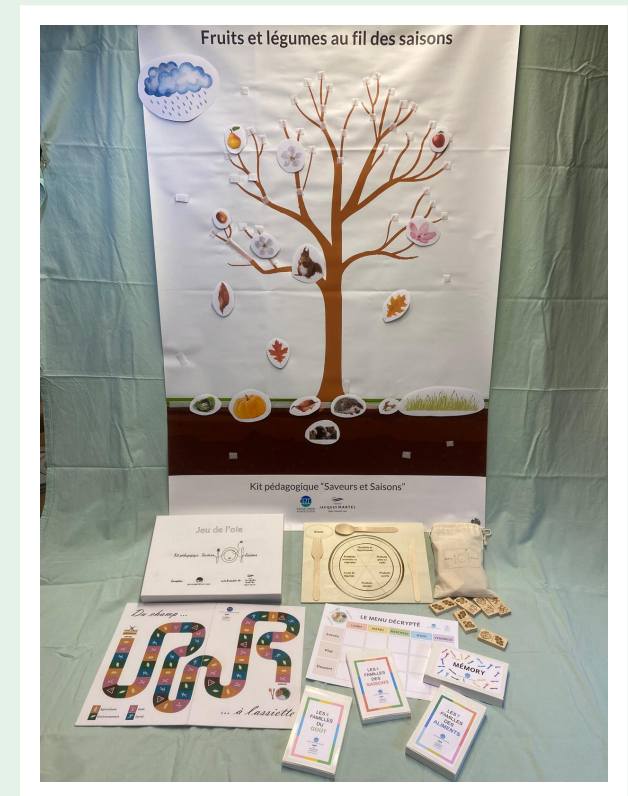
Avec le soutien de :



FONDS
JACQUES
MARTEL

Protéger & Transmettre l'avenir

Dossier de Présentation



Kit pédagogique "Saveurs et Saisons"

Pour répondre aux enjeux de l'alimentation durable, le **CPIE des Îles de Lérins et Pays d'Azur** a conçu le kit pédagogique « Saveurs et Saisons », avec le soutien du **Fonds Jacques Martel**, partenaire du projet.

Ce kit pédagogique a pour objectif de **promouvoir auprès des enfants une alimentation saine, locale et respectueuse de l'environnement.**

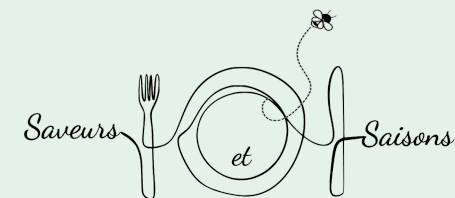
"Saveurs et Saisons" invite à **découvrir de nouvelles saveurs, à choisir des aliments bénéfiques pour la santé et à comprendre les liens entre alimentation et environnement.**

Il encourage également la reconnexion aux producteurs locaux et au territoire, tout en développant des compétences essentielles : curiosité, esprit critique, éveil sensoriel, engagement citoyen et compréhension du monde agricole.

Destiné aux enfants de 4 ans et plus soit l'équivalent des **cycles 1 à 3** des établissements scolaires ainsi qu'aux enfants inscrits dans les Accueils Collectifs de Mineurs (ACM) en temps périscolaire et extrascolaire.

Il comprend notamment l'Arbre des saisons, le Menu décrypté, Mon assiette en équilibre ainsi que plusieurs jeux de société créés grâce à l'outil pédagogique Ludovortex.

Le CPIE des Îles de Lérins et Pays d'Azur met à disposition ce kit pédagogique sous forme de prêt gratuit à durée limitée auprès des établissements scolaires partenaires dans les Alpes-Maritimes.



Kit pédagogique "Saveurs et Saisons"

Les supports d'activités : l'arbre des saisons

Le support pédagogique « **l'arbre des saisons** » sensibilise les enfants à la saisonnalité des fruits et légumes. Conçu sous forme de bâche interactive et repositionnable, il permet aux enfants, mois après mois, d'associer fruits et légumes à leur période de croissance. Ce rituel mensuel, mené avec l'enseignant ou l'animateur, rend l'apprentissage ludique, visuel et concret, tout en aidant les enfants à mieux comprendre le rythme de la nature et le cycle des saisons.



Kit pédagogique "Saveurs et Saisons"

Les supports d'activités : le menu décrypté


Le support « **le menu décrypté** » vise à faire découvrir les aliments bruts utilisés dans la conception des menus à la cantine.

Affichage à la cantine :

- Format poster quotidien indiquant, pour chaque menu proposé (entrée, plat, dessert), des images des aliments bruts utilisés par le personnel de cuisine.
- Le personnel de la cantine affiche chaque jour ces images à côté des intitulés de menu pour que les enfants repèrent visuellement les ingrédients à l'origine des préparations.
- Objectif : aider les enfants à relier ce qu'ils mangent aux matières premières et favoriser la compréhension de l'origine des aliments.

