

ANIMATION

Soupe un jour, *soupe toujours !*

9 - 12 ANS



OBJECTIF GÉNÉRAL

Par une approche ludique, réflexive et sensorielle, les enfants cuisinent une soupe "fait-maison" avec des produits locaux (et éventuellement des plantes sauvages comestibles). Ils découvrent ainsi les légumes de saison et apprennent à décoder les étiquettes des soupes du commerce afin de poser un choix qui limite le coût, le risque pour la santé et les impacts écologiques.

En classe
et en extérieur

Pour maximum
25 enfants

min. 2h15

AVANT L'ANIMATION

- Acheter les ingrédients et préparer le matériel pour la soupe ;
- Imprimer les supports des activités 1, 2, 4, 5 et 6 ;
- Éparpiller les légumes de l'activité 5 dans la cour.

RÉSUMÉ DE L'ANIMATION

- "Aujourd'hui, ai-je la patate ?" (Météo du cœur)
- Le jeu des goûts
- Lecture du conte de "Jean et Jeanne"
- Mais quelle soupe choisir ?
- Les légumes de saison
- Cuisine de la soupe
- Bon appétit !

Cette animation a été créée par le CRIE d'Harchies dans le cadre de l'action **Goûts et couleurs d'ici** de **L'Apag-W** pour une alimentation plus durable à l'école.



Photos et illustrations : CRIE d'Harchies / Canva

Sauf mention contraire, les contenus de ce document sont placés sous licence
Creatives Commons CCbySA

Éditrice responsable : Anne-Laurence Debrue (CRIE d'Harchies) /
5 Chemin des Préaux - 7321 Harchies



natagora



Soupe un jour, *soupe toujours !*



1. “Aujourd’hui, ai-je la *patate* ?”

Objectifs : Introduire l’animation - Se centrer sur soi-même et partager son ressenti - Être à l’écoute de l’humeur des autres

Message : Nos émotions et sentiments nous sont propres.

Timing : 10 min.

Déroulé :

- Des images de « Bonhomme patate » représentant les 4 émotions de base (la peur, la colère, la joie, la tristesse) et un indécis sont étalées sur le sol, espacées les unes des autres.
- Les enfants sont invités à se diriger, tous en même temps, vers le dessin qui représente le mieux leur humeur du moment.
- Ensuite, ils se regardent pour observer l’humeur des autres et ceux qui le souhaitent peuvent s’exprimer.

Matériel : Images de « Bonhomme patate »



2. Le jeu des *goûts*

Objectifs : Apprendre à se connaître et découvrir les goûts de chacun - Se trouver des points communs - Introduire le thème de l’animation - Introduire la notion de saisonnalité

Intro : Nos émotions et sentiments nous sont propres, tout comme nos goûts.

Timing : 10-15 min.

Déroulé :

- L’adulte explique que l’animation va porter sur l’alimentation. 4 photos d’aliments sont dispersées en carré (ex : du fromage, de la viande, des fruits-légumes, du gâteau).
- Il demande aux enfants de réfléchir à ce qu’ils préfèrent parmi les 4 propositions et de se diriger vers leur aliment préféré. Ils discutent de leurs préférences par groupe.
- Les photos sont remplacées par des nouvelles illustrant les 4 saisons et les enfants sont invités à faire de même. Puis vient le tour des photos des légumes.
- L’animateur termine en expliquant qu’il y a plein de plantes et de légumes autour de nous et qu’il ne faut pas aller bien loin pour en manger.

Matériel : photos imprimées en A4 sur 3 thématiques (l’alimentation, les saisons et les légumes)

3. Lecture du conte “Jean et Jeanne”

Objectifs : Développer l’imaginaire - Introduire et donner envie de réaliser une soupe

Intro : Il ne faut pas aller bien loin non plus pour trouver des histoires savoureuses ; celle-ci nous vient de France.

Timing : 10 min.

