

MAS et PS-GS  
de l'école maternelle  
Les Merisiers



deux CM2 et un CE2  
de l'école élémentaire  
Les Merisiers



## ÉDUCATION À L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



une classe de 5<sup>e</sup>  
du collège Les Plaisances



3<sup>e</sup> SEGPA  
du collège La Vaucouleurs



1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> année de CAP  
"Petite Enfance"  
du lycée Camille-Claudé



Réseau de Réussite Scolaire de Mantes-La-Ville  
2009-2010

**Cet album rend compte de quelques-unes des activités,  
de la maternelle au lycée, qui se sont déroulées lors du projet  
*«Éducation à l'équilibre alimentaire»*,  
pendant l'année scolaire 2009-2010.**

**De la page 1 à la page 4 :**

Rencontres entre les élèves de la 1<sup>ière</sup> année de CAP « Petite enfance »  
et la classe de MS de l'école maternelle Les Merisiers

**Page 5 :**

Travaux des élèves d'un CE2 de l'école élémentaire Les Merisiers  
*« Les catégories d'aliments »*

**Page 6 :**

Travaux des élèves d'un CM2 de l'école élémentaire Les Merisiers  
*« À la manière d'Arcimboldo »*

**De la page 7 à la page 11 :**

Travaux des élèves d'un CM2 de l'école élémentaire Les Merisiers  
*« Recettes à base de fruits »*

**Page 12 :**

Travaux des élèves d'une classe de 5<sup>ième</sup> du collège Les Plaisances  
*« Constitution de repas »*

**Page 13 et page 14 :**

Rencontre entre les élèves de la classe de CE2 de l'école élémentaire Les Merisiers  
Et les élèves de 3<sup>ième</sup> M. du collège La Vaucouleurs

**Page 15 et page 16:**

Rencontre entre les élèves d'une classe de 5<sup>ième</sup>  
du collège Les Plaisances  
Et une classe de 2<sup>nde</sup> année de CAP « Petite enfance »

**Page 17 et page 18 :**

Rencontre entre les élèves de PS-GS de l'école maternelle Les Merisiers  
Et une classe de 2<sup>nde</sup> année de CAP « Petite enfance »

# VISITE AU MUSÉE DE LA MOISSON

Dans le cadre du projet « Équilibre Alimentaire » les élèves de première année CAP Petite Enfance ont accompagné la classe de moyenne section de la maternelle « Les Merisiers » au musée de la moisson à Sagy (95).

Cette visite a permis aux jeunes enfants de découvrir les légumes du jardin et de confectionner une délicieuse soupe de légumes...



Je coupe les pommes de terre en cubes.



J'épluche les légumes...



Je taille les poireaux avec l'aide d'une main experte !!!

Tous les légumes sont épluchés et taillés... ils vont subir un « petit lavage » avant d'être cuits dans le faitout...





*« Petit lavage » des légumes avant la cuisson...*



*Danse des légumes en attendant la soupe !!!...*



**Dégustation...**



A l'occasion de cette sortie les élèves de CAP Petite Enfance ont pu appréhender une facette ou métier d'ATSEM (accompagnement, aide, explication, valorisation des réalisations des enfants ). Les élèves de maternelle ont été ravis d'avoir à leurs côtés des « grandes » pour les entourer et les motiver...

Tous sont désireux de se rencontrer à nouveau pour une autre occasion...

# ANIMATION CADRE FRUITS ET LEGUMES

Rencontre entre les élèves de 1<sup>ère</sup> année de CAP Petite Enfance et les élèves de moyenne section de l'école maternelle Les Merisiers.

## AVEC LES FRUITS ET LES LEGUMES JE GRANDIS...

Les élèves de CAP ont confectionné des cadres et préparé des pochettes avec des fruits et des légumes...

Les élèves de moyenne section ont réalisé des pochoirs de fruits et de légumes...



Explication des consignes...



