

Animez l'atelier du fruit 100 % cool

FICHE ACTION
COLLÉGIENS
ET LYCÉENS



Une approche sensorielle et ludique des fruits vous intéresse ? Organisez un atelier créatif et décontracté.

De quoi s'agit-il ?

- Organisez un atelier de découverte des fruits par les cinq sens : voir, toucher, sentir, goûter, écouter les bruits quand on les coupe, quand on les croque.
- Enrichissez votre atelier en travaillant sur les ressentis : les sensations de faim, d'appétit et de satiété.
- Concevez quatre ou cinq animations originales pour découvrir et déguster des fruits.
- Organisez ces animations pour celles et ceux qui participeront à la distribution hebdomadaire des fruits.

Comment s'y prendre ?

On fait ensemble

- Avec l'aide d'un ou plusieurs « responsables projet » de l'équipe éducative.
- Si vous êtes nombreux, créez des groupes et trouvez un ou une responsable pour chaque équipe.
- Listez les thèmes d'activités et faites en sorte que tout le monde puisse participer à l'ensemble des thèmes de l'atelier.

On s'informe

- Sur les fruits, leurs propriétés gustatives et ce qu'ils offrent au niveau du développement sensoriel.
- Sur le rôle de chacun des cinq sens lors d'une dégustation : vue, toucher, odeur, saveur et ouïe.
- Sur les interactions entre les cinq sens.
- Sur les méthodes de dégustation : à l'aveugle, par comparaison...

On cherche des idées

- Créez une animation sensorielle et expressive sans complexes, sur la manière de manger les fruits : avec ses doigts, les croquer, grignoter, cracher les pépins, jouer avec les fruits, les noyaux, les épiluchures, sans se salir...
- Organisez une dégustation à l'aveugle, pour identifier un fruit à partir des éléments sensoriels que vous aurez recensés.
- Cherchez des expressions et des proverbes, des plus littéraires au plus familiers, autour des fruits et exprimant les sensations lorsque l'on mange.
- Imaginez un test type QCM sur les fruits. Les réponses déterminent une personnalité : tu es « pomme craquante », « citron pressé », « gentille banane » etc.



FICHE ACTION COLLÉGIENS ET LYCÉENS



On partage

→ Communiquez sur la création de votre atelier et ses projets d'animations. Vous pouvez, par exemple, afficher le déroulé de votre action, au fil des semaines, pour que tout le monde en profite !

→ Un espace de partage est disponible sur le blog

<http://reseau-lyceen.educagri.fr/>

Vous pouvez échanger avec d'autres collégiens ou lycéens. N'hésitez pas à vous manifester, en précisant le nom de votre établissement.

2 Organisation de la recherche

De quelles ressources disposez-vous ?

Comment organiser les recherches ? Qui peut vous aider, un diététicien, un cuisinier... ?

3 Liste des besoins

Où organiser l'atelier ? Quels sont les matériels nécessaires ? De quels moyens disposez-vous sur place ?

4 Distribution des tâches

Organisez le « qui fait quoi ? ». A chaque réunion, reprenez la liste des tâches effectuées, identifiez les freins et trouvez des solutions.

5 Réalisation

Après avoir testé vos animations, ouvrez l'atelier et proposez vos jeux et animations lors de la distribution hebdomadaire de fruits.

Allez on s'y met !

1 Constitution du groupe

Organisez une première réunion pour rassembler les volontaires et mettre en commun vos idées. Fixez-vous un objectif en terme de délai pour le démarrage des animations.

DES PISTES À EXPLORER



S'appuyer sur l'exposition et le site « Bon appétit, l'alimentation dans tous les sens » présentée à la Cité des Sciences et de l'Industrie (jusqu'au 3 janvier 2011 à Paris).

http://www.cite-sciences.fr/francais/ala_cite/expositions/bon-appetit/



www.agriculture.gouv.fr/unfruitpourelarecre

Des fiches fruits



www.peifl.org site du Pôle Européen Innovation Fruits et Légumes.

Cliquez sur Laboratoire d'évaluation sensorielle pour avoir un contact (en bas de page)



www.fraichattitude.com

Calendrier des fruits et légumes

Les fiches fruits et légumes

Les fruits et légumes de la semaine (actualités) : infos sur chaque produit

Vous trouverez sur Internet de nombreux sites décrivant les fruits, leur goût et leur aspect. Tapez le nom du fruit dans le moteur de recherche.