Utilisation en classe ou en centre de loisirs :

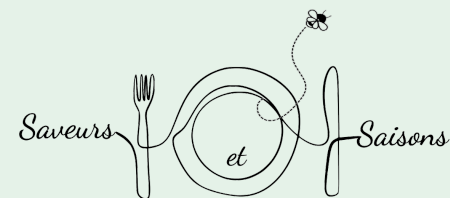
- Les objectifs restent les mêmes ; l'enseignant·e ou l'animateur·rice prépare l'atelier à partir des menus fournis en amont.
- L'activité permet d'approfondir la découverte (discussion sur les ingrédients, origine, saisonnalité) et d'adapter le format pédagogique au groupe.



LE MENU DÉCRYPTÉ
Kit pédagogique Saveurs et Saisons

LES OUVRIERS & PAYS D'AZUL
JACQUES MARTEL

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------|-------|-------|----------|-------|----------|
| Entrée | | | | | |
| Plat | | | | | |
| Dessert | | | | | |



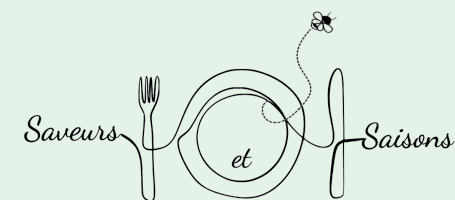
Kit pédagogique "Saveurs et Saisons"

Les supports d'activités : mon assiette en équilibre

Le support « **mon assiette en équilibre** » sensibilise les enfants aux liens entre alimentation, santé et environnement. Il les aide à comprendre l'impact de leurs choix alimentaires et à adopter des habitudes plus durables.

Chaque enfant compose un menu complet à l'aide de vignettes d'aliments placées sur un plateau en bois. L'exercice peut être répété pour différents repas de la journée.

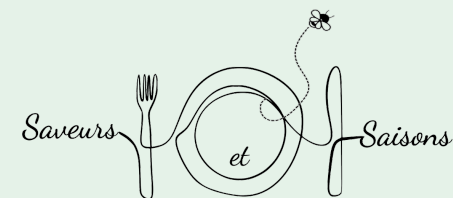
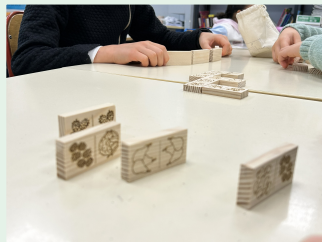
L'atelier s'appuie sur la communication engageante : informer, valoriser les bonnes pratiques, puis encourager des gestes concrets vers le changement.



Kit pédagogique "Saveurs et Saisons"

Les supports d'activités : les jeux de société

- **Dominos des aliments** en bois pyrogravés : comme les dominos classiques, les enfants associent les pièces correspondant aux bons aliments (fruits et légumes).
- **Memory des aliments bruts/transformés** : retrouver la paire « aliment brut / aliment transformé » parmi les cartes retournées pour comprendre l'origine des aliments du quotidien. Deux niveaux de difficulté permettent d'adapter le jeu à l'âge des enfants.
- **Jeu des 4 familles des saveurs** : regrouper les aliments selon leur saveur (sucré, salé, acide, amer).
- **Jeu des 4 saisons des aliments** : réunir les cartes correspondant à une même saison.
- **Jeu des 7 familles des aliments** : en rassemblant les cartes d'une même famille, les enfants découvrent les différents groupes d'aliments (produits sucrés, matières grasses, viandes/poissons, produits laitiers, fruits et légumes, féculents, boissons).
- **Jeu de l'oie du goût et de l'alimentation** : les enfants de fin de cycle 2 et 3 découvrent plusieurs thèmes : alimentation locale et durable, circuits courts, saisonnalité, goût, agriculture et environnement.



Kit pédagogique "Saveurs et Saisons"

CONTACTS :

CPIE des Iles de Lérins et Pays d'Azur

Tél : 04 93 39 26 80 / Mail : cpieazur@cpieazur.fr

5 rue de Mimont 06400 cannes

Référent du projet : Ludovic Brunet, chargé de projets éducatifs en environnement

Mise en page : Antoine Baldin-Antaki, alternant assistant projets et communication

Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué à la conception du kit "Saveurs et Saisons" et soutenu ce projet : Stéphanie Prisco du Fonds Jacques Martel, Pauline Pataa, Ludovic Brunet et Jamila Poydenot du CPIE des îles de Lérins et Pays d'Azur.

Décembre 2025