Poivrons...



Pommes....



Les enfants doivent, avec les fruits et les légumes mis à leur disposition, réaliser un cadre selon leur inspiration : tête à la façon Arcimboldo ou pêle-mêle...



C'est parti... Les artistes en herbe... font « marcher » leur imagination...



# J'AIME LES FRUITS ET LES LEGUMES



Un petit bonhomme avec les pommettes rouges...



Pêle-mêle coloré de fruits et de légumes.

Un nez en forme de poire...



La fin de la matinée s'est terminée par le partage d'une collation à base de fruits ... Tous, petits et grandes, ont été ravis de cette rencontre. Les enfants de moyenne section ont remercié les élèves de CAP en leur offrant un petit panier rempli de bonnes choses.

Les sucres lents.



Les aliments riches en glucides



Les sucres rapides

Les fruits



Les aliments riches en vitamines



Les légumes

La viande, le poisson, les œufs



Les aliments riches en protéines

Une origine animale



Les aliments riches en lipides



une origine végétale



Les produits laitiers





**Recettes de fruits**  
**proposées par les cm2**



## Tarte aux pommes et à la banane

### Ingrédients :

- 2 bananes
- 2 pommes
- 1 pincée de cannelle
- pâte brisée
- 1 cuillerée à soupe de sucre
- confiture d'abricot (facultatif)



### Préparation :

- Coupez les bananes en rondelles et les pommes en tranches fines.
- Mettez la pâte brisée dans un moule à tarte.
- Tapissez le fond avec les rondelles de banane.
- Disposez les tranches de pommes en rosace par dessus.
- Saupoudrez de cannelle et de sucre, faites cuire environ 25 min à thermostat 5-6.
- Au sortir du four, vous pouvez napper la tarte avec de la confiture d'abricot délayée dans très peu d'eau.

*Pour 4 personnes*

## Salade de fruits

### Ingrédients :

- bananes
- 1 pomme
- noix de coco râpée
- cerises
- noix
- sucre



### Préparation :

- Epluchez les bananes, coupez-les en rondelles.
- Disposez-les dans un verre en trois ou quatre rangées.
- Prenez une pomme, épluchez-la mettez-la dans une casserole pendant 30 min puis mixez-la. Ajoutez du sucre.
- Versez dans le verre.
- Décorez de cerises, de noix de coco et de noix.

*Pour 6 personnes*

## **Gâteau aux poires**

temps de préparation : 15 min, temps de cuisson : 30 min

### **Ingrédients:**

- 3 poires mûres
- 3 œufs
- 150 g de sucre en poudre
- 150 g de farine
- 150 g de fécule de maïs
- 90 g de beurre

### **Préparation:**

- Mélangez le sucre et les œufs.
- Ajoutez la farine, la fécule de maïs et la levure à l'aide d'une passoire fine.
- Mélangez délicatement avec une cuillère en bois.
- Préchauffez le four th.7.
- Faites fondre le beurre et ajoutez-le au mélange.
- Beurrez et farinez un moule. Versez-y la pâte.
- Epluchez et coupez les poires en morceaux.
- Disposez les morceaux de poire dans le moule en les enfonçant dans la pâte.
- Saupoudrez de sucre en poudre. Enfournez pendant 30 min.



*Pour 1 personne*

## **Jus d'orange**

### **Ingrédient :**

- deux oranges

### **Préparation :**

- Coupez les deux oranges en deux.
- Pressez avec un presseur.
- Mettez le jus dans le verre.



## Gâteau à l'ananas

temps de préparation : 30min

temps de cuisson : 30min

### Ingrédients :

- 200g de beurre
- 250g de farine
- 250g de sucre
- 5 œufs
- amande amère liquide, arôme vanille
- 1 ananas
- 1 sachet de levure



### Préparation :

- Mélangez les œufs, le beurre, le sucre et la farine.
- Ajoutez l'amande amère liquide, la vanille et le sachet de levure.
- Versez la pâte dans un plat allant au four.
- Epluchez et découpez l'ananas en tranches.
- Ajoutez les tranches d'ananas sur la pâte.
- Faites cuire.