Construction d'un bar à fruits

Organisez un bar à fruits, bar à jus de fruits, fruit's bar...

FICHE ACTION LYCÉENS



De quoi s'agit-il ?

- Imaginez et organisez un espace de détente, un bar simple et sympa, pour déguster et partager avec vos amis les fruits qui seront distribués chaque semaine dans votre lycée.
- Concevez des présentations diverses, si vous le pouvez : fruits frais ou en jus, smoothies, brochettes...
- Soignez le décor et l'installation et imaginez des présentations originales pour donner envie de les déguster.
- Organisez une animation par semaine, au moment de la distribution hebdomadaire des fruits.

Pour les établissements qui le peuvent :

- Réalisez un bar en « dur » avec le matériau que votre lycée peut vous fournir ou vous aider à trouver : bois, carton ondulé... ou matériau de récupération, si possible recyclable.
- Avec l'équipe de restauration, concevez des recettes de jus de fruits, brochettes, salades... en respectant les recommandations du guide de l'utilisateur.
- Vous pouvez associer des légumes à croquer – carottes, concombres, tomates cerise... et imaginer des mélanges fruits/légumes et pourquoi pas en ajoutant une plante aromatique : menthe, basilic...

Boîte à pépins :
conception et photo Gilles Thevenin,
photographe (Chalons sur Saône).

IDÉE BONNE À PRENDRE !



Comment s'y prendre ?

On fait ensemble

- Avec l'aide d'un ou plusieurs « responsables projet » de l'équipe éducative,
- Si vous êtes nombreux, organisez des équipes pour mieux réfléchir et être efficace.

On s'informe

- Commencez par une recherche sur les fruits : fruits de saison, fruits de la région, aspect, goût et utilisation.
- Vos connaissances serviront à créer les animations du bar, à le décorer, à le faire connaître dans votre lycée.

On cherche des idées

- Faites connaître votre action dans l'établissement : vous pouvez concevoir une affiche pour l'ouverture, un fléchage dans l'établissement ou encore annoncer progressivement l'ouverture du bar, pour garder un effet de surprise.
- Pensez à relancer d'une semaine sur l'autre vos annonces d'animation. Cette semaine, au bar à fruits, dégustation à l'aveugle, concours de sculpture sur fruits (cf photo) quiz sur les fruits, jeux pour trouver des noms à vos dégustations...
 - Pensez à ouvrir votre bar lors d'un événement de votre lycée : fête sportive, anniversaire spécial, semaine du goût, fête régionale autour d'un fruit, fête du calendrier...
 - Et si vous organisiez une dégustation pour les parents et les professeurs ?

On partage

- Un espace de partage est disponible sur le blog <http://reseau-lyceen.educagri.fr/>
Vous pouvez échanger avec d'autres lycéens qui, comme vous, ont choisi, de créer et d'animer un bar à fruits. N'hésitez pas à vous manifester, en précisant le nom de votre lycée.



Allez on s'y met !

1 Constitution du ou des groupes

Organisez une première réunion pour rassembler tous les volontaires et mettre en commun vos idées. Définissez l'objectif et les actions à mener pour y parvenir.

2 Regroupement par thèmes

Rassemblez vos idées et vos besoins par thèmes : réalisation pratique du bar, animation, organisation par semaine, préparation du matériel...

3 Distribution des tâches

Définissez la liste des animations et les moyens pour leur mise en œuvre, établissez un « qui fait quoi ? » et un calendrier.

4 Suivi du projet

A chaque réunion, commencez par reprendre la liste des tâches effectuées, identifiez les freins et trouvez des solutions. Fixez-vous des objectifs, notamment en terme de niveau d'informations à fournir pour chaque animation et de fréquentation.

5 Lancement du bar

C'est un moment clé ! Préparez-le avec soin. Si cette première fois est un succès, vos amis seront aux prochains rendez-vous.

Quels mélanges possible ?

Privilégiez les fruits de saison et de région. Mais aussi, imaginez en fonction de l'arrivage.

IDÉES DUO DE FRUITS

- Pomme - raisin
- Ananas - citron
- Pomme - kiwi
- Orange - banane
- Pomme - abricot
- Pamplemousse - clémentine
- Pomme - poire
- Framboise - pêche...

IDÉES TRIO DE FRUITS

- Pêche - framboise - fraise
- Pomme - fraise - framboise
- Pomme - fraise - lichis
- Ananas - poire - raisin...