Déroulé :

- Lecture du conte de “Jean et Jeanne” en commençant par : *Non loin d’ici vivaient Jean et Jeanne...*
- L’animateur clôture l’histoire en expliquant que nous allons déguster une soupe comme les brigands, mais qu’il est hors de question de manger n’importe quoi !

Matériel : Conte de “Jean et Jeanne” ([lien vidéo](#))*

4. “Mais quelle soupe choisir ?”

Objectifs : Apprendre à décoder les étiquettes - Comparer différentes soupes du commerce - Développer l’esprit critique et poser un choix qui limite le coût, le risque pour la santé, le gaspillage et les impacts écologiques

Messages : Les soupes de la grande distribution ont toujours un inconvénient : leur composition n’est pas toujours bonne pour la santé (les conservateurs, additifs et sucres cachés peuvent être nocifs), elles produisent des déchets et les légumes utilisés viennent parfois de loin. La soupe maison est idéale pour la santé, pour l’environnement et pour le portefeuille ! :-)

Timing : 30-40 min.

Déroulé :

- Comme pour le jeu des goûts, 4 types de soupe sont dispersés en carré (ex : une soupe en poudre, une soupe en conserve, un tétra-pack et une soupe bio dans une bouteille en verre). Les enfants sont invités à se diriger vers la soupe qu’ils pensent préférer et à expliquer leur choix.
- L’adulte explique qu’il n’a pas envie de manger n’importe quoi pour préserver sa santé et qu’ils vont alors regarder la liste des ingrédients de certaines de ces soupes.
- Ils analysent ensemble la soupe qui remporte la préférence des enfants en notant au tableau tous les additifs (E) qu’on peut trouver dans la liste des ingrédients. Puis, l’adulte trace une croix au tableau pour former 4 cases.
 - Dans la première case, le groupe comptabilise le nombre d’ingrédients présents dans la soupe.
 - Dans la seconde, le nombre de légumes.
 - Dans la troisième, on indique le nombre de E présents dans la soupe qui sont sans conséquence pour la santé.
 - Et dans la quatrième, le nombre de E à éviter.
- Les enfants se répartissent par groupes de 2-3 pour refaire l’exercice par rapport à une autre soupe (ex : la soupe en sachet). Chaque groupe reçoit une feuille, un crayon, la liste des ingrédients d’une soupe en poudre et un guide des additifs alimentaires.

Astuce :
Les soupes avec des additifs sont souvent celles avec des boulettes.

* NB : le conte est tiré du livre “Contes et légendes de l’arbre” de Louis Espinassous

- En conclusion, l'adulte demande aux enfants de choisir la meilleure soupe du panel* en questionnant les enfants :
 - *Est-ce que la soupe contient des E nocifs pour la santé (ce qui est parfois le cas quand elle contient des boulettes) ?*
 - *Et si on faisait aussi attention à la santé de la planète, quelle(s) soupe(s) éliminerions-nous ? Et pourquoi ? Laquelle ne produit pas de déchet ?*

* Souvent, aucune soupe ne convient et les enfants trouvent généralement d'eux-mêmes que l'idéal est de faire une soupe maison.

Matériel : 4 types de soupes du commerce (une en sachet, un tétra-pack avec présence d'additifs (E), une soupe bio dans une bouteille en verre, une en conserve) - Par groupe : une feuille, un crayon, une copie de l'étiquette de la soupe en sachet et un guide des additifs

Pour en savoir plus
sur les additifs
alimentaires

5. Les légumes de saison

Objectifs : Classer et nommer les légumes de saison - Approfondir la notion de saisonnalité - Sensibiliser aux impacts environnementaux et humains de l'agriculture industrielle

Message : Les légumes venant de loin ont un impact néfaste sur l'environnement dû au transport (pollution de l'air, émissions de gaz à effet de serre et de particules fines) et ne sont pas toujours produits dans le respect des droits humains.

Timing : 25 min.

