

meeke × Pauline Alan

LES SUPER-HÉROS DU POTAGER

Grandir avec des fruits
et légumes de saison





Le mois de mai, au cœur du printemps, est le moment idéal pour valoriser les fruits et légumes de saison tout en éveillant les enfants à leur rôle dans une alimentation saine.

Ce thème associe plaisir, découverte et imagination en transformant les fruits et légumes en “super-héros” qui aident les enfants à grandir forts et en bonne santé.

Faire découvrir les fruits et légumes de saison : Asperges, épinards, radis, fraises, cerises...



OBJECTIFS

Sensibiliser à l'importance d'une alimentation équilibrée : Les fruits et légumes comme alliés santé.

Stimuler l'imagination et l'implication des enfants : Mettre en scène les “super-pouvoirs” des aliments.



ACTIVITÉS

Les super-pouvoirs des fruits et légumes

Créez une affiche ou un tableau présentant les “super-pouvoirs” des aliments : Les carottes pour une super vue (vitamine A), les épinards pour une super force (fer). les fraises pour une super immunité (vitamine C).



Les snacks des super-héros

Préparez des recettes simples et saines :

Des “capitaines radis” (radis avec fromage frais pour dessiner des visages), des “brochettes vitaminées” (fraises, morceaux de pommes et raisins), des “mini-omelettes aux légumes printaniers”.

Planter comme un super-héros

Organisez une activité de plantation dans le potager de la crèche (ou dans des pots si l’espace est limité).

Plantez des graines faciles comme des radis, des herbes aromatiques ou des fleurs comestibles.

Expliquez aux enfants comment ces plantes grandissent et pourquoi elles sont importantes pour leur santé.



ACTIVITÉS

Super-héros en mission

Organisez une chasse aux “super-légumes” : les enfants doivent trouver des images ou des jouets représentant des fruits et légumes cachés dans la crèche. Faites un parcours moteur où les enfants doivent “ramener les super-pouvoirs au potager”.

AVEC LES PARENTS



Défi familial : Une semaine 100% fruits et légumes

Proposez aux familles de relever un défi consistant à inclure un fruit ou un légume de saison à proposer sous forme d'affiche que vous pourrez exposer sur la porte d'entrée de la crèche ou le mur de communication avec les parents.