IDÉES MÉLANGE FRUITS ET LÉGUMES

- Carotte - mangue
- Concombre - pomme
- Pomme - abricot - carotte
- Ananas - orange - carotte...

DES PISTES À EXPLORER

→ www.agriculture.gouv.fr/unfruitpourlarecre

Des fiches fruits

→ www.fraichattitude.com

Calendrier des fruits et légumes avec 4 entrées : pleine saison – comment le choisir - le conserver – astuces

→ Les fiches fruits et légumes avec 10 entrées : l'essentiel – sa saison – choisir et conserver – comment cuisiner – recettes – atouts nutritionnels – production et culture – histoire – commentaires – en savoir +

→ Les atouts nutritionnels des fruits et légumes frais
Les fruits et légumes de la semaine (actualités) : infos sur chaque produit

→ www.linternaute.com/femmes/cuisine/encyclopedie

Des fiches fruits

Définition et idées smoothies via le moteur de recherche





Le « carnet de voyage » d'un fruit de votre région

FICHE ACTION
COLLÉGIENS
ET LYCÉENS

De quoi s'agit-il ?

- Réalisez un « carnet de voyage » racontant en images - graphismes, illustrations, photos - et en mots, la transformation d'un ou de plusieurs fruits de votre région.
- Concevez-le sur support papier - carnet de croquis, poster à afficher - ou informatique - sous format PDF. Dans le premier cas, vous pourrez le présenter dans votre collège ou lycée, dans le second il sera visible sur le site du ministère.
- Une sélection sera faite, chaque année, entre les projets des différents établissements ayant choisi cette action.
Date limite d'envoi le 15 Avril.

ENVOI PAR LA POSTE :

Opération « Un fruit pour la récré » Collèges et lycées
Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche
DGAL - Service de l'alimentation
Sous-Direction de la qualité de l'alimentation
251, rue de Vaugirard
75732 Paris Cedex 15

ENVOI PAR INTERNET :

Déposer vos fichiers sur le serveur : ftp.agriculture.gouv.fr
identifiant : dgal_scol
mot de passe : Djvk2vbhj

Comment s'y prendre ?

On fait ensemble

- Accompagnés d'un ou plusieurs « responsables projet » de l'équipe éducative
- Veillez à adapter vos objectifs à vos possibilités. L'action intéressant plusieurs disciplines – histoire/géographie, français, arts plastiques, informatique... – des enseignants peuvent vous aider. Autre solution : définir l'axe en fonction

des personnes qui peuvent vous guider. Par exemple, s'il s'agit du français, vous pouvez focaliser sur les fruits dans la littérature, les arts et traditions de votre région, la gastronomie et les habitudes alimentaires, les recettes.

On s'informe

- Partez à la découverte d'un ou de plusieurs fruits de votre région (pomme, prune, fruit rouge, pêche, raisin, mangue, banane...) via la géographie, le climat et les activités agricoles.
- Découvrez la filière en visitant un lieu de production et de préparation des fruits pour leur consommation. Allez sur un marché classique et sur un marché des produits du terroir.
- Cherchez les recettes régionales à base de ces fruits et réécrivez-les en les adaptant à nos modes de vie et habitudes alimentaires actuels.

On trouve des idées

- Un fruit peut être présenté dans la continuité de sa transformation, de la plante à l'assiette (étapes formation, maturité, cueillette, nettoyage etc)
- Un fruit peut être abordé par les différents métiers de la filière : arboriculteur, producteur, conditionneur, transporteur... Pour certains fruits, la filière est raccourcie à 1 ou 2 intervenants. Allez à leur rencontre et recueillez leur témoignage.
- Un fruit peut être découvert par son histoire, son implantation dans la région, les recettes traditionnelles et la nouvelle cuisine. Une personne de votre région peut être intéressante à interviewer : un chef, un auteur ou encore un organisateur d'événements locaux sur ce thème.
- Si vous le pouvez, créez et testez de nouvelles recettes, puis rédigez de manière vivante et pratique.



FICHE ACTION COLLÉGIENS ET LYCÉENS

On partage

→ Vous expliquerez l'avancée de votre action lors de la distribution hebdomadaire de fruits dans votre établissement. Pourquoi ne pas afficher le déroulé de votre action, au fil des semaines, pour que le plus grand nombre en profite ?

→ Un espace de partage est disponible sur le blog <http://reseau-lyceen.educagri.fr/> Vous pouvez échanger avec d'autres collégiens ou lycéens. N'hésitez pas à vous manifester, en signalant le nom de votre établissement et son adresse.