*Pour 4 personnes*

## Salade de fruits d'hiver

temps de préparation: 15 min

### Ingrédients :

- 1 grosse poire
- 1 banane
- 1 grosse orange
- 1 bocal de cerise (200g égoutté)
- 3 cuillères à soupe de sirop de fruits rouges



### Préparation :

- Pelez les fruits.
- Coupez-les en morceaux dans un saladier.
- Mettez au réfrigérateur un quart d'heure.
- Servez dans 4 petits bols.

C'est prêt !

Pour 4 personnes

## **Tartare de fruits au jus de groseilles**

temps de préparation : 30 min

### **Ingrédients** :

- 200g de fraises
- 50 g de poires
- 50g de pommes
- 30 g de framboises
- 330 g de groseilles
- 2 pêches
- sucre semoule
- 20 cl de chantilly



### **Préparation** :

- Préparez le jus de groseilles : mettez dans une casserole 300g de groseilles et sucrez suivant l'acidité des fruits.
- Portez le tout à ébullition.
- Passez au mixer, puis au tamis fin.
- Réservez au froid.
- Lavez les fraises, coupez-les en gros dés, épluchez les pêches, coupez-les en gros dés, coupez les poires et les pommes en huit.
- Mélangez tous ces fruits ; ajoutez les framboises entières, ainsi que les 30 g de groseilles restantes.
- Sucrez selon votre goût.
- Pour une présentation soignée, versez ce tartare de fruits dans un cercle à tarte individuel, puis ôtez le cercle ; décorez avec la chantilly, versez autour le jus de groseilles.

-----



## Venue de la classe de CE2 de l'école Les Merisiers au Collège de La Vaucouleurs

*Nous avons fait des cookies et des crêpes, par groupe de 4 élèves de CE2  
encadrés par une élève de 3<sup>ème</sup>, le jeudi 10 décembre de 9h00 à 11h00.*



**Préparation des cookies : il faut mettre « la main à la pâte ».**



**Façonnage des cookies : c'est comme de la pâte à modeler !**



**Ils sont beaux nos cookies, mais surtout, ils étaient bons !**





**La cuisson des crêpes : les élèves sont très doués mais il faut faire attention de ne pas se brûler !**



**Nous avons dégusté les cookies et ces belles crêpes avec du sucre ou de la confiture à l'occasion du goûter que nous sommes allés faire l'après-midi à l'école Les Merisiers. Nous avons passé un agréable moment !**

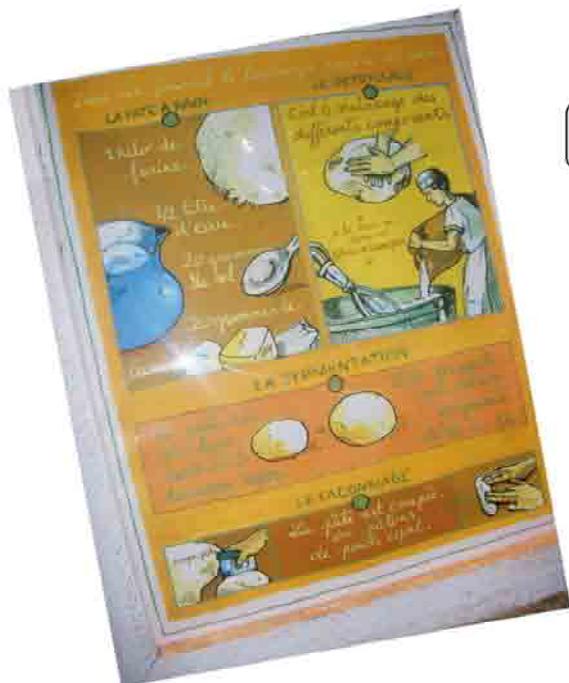
**Merci à tous ces jeunes apprentiscuisiniers et à M. Volpillière.**

***Les élèves de 3<sup>ème</sup> M du Collège La Vaucouleurs et leur professeur Mme Lauzanne.***

## La ferme de Gally

Le 6 novembre, les 5<sup>èmes</sup> du collège Les Plaisances et les CAP Petite Enfance du lycée Camille Claudel sont allés à la ferme de Gally.