Déroulé :

- Des légumes en plastique (ou des photos de légumes) sont cachés dans la cour de récréation et 2 grands cercles sont tracés à la craie.
- L'animateur interroge les enfants :
 - *On va préparer une soupe maison mais qu'allons-nous mettre dedans ? Des légumes, oui mais lesquels ?*
 - *Connaissez-vous la notion de "légumes de saison" ? Qu'est-ce que ça veut dire pour vous ?*
- Sous forme de course, tous les enfants partent récolter un légume à la fois et essaient de déterminer s'ils sont de saison ou non en les triant. Ils peuvent s'aider de calendriers mis à leur disposition.
- Une fois tous les légumes triés, le groupe vérifie que le classement soit juste et se penche sur les légumes de saison en s'interrogeant sur le pourquoi c'est important de manger de saison.
- L'animateur explique qu'un légume qui n'est pas de saison mais qui est disponible en magasin ici (ex : la tomate en hiver) a de fortes chances de venir d'un pays au climat plus chaud (ex : l'Espagne) et donc de provenir de loin.
- Il montre au groupe une carte de l'Europe et demande à un enfant de situer la Belgique. Ensuite, il donne des étiquettes de légumes à d'autres enfants en leur demandant d'en lire la provenance puis de situer le pays sur la carte.
 - *Qu'est-ce qui a été produit le moins loin ?*
- L'animateur conclut l'activité en expliquant que l'impact sur l'environnement du transport des aliments est élevé car les camions émettent du CO₂, et donc polluent, et demandent aux enfants comment pourrait-on faire pour s'assurer que les légumes que nous achetons ne viennent pas de loin. Il leur montre les légumes qu'il a été acheter chez Mich Mich, le producteur du coin, et leur annonce qu'ils vont cuisiner une soupe avec.



Matériel : Légumes en plastique ou images de différents légumes - 2 paniers ou une grosse craie - calendriers des fruits et légumes de saison - carte de l'Europe (- optionnel : photo des serres en Espagne) - des étiquettes de provenance de légumes (ex : filet d'oignons, de poireaux, etc.)

Supports possibles :

[Calendrier de Nature & Progrès des fruits et légumes bio et locaux](#)

[Calendrier de Bruxelles Env. des fruits & légumes locaux, de saison et hors serre](#)

6. Cuisine de la soupe

Objectif : Préparer une recette avec des produits issus des circuits-courts - Développer l'autonomie de l'enfant

Message : La soupe fait-maison est meilleure pour notre santé et pour l'environnement.

Timing : 30 min.

Déroulé :

- De retour à l'intérieur et après s'être lavés les mains, les enfants réalisent en sous-groupes la recette, en se débrouillant le plus possible seuls. Certains groupes coupent les légumes, d'autres réalisent les boulettes.
- L'adulte est disponible pour aider les groupes qui en ont besoin.
- Pendant que la soupe cuit, tout le monde participe à la vaisselle et au rangement.

Matériel : 150g de viande hachée* - 1L d'eau - des légumes de saison - 1 oignon et 2 petites pommes de terre - huile d'olive - sel et poivre - un bouquet garni* - la recette imprimée (voir annexes) - 1 planche par enfant - des couteaux - des économes - un mixeur - de quoi faire la vaisselle et se laver les mains

7. Dégustation & synthèse

Objectif : Clôturer l'animation

Timing : 15 min.

Déroulé :

- Pendant que la soupe cuit, le groupe se rassemble pour la synthèse de l'animation et analyser ensemble leur soupe en faisant le tableau, puis en la comparant aux autres soupes :
 - Combien d'ingrédients y a-t-il dans notre soupe ? Et combien de ces ingrédients sont des légumes ?
 - Combien de smileys peut-on donner à notre soupe ?
 - Conclusion : notre soupe contient plus de légumes et moins d'additifs (E) qu'une soupe industrielle. Les déchets qu'elle produit sont compostables et en plus, nous avons utilisé des légumes locaux, ce qui fait vivre un producteur du coin.
- Il ne reste plus qu'à déguster... Bon appétit !

Matériel : Un petit tableau noir et une craie - bols et cuillères (1 par enfant) - louche