Allez on s'y met !

1 Constitution du groupe

Réunissez-vous pour mettre en commun des idées et choisir le support et l'axe. Fixez-vous un objectif en terme de délai.

2 Organisation de la recherche

Quelles sont les ressources disponibles ? Quelles personnes rencontrer ? Quelles visites effectuer ? Comment les organiser ?

3 Liste des besoins

Aurez-vous besoin de photographe, de dessiner ? Si vous avez opté pour le support informatique, de quels moyens disposez-vous ?

4 Distribution des tâches

« Qui fait quoi ? ». Dans quel délai ?
A chaque réunion, reprendre la liste des tâches effectuées, identifiez les freins et trouvez des solutions.

5 Réalisation

Concevez un document attractif en pensant à celles et ceux qui vont le découvrir.

Que voulez-vous qu'ils retiennent ? Vos messages sont-ils clairs, pas trop nombreux, hiérarchisés ?

DES PISTES À CREUSER



www.agriculture.gouv.fr/unfruitpourlarecre : des fiches fruits et le guide de l'opération



www.fraichattitude.com

Calendrier des fruits et légumes

Les fiches fruits et légumes avec de nombreuses informations sur la saisonnalité, la production, l'histoire.



Les fruits et légumes de la semaine (actualités) : informations sur chaque produit



www.linternaute.com/femmes/cuisine/encyclopedie : des fiches fruits

www.interfel.com les métiers de la filière fruits et légumes

www.gastronomica.be

Un site très riche sur l'histoire des fruits et légumes, la tradition et les manières de les cuisiner.

www.fruitsoublies.fr

Découverte des fruits oubliés et ouverture sur la biodiversité, patrimoine régional.

www.culture.gouv.fr/documentation/joconde/fr

Base Joconde Catalogue des collections des musées de France : archéologie, beaux-arts, arts décoratifs, ethnologie, histoire, sciences et techniques. 416.000 notices, dont 236.000 illustrées par une ou plusieurs images.



Créez un packaging pour déguster les fruits en nomade

De quoi s'agit-il ?

Manger des fruits dehors, en vous baladant, c'est sympa mais pas toujours pratique. Pour éviter les petits inconvénients de la consommation en nomade :

- Concevez un emballage original, adapté au fruit, à base de matériau récupéré ou récupérable.
- Réalisez ce packaging en privilégiant le volet technologique ou artistique ou éventuellement les deux, selon l'enseignement que vous suivez et les moyens dont vous disposez.
- Envoyez un exemplaire et participez à la sélection annuelle organisée entre les lycées participants.

Date limite d'envoi : le 15 Avril.

ENVOI PAR LA POSTE :

Opération « Un fruit pour la récré » Collèges et lycées
Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche
DGAL - Service de l'alimentation
Sous-Direction de la qualité de l'alimentation
251, rue de Vaugirard
75732 Paris Cedex 15

ENVOI PAR INTERNET :

Déposer vos fichiers sur le serveur : <ftp.agriculture.gouv.fr>
identifiant : `dgal_scol`
mot de passe : `Djk2vbhj`

Comment s'y prendre ?

On fait ensemble

- Avec l'aide d'un ou plusieurs « responsables projet » de l'équipe éducative, selon l'option choisie.
- Vous privilégiez l'aspect technologique ? Pour travailler sur les contraintes inhérentes, la réglementation et l'hygiène, essayez de vous rapprocher d'une entreprise locale d'emballage alimentaire.
- Voyez si des liens sont possibles avec les enseignements supérieurs (BTS...) proches de votre établissement.

On s'informe

- Réalisez une enquête auprès de vos amis sur l'alimentation nomade.
- Découvrez la texture des différents fruits ainsi que les conditions de conservation de leur aspect et de leurs valeurs gustatives et nutritives.
- Cherchez les matériaux existants en tenant compte de leur « seconde vie ». Lesquels sont recyclables, biodégradables, non toxiques ? Informez-vous sur la récupération des déchets.
- Si vous privilégiez l'aspect design, intéressez-vous aux contraintes induites - praticité de l'emballage, esthétique, gestion des déchets - et aussi aux avantages - facilité, partage.
- Quelle que soit l'option choisie, pensez à l'aspect sécurité alimentaire.
- En complément, apprenez à lire l'étiquette d'un produit alimentaire emballé, telle que proposée dans les magasins (produits frais, type barquette et produits transformés, type compote...).