Le but de la visite était de découvrir la fabrication du pain à travers un atelier de fabrication et de visiter la ferme.



On a façonné des pâtons



On a pesé la farine



Ça a collé aux mains



On a ramené la pâte chez nous pour la faire cuire.



On a pétri la pâte



Puis, nous sommes partis visiter la ferme.

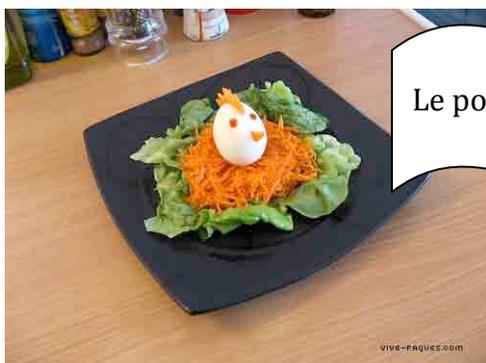


Participation active de tous à l'alimentation et aux soins des animaux : vaches, chevaux, chèvres, moutons, cochons, lapins, volailles.

**Le 4 mai : Rencontre entre la classe des PS-GS de l'école « Les Merisiers »  
et les CAP Petite enfance de Camille Claudel.**

**Le but :** Partager un repas réalisé par les CAP autour du thème du printemps.

**Menu 1**



**Le poussin crudités**



**Œuf au nid**



**Lapin à base de  
chocolat**

**Menu 2**



**Les champignons  
vénéneux**



**Tortillons au  
fromage**



**Lapins aux pépites  
de chocolat**

Les petits avaient préparé la table.



Les grandes ont formé des groupes avec les petits pour des ateliers cuisine.



Et voilà  
les  
résultats  
...



Chacun a aimé partager ce moment de convivialité.



Chaque enfant de la maternelle avait réalisé des sets de table aux prénoms des CAP, ainsi qu'un petit panier garni d'un petit-déjeuner.  
Les grandes, elles, avaient finalisé la décoration des tables.



## *Éducation à l'équilibre alimentaire*

Notre mission *d'éducation à l'équilibre alimentaire* est menée en inter-dégrés, depuis le début de l'année scolaire 2009-2010. Elle fédère deux enseignantes de l'école maternelle Les Merisiers, trois enseignants de Cycle III de l'école élémentaire Les Merisiers, une enseignante du collège La Vaucouleurs, une enseignante du collège Les Plaisances, deux enseignantes du lycée Camille-Claudé et les infirmières scolaires du secteur. Elle touche près de 200 élèves.

L'objectif de ce projet est d'établir les bases d'une réflexion sur l'équilibre alimentaire, en amenant les élèves à prendre conscience des bienfaits d'une alimentation équilibrée, à se situer dans de nouvelles habitudes afin d'améliorer leurs performances intellectuelles et physiques.

Les actions menées dans les classes ont été nombreuses, réparties sur l'année scolaire et émaillées de rencontres lors de séances d'apprentissages autour de jeux, de réalisations communes de recettes et de partage de collations. Une attention toute particulière a été portée sur l'organisation du tutorat.

Ce livret est le reflet d'un travail qui a débuté par deux temps forts de prise en commun de petits-déjeuners, le vendredi 27 novembre et le mardi 1<sup>er</sup> décembre 2009, au collège Les Plaisances.

**RRS de Mantes-la-Ville**

**2009-2010**