

# ALIMENTATION DURABLE - LÉGUMINEUSES FICHE PÉDAGOGIQUE



## Objectifs de l'activité :

- Développer ses connaissances sur les légumineuses et l'intérêt de leur consommation pour la santé humaine, animale et environnementale.
- S'entraîner à communiquer de façon efficace et positive

## CPS à expliciter : Développer des relations constructives

« La capacité à développer des relations constructives peut être définie comme l'aptitude à adopter des comportements relationnels favorables pour entrer en relation, interagir avec les autres et construire des liens sociaux, notamment avec ses pairs »

### Communiquer de façon efficace et positive

« La capacité à communiquer de façon constructive peut être définie comme l'aptitude à adopter des comportements verbaux et non verbaux favorables pour interagir avec les autres, même dans les situations difficiles ».

Effets bénéfiques : relations de qualité et satisfaction des besoins affectifs et relationnels.

Savoir communiquer nous permet d'entrer en relation avec l'autre, de nous enrichir des différents points de vue et de mettre en œuvre l'intelligence collective pour appréhender et comprendre un sujet.

## Activité 1 : Découverte des légumineuses

### Étapes de l'animation :

1. Présenter différentes légumineuses dans des bocaux.
2. Demander le nom de celles que les élèves connaissent.
3. Présenter celles qu'ils ne connaissent pas.
4. Demander s'ils en mangent et si oui de quelle manière, dans quel repas ? Comment on les cuisinent ? (trempage éventuellement, cuisson dans l'eau)
5. Faire passer les bocaux : L'enseignant donne le nom de la légumineuse qu'il contient avant de le faire passer. L'élève observera puis devra répéter le nom de la légumineuse avant de le donner à son voisin. L'enseignant attend que le bocal soit passé à 2-3 élèves suivants avant de transmettre le bocal suivant.

Option jeu : En groupe classe, faire passer un objet (stylo, bombe du jeu tic tac boom) comme un bâton de parole et chacun donne un nom de légumineuses. Il faut en avoir dit le plus possible avant la fin du temps imparti.





20 min

## Activité 2 : Jeu actif "d'accord ou pas d'accord ?"

Objectif : faire exprimer les représentations, les idées et les opinions des élèves, tout en encourageant le débat et la confrontation des idées.

### Fil rouge enseignant :

- Voir les règles du débat en ANNEXE
- Voir les affirmations sur la fiche élève
- Possibilité de demander à Caaps un power-point de présentation

### Étapes de l'animation :

1. Explication du jeu : un jeu pour bouger et apprendre à s'écouter en confrontant des idées.
2. L'enseignant énoncera des affirmations. Pour les élèves : je me lève si je suis d'accord, je m'assois si je ne suis pas d'accord avec l'affirmation. Ensuite sera prévu de débattre sur les idées. (Si l'espace le permet idéalement se mettre en cercle ou pour les cycle 3 se déplacer physiquement d'un côté ou de l'autre d'une ligne selon d'accord ou pas d'accord)
3. Rappeler les règles du débat (voir ANNEXE)
4. Entre chaque affirmation les élèves se positionnent selon leurs avis puis le débat est encouragé concernant chaque affirmation.
5. L'élève complète la fiche élève.



10 min

## Activité 3 : Légumineuses et santé du système terre

One Health (une seule santé) est une approche qui vise à équilibrer et optimiser durablement la santé des personnes, des animaux et des écosystèmes. Elle reconnaît que la santé des humains, des animaux domestiques et sauvages, des plantes et de l'environnement au sens large est étroitement liée et interdépendante.

### Étapes de l'animation :

1. Explication du concept One Health.
2. Réalisation de la fiche élèves Légumineuses et santé du système terre.



5 min

## Défi famille - Fabuleuses légumineuses

Demander aux élèves de présenter leur fiche élève puis d'inviter leur famille à cuisiner des légumineuses puis de transmettre la photo avec éventuellement la recette.

Faire une affiche avec les photos et exposer à un endroit de passage des parents.

### Apports théoriques :

- [Site manger-bouger : augmenter les légumes secs](#)



5 min

### À retenir :


- Les légumineuses sont favorables à la santé humaine, animale et environnementale
- Je peux développer ma capacité à communiquer de façon efficace et positive




















# D'ACCORD/PAS D'ACCORD ?

## FICHE ÉLÈVE

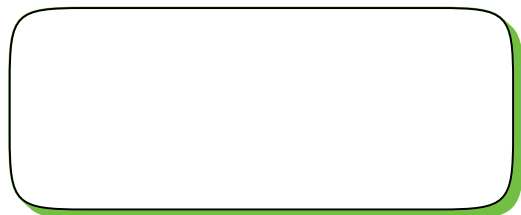
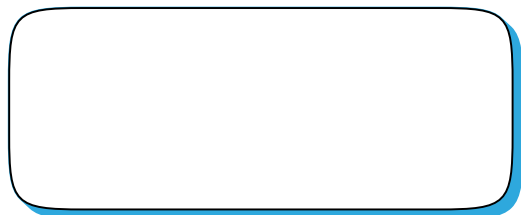


 Pour chaque affirmation, entoure le pouce dans la colonne correspondante à ton avis.