FICHE ACTION LYCÉENS

On cherche des idées

- Rassemblez les packagings qui vous intéressent, observez les et étudiez leur composition, leur forme, leur matériau, leur design.
- Essayez de reconstituer les étapes de sa construction en le démontant, si nécessaire, pour retrouver sa structure ou son moule de base.
- Packaging à usage unique ou emballage réutilisable ? Comparez les deux solutions et les modèles existants.
- Réfléchissez en fonction du contenu : l'emballage est-il prévu pour un fruit entier, des fruits coupés, un mélange de fruits coupés ?
- Trouvez un nom à votre prototype et reproduisez-le en quelques exemplaires. Concevez une étiquette.

On partage

- Expliquez l'avancée de votre action lors de la distribution hebdomadaire de fruits dans votre établissement. Pourquoi ne pas afficher le déroulé de votre action, au fil des semaines, pour que le plus grand nombre en profite ?
- Un espace de partage est disponible sur le blog <http://reseau-lyceen.educagri.fr/> Vous pouvez échanger avec d'autres lycéens. N'hésitez pas à vous manifester, en précisant bien le nom de votre établissement.

Allez on s'y met !

1 Constitution du groupe

Organisez une première réunion pour mettre en commun vos idées et choisir entre les options technologique ou design.

2 Organisation de la recherche

Quelles sont les ressources disponibles ? Quelles personnes rencontrer ? Quelles visites effectuer ? Comment les organiser ?

3 Liste des besoins

Selon l'option choisie, quels sont les matériaux nécessaires ? De quels moyens disposez-vous sur place ? Qui peut vous aider ?

4 Distribution des tâches

Listez un « qui fait quoi ? ». Dans quel délai ? A chaque réunion, reprenez la liste des tâches effectuées, identifiez les freins et trouvez des solutions.

5 Réalisation

Après avoir testé votre packaging, préparez et organisez sa présentation dans votre lycée.

DES PISTES À EXPLORER

Pour avoir des adresses de professionnels, consultez le Service Régional de l'Alimentation sur

www.agriculture.gouv.fr/unfruitpourelarecre

www.fraichattitude.com : calendrier des fruits et légumes

Les fiches fruits et légumes avec plusieurs entrées : l'essentiel – sa saison – choisir et conserver –

production et culture – histoire – commentaires – en savoir +

Les fruits et légumes de la semaine (actualités) : infos sur chaque produit

Sur le volet technique : www.actia-asso.eu

Sur la réglementation

<http://cerig.efpg.inpg.fr/memoire/2009/legislation-contact-alimentaire.htm>

www.contactalimentaire.com

www.ptaa.be

Sur le design de packaging alimentaire

<http://blog.admirabledesign.com>

Sur les trophées étudiants de l'innovation alimentaire

www.trophelia.fr



La pub sur les fruits et les fruits dans la pub



**FICHE ACTION
COLLÉGIENS
ET LYCÉENS**

Vous aimez la pub, vous aimez les fruits ?
Organisez un atelier pour décoder les messages
et concevez la signature et une affiche pour
l'opération « un fruit pour la récré ».

De quoi s'agit-il ?

● Approchez les fruits par leur représentation en images et en mots dans la publicité de la presse papier et les médias en général. Il y a des pubs sur les fruits et des fruits dans les pubs...

● La signature « un fruit pour la récré », intégrée dans le logo, a été créée pour les élèves des écoles élémentaires. Concevez une nouvelle signature pour les collégiens et lycéens, en gardant le mot « fruit » et en 8 ou 10 signes maximum, pour qu'il s'intègre dans le logo. Puis imaginez une affiche et participez à la sélection entre les établissements participants.

Délai de vos envois : le 15 Avril 2011. La réalisation gagnante présentera l'opération les années suivantes.

ENVOI PAR LA POSTE :

Opération « Un fruit pour la récré » Collèges et lycées
Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche
DGAL - Service de l'alimentation
Sous-Direction de la qualité de l'alimentation
251, rue de Vaugirard
75732 Paris Cedex 15

ENVOI PAR INTERNET :

Déposer vos fichiers sur le serveur : <ftp.agriculture.gouv.fr>
identifiant : `dgal_scol`
mot de passe : `Djk2vbhj`

Comment s'y prendre ?

On fait ensemble

→ Avec l'aide d'un ou plusieurs « responsables projet » de l'équipe éducative.

→ En organisant des équipes si vous êtes nombreux, pour réfléchir et échanger.

On s'informe

→ Étudiez les publicités sur les fruits et avec des fruits. Choisissez deux campagnes, une classique et une plus engagée. Analysez leur structure, leur(s) message(s) et essayez de découvrir les cibles visées.

→ Dans ces annonces, que dit-on des fruits ?
Qu'apprend-on sur les fruits ?

→ Décortiquez les messages directs et indirects, les références culturelles implicites et la structure graphique. En un mot, décidez les messages publicitaires et découvrez l'influence de la publicité sur nos modes de vie et nos choix d'achats.

→ Rassemblez des pubs sur les fruits, observez-les et regroupez les plus incitatives, les plus esthétiques, les plus drôles, celles qui vous semblent les meilleures. Expliquez les raisons de vos choix.

→ Recherchez des représentations originales autour des fruits (dessins, peintures...).

On trouve des idées

→ Choisissez un fruit, informez vous sur ses caractéristiques, sa saisonnalité, sa consommation. Puis, essayez de le décrire avec vos mots. Comment en parleriez-vous ? Selon vous, qu'est-ce qu'il est important de dire ?

→ Retrouvez des slogans qui vous ont marqué : jeux de mots, ritournelle, mots à double sens... essayez d'appliquer ces « effets de langage » aux fruits sur lesquels vous enquêtez. Testez la signature que vous proposerez au concours.



FICHE ACTION COLLÉGIENS ET LYCÉENS

→ Pour créer l'affiche « un fruit pour la récré » adaptée aux adolescents, utilisez la photo, l'illustration, le collage...

→ Essayez de concevoir un message incitatif pour manger davantage de fruits, sans chercher à faire la promotion d'un produit en particulier.

On partage

→ Un espace de partage est disponible sur le blog

<http://reseau-lyceen.educagri.fr/>

Vous pouvez échanger avec d'autres collégiens et lycéens qui ont choisi cette action. N'hésitez pas à vous manifester, en précisant le nom de votre lycée.

Allez on s'y met !

1 Constitution du ou des groupes

Organisez une première réunion pour rassembler tous les volontaires et mettre en commun vos idées. Définissez la marche à suivre, les actions à mener et un calendrier.

2 Regroupement par thèmes

Rassemblez vos idées et vos besoins par thèmes : recherche sur les fruits, observation et partage sur les publicités, création de la signature et de l'affiche.

3 Distribution des tâches

Définissez la liste des actions et les moyens pour leur mise en œuvre, établissez un « qui fait quoi ? ».

4 Suivi du projet

A chaque réunion, commencez par reprendre la liste des tâches effectuées, identifiez les freins et trouvez des solutions.

DES PISTES À EXPLORER



Tapez « les fruits dans la publicité » puis allez dans « images » des moteurs de recherche. Ils sont très fournis en représentations visuelles



S'appuyer sur l'exposition et le site « Bon appétit, l'alimentation dans tous les sens » présentée à la Cité des Sciences et de l'Industrie (jusqu'au 3 janvier 2011 à Paris).

Le site contient des informations - Volet publicité.



http://www.cite-sciences.fr/francais/ala_cite/expositions/bon-appetit/



Essayez de vous procurer le livre du même nom, fait par les Editions Bayard en lien avec la Cité des Sciences et de l'Industrie.



<http://psychcom.free.fr> : un site pour comprendre le discours et les mécanismes de la pub



Recettes sur les fruits et légumes, source de bien être



Les fruits, c'est bon pour la santé, la forme et le bien être. Organisez un atelier et découvrez que tout est bon dans le fruit !

**FICHE ACTION
COLLÉGIENS
ET LYCÉENS**

De quoi s'agit-il ?

- Recherchez les qualités des fruits pour être en forme et bien dans son corps en utilisant leurs différents constituants : chair, peau, pépins, noyaux, et feuilles.
- Partagez vos « recettes naturelles maison » pour être en forme et bien dans sa peau.
- Cette approche sensorielle vous aidera à créer des recettes sur ces thèmes à partir des fruits et de certains légumes aussi.
- A partir de vos découvertes, préparer des animations sensorielles pour celles et ceux qui participeront à la distribution hebdomadaire des fruits.

Comment s'y prendre ?

On fait ensemble

- Avec l'aide d'un ou plusieurs « responsables projet » de l'équipe éducative.
- Si vous êtes nombreux, créez des groupes et listez les thèmes d'activités pour que tous participent à l'ensemble de l'atelier.