Entoure ta réponse 

| Plutôt d'accord   |  | Plutôt pas d'accord   |
|---|--|---|
|    | Légumineuses, légumes secs :<br>c'est la même chose                    |    |
|    | Les légumineuses sont riches en<br>protéines                           |    |
|  | Cuisiner des légumineuses c'est<br>compliqué                           |  |
|  | Il est recommandé de consommer 2 fois par<br>semaines des légumineuses |  |
|  | Les légumineuses peuvent être<br>cultivées en France                   |  |
|  | Les légumineuses sont riches en<br>fibres                              |  |
|  | Les légumineuses sont difficiles à digérer                             |  |
|  | La culture des légumineuses fertilise naturel-<br>lement les sols      |  |

# LÉGUMINEUSES ET SANTÉ DU SYSTÈME TERRE



## À retenir :



- Les légumineuses sont favorables à la santé humaine, animale et environnementale.
- Je peux développer ma capacité à communiquer de façon efficace et positive pour partager mon avis et m'enrichir de l'avis des autres.

## Défi famille - Fabuleuses légumineuses -



30 min

Cuisiner en famille des légumineuses (haricots blancs, rouges, pois chiches, lentilles..)

Si possible, transmettre la photo du plat préparé et la recette pour la partager avec les autres enfants et parents de la classe.

- Riches en protéines
- Riches en fibres

Engrais naturel :  
la culture des légumineuses  
fertilise naturellement les sols

Des protéines végétales en  
alternatives aux protéines  
animales pour éviter les  
élevages intensifs.



## LE DÉBAT NÉCESSITE QUELQUES RÈGLES



**Rappeler les règles d'échanges.** Il paraît important de redonner les règles au groupe ou de les définir ensemble avant le débat. En voici quelques-unes :



- ▲ Lever la main pour pouvoir prendre la parole
- ▲ Prendre la parole lorsqu'elle nous a été donnée pour apporter de nouveaux arguments, réagir à ce qui vient d'être dit...
- ▲ Ecouter les autres
- ▲ Respecter les opinions différentes de la mienne
- ▲ Ne pas se moquer d'un avis, ne pas juger l'autre
- ▲ Ne pas donner la parole à ceux qui ne la souhaitent pas
- ▲ Rappeler qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse



**Distribuer des rôles aux élèves.** Ils peuvent être de simples débatteurs ou alors avoir un rôle plus précis :

- ▲ Le président de séance : c'est celui qui assure le bon déroulement de la séance et la bonne circulation et distribution de la parole.
- ▲ Le synthétiseur : il rappelle et synthétise ce qui vient d'être dit après plusieurs prises de parole des débatteurs.
- ▲ Le secrétaire : il note les idées clés qui ressortent sur un support (cahier, tableau...). A la fin du débat, il peut relire les notes à tout le monde.
- ▲ Les « experts » ou scientifiques : un groupe d'élèves peut avoir pour mission de faire des recherches en amont du débat afin de vérifier la validité des arguments et/ou d'apporter des précisions.

Pour une première séance de débat, vous pouvez en tant qu'enseignant assurer les rôles de président de séance, synthétiseur et secrétaire puis confier ses rôles petit à petit à des élèves de la classe. Ne pas hésiter à créer des fiches de rôle rappelant à chacun quelle est sa mission et comment y parvenir.



**Se donner un rôle en tant qu'enseignant.** L'enseignant peut être l'animateur du débat, c'est lui qui distribue la parole et favorise les échanges entre élèves mais il intervient le moins possible. Il peut être observateur en confiant l'animation du débat aux élèves. Ainsi il peut prendre note des échanges, des difficultés rencontrées, des notions à revoir ou au contraire acquises. Il peut aussi être modérateur, il guide les échanges et intervient plus souvent pour faire remarquer les nouvelles idées, signaler des arguments n'ayant aucun sens ou non recevable... Il paraît aussi important que le propre avis des enseignants sur la question ne vienne pas perturber la séance.



**Symboliser matériellement la prise de parole.**

L'enseignant peut choisir un objet pour symboliser la prise de parole. Cet objet sera donné à celui qui attend patiemment son tour pour prendre la parole. C'est ce qu'on appelle un bâton de parole.



**Stimuler ou relancer le débat.** Quelques questions peuvent être posées par l'enseignant à un moment donné pour obtenir plus d'informations sur ce qui vient d'être dit, pour vérifier que tout le monde a bien compris, demander de résumer l'idée de l'élève... En voici une petite liste adaptée à tous les sujets de débats :

- ▲ Quelles raisons as-tu pour justifier ton opinion ?
- ▲ Pourquoi es-tu en accord ou en désaccord avec... ?
- ▲ Comment définir le terme qui vient d'être employé ?
- ▲ N'êtes-vous pas en train de vous contredire ?
- ▲ Quelle est l'hypothèse qui s'ensuit de cette remarque ?
- ▲ Qui peut donner un contre-exemple à ce qui vient d'être dit ?
- ▲ Qui peut aider à clarifier cette pensée ?
- ▲ Si je comprends bien, tu es en train d'affirmer que...
- ▲ Tu sembles vouloir dire que...
- ▲ Pourrais-tu résumer en quelques mots ce que tu viens d'énoncer ?
- ▲ Quelles sont les raisons pour dire que ... ?
- ▲ Quel argument peux-tu trouver pour appuyer ton opinion ?