On s'informe

- Sur les fruits, leurs propriétés et ce qu'ils offrent au niveau santé et bien-être et permettent au niveau du développement sensoriel.

- Sur les familles de micronutriments : les vitamines et les minéraux.
- Sur votre patrimoine régional et familial en adoptant une démarche ouverte, multiculturelle.
- Sur les traditions et les tendances actuelles.
- Sur les partages d'informations et de « pratiques naturelles maison » : préparations à base de fruits/légumes, coussin relaxant de noyaux de cerise, huiles essentielles à base de fruits, diffuseur d'odeur, bougie parfumée aux fruits...

On cherche des idées

- Apportez des produits à base de fruits, faites travailler vos sens et notez vos observations.
- Essayez de trouver les liens entre les fruits, ces produits et leurs apports au niveau physiologique et sensoriel : travaillez sur les mots : énergie, forme, relaxation, bien être...
- Essayez de créer des produits et objets relaxants à partir de tous les éléments des fruits.
- Imaginez des animations sensorielles : test en aveugle pour retrouver les odeurs et les fruits, jeux sur les textures à partir du toucher, QCM ou un vrai/faux, tests sur les produits que vous avez imaginés...
- A partir de la présentation des produits bien-être et naturels dans les magasins de cosmétologie, de produits « forme et bien être » et dans les médias, concevez une présentation originale de vos recettes.



FICHE ACTION COLLÉGIENS ET LYCÉENS

On partage

→ Communiquez dans votre collège ou lycée sur la création de votre atelier et vos projets d'animations.

→ Vous pouvez, par exemple, afficher le déroulé de votre action, au fil des semaines, pour que tous en profitent.

→ Un espace de partage est disponible sur le blog <http://reseau-lyceen.educagri.fr/>
Vous pouvez échanger avec d'autres collégiens ou lycéens. N'hésitez pas à vous manifester, en précisant le nom de votre établissement.

4 Distribution des tâches

Organisez le « qui fait quoi ? » et le calendrier.
A chaque réunion, reprenez la liste des tâches effectuées, identifier les freins pour trouver des solutions.

5 Réalisation

Après avoir testé vos animations, ouvrez l'atelier au plus grand nombre et proposez vos jeux et animations lors des distributions hebdomadaires de fruits.

Allez on s'y met !

1 Constitution du groupe

Organiser une première réunion pour rassembler les volontaires et mettre en commun vos idées. Fixez-vous un objectif en terme de délai pour le démarrage des animations.

2 Organisation de la recherche

De quelles ressources disposez-vous ?
Comment organiser les recherches ? Qui peut vous aider, l'infirmière, la diététicienne, le cuisinier...

3 Liste des besoins

Où organiser l'atelier ? Quels sont les matériels nécessaires ?
De quels moyens disposez-vous sur place ?

DES PISTES À EXPLORER



S'appuyer sur l'exposition et le site « Bon appétit, l'alimentation dans tous les sens » présentée à la Cité des Sciences et de l'Industrie (jusqu'au 3 janvier 2011 à Paris).

http://www.cite-sciences.fr/francais/ala_cite/expositions/bon-appetit/



www.agriculture.gouv.fr/unfruitpourlarecre : des fiches fruits



www.fraichattitude.com



Vous trouverez sur Internet de nombreux sites décrivant les fruits, leur goût et leur aspect.
Tapez le nom du fruit dans le moteur de recherche.

MASQUE HYDRATANT À LA BANANE

- Mélangez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'un demi citron et une 1/2 banane.
- Etalez cette préparation sur la peau de votre corps.
- Laissez poser 10 min puis rincez.

MASQUE REVIVIFIANT AUX FRAISES

- Prenez quelques fraises bien mûres, écrasez-les et mélangez avec une cuillère à soupe d'huile de maïs (ou d'amande douce).
- Mettez cette « bouillie » entre deux compresses de gaze et gardez sur le visage pendant 30 min.
- Enlevez avec du lait frais et tiède.



Réalisation d'un sketch, d'une vidéo ou d'un lipdub



Devenez scénariste-réalisateur et rassemblez vos amis autour d'un projet fédérateur !

FICHE ACTION
COLLÉGIENS
ET LYCÉENS

De quoi s'agit-il ?

- Concevez un scénario sur la thématique des fruits permettant la réalisation d'un sketch, d'une vidéo ou d'un Lipdub.
- Fédérez autour du projet plusieurs équipes et classes et créez un événement au niveau de l'établissement.
- Envoyez votre vidéo ou votre Lipdub au ministère et participez à la sélection annuelle entre les collèges et lycées.

Date limite d'envoi : le 15 Avril.

ENVOI PAR LA POSTE :

Opération « Un fruit pour la récré » Collèges et lycées
Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche
DGAL - Service de l'alimentation
Sous-Direction de la qualité de l'alimentation
251, rue de Vaugirard
75732 Paris Cedex 15

ENVOI PAR INTERNET :

Déposer vos fichiers sur le serveur : <ftp.agriculture.gouv.fr>
identifiant : `dgal_scol`
mot de passe : `Djk2vbhj`

Pourquoi pas un Lipdub ?

Le Lipdub, ou clip chantant est une vidéo «en play-back» et en « plan séquence » d'un groupe de personnes (salariés, étudiants...) qui dansent et chantent. Créativité et bonne humeur sont toujours au rendez-vous, mais le tournage et le montage sont un peu compliqués. Des idées pour vous faire aider dans le paragraphe « On s'informe ».

Comment s'y prendre ?

On fait ensemble

→ Avec l'aide d'un ou plusieurs « responsables projet » de l'équipe éducative.

→ En demandant les conseils d'une personne compétente dans la réalisation de sketch, vidéo ou Lipdub : au professeur de français, à la documentaliste, aux responsables des centres de loisirs de votre commune, aux Centres de Ressources Pédagogiques (CRP), au responsable de la MJC...

→ En questionnant vos amis qui font du théâtre, de la musique ou de la danse.

→ En se rapprochant éventuellement d'un lycée TMD (Techniques de la Musique et de la Danse).

On s'informe

→ Commencez par enquêter autour de vous sur les fruits et ce qu'ils représentent chez les adolescents. Mettez en avant les aspects pratiques et conviviaux de leur consommation. Ce sera votre thème, votre fil rouge.

→ Cherchez des sketches et vidéos déjà réalisés par des adolescents, sur d'autres thèmes. Regardez-les attentivement, prenez des idées.

→ Si vous optez pour un Lipdub, inspirez vous des Lipdub d'entreprise et faites vous aider par les étudiants d'une école de multimédia ou d'une agence qui réalise des Lipdub. Elle sera peut-être ravie de vous sponsoriser ! Allez vite voir les exemples cités au verso et d'autres réalisations sur Internet.

→ Informez vous sur les droits d'auteur pour la musique.



FICHE ACTION COLLÉGIENS ET LYCÉENS

On trouve des idées

- Il faut un fil rouge ou un thème précis. Choisissez une idée simple :
 - pour un sketch : trouvez un seul message et une mise en scène accessible
 - pour une vidéo : écrivez un script court : danse, chanson, petite scène humoristique
 - pour un Lipdub : ajoutez des éléments visuels sur les fruits pour faire le lien avec le thème de l'opération : panneaux sur les fruits, tee shirts personnalisés, banderoles, mots écrits sur les tableaux des classes.
- Communiquez dans le lycée pour avoir le plus possible de volontaires.
- Si vous tournez une vidéo ou un Lipdub, faites-en un événement dans le lycée.

On partage

- Un espace de partage est disponible sur le blog <http://reseau-lyceen.educagri.fr/>
Vous pouvez échanger avec d'autres collégiens et lycéens. N'hésitez pas à vous manifester, en précisant bien le nom de votre lycée.

Allez on s'y met !

1 Constitution du ou des groupes

Organisez une première réunion pour rassembler tous les volontaires et mettre en commun vos idées. Définissez l'objectif et le type d'actions à mener pour y parvenir. Pour un Lipdub, inspirez vous des marches à suivre des professionnels : Choix de la chanson, séance de créativité, distribution des rôles (casting) et repérages, tournage, post-production et lancement.

2 Distribution des tâches

Regroupez vos idées et vos besoins. Identifiez un responsable par groupe et prévoyez un calendrier pour monter le projet.

3 Suivi du projet

A chaque réunion, commencez par reprendre la liste des tâches effectuées, identifiez les freins et trouvez des solutions.

4 Présentation du sketch, de la vidéo ou du Lipdub

C'est un moment clé ! Préparez-le avec soin.



DES PISTES À EXPLORER



www.lipdub-festival.com
Cliquez sur le Lipdub Beaumanoir, 1^{er} prix 2009.



www.vlipp.fr/ailleurs/2008/12/01/lipdud-de-telenantes
un autre exemple d'une réalisation très réussie.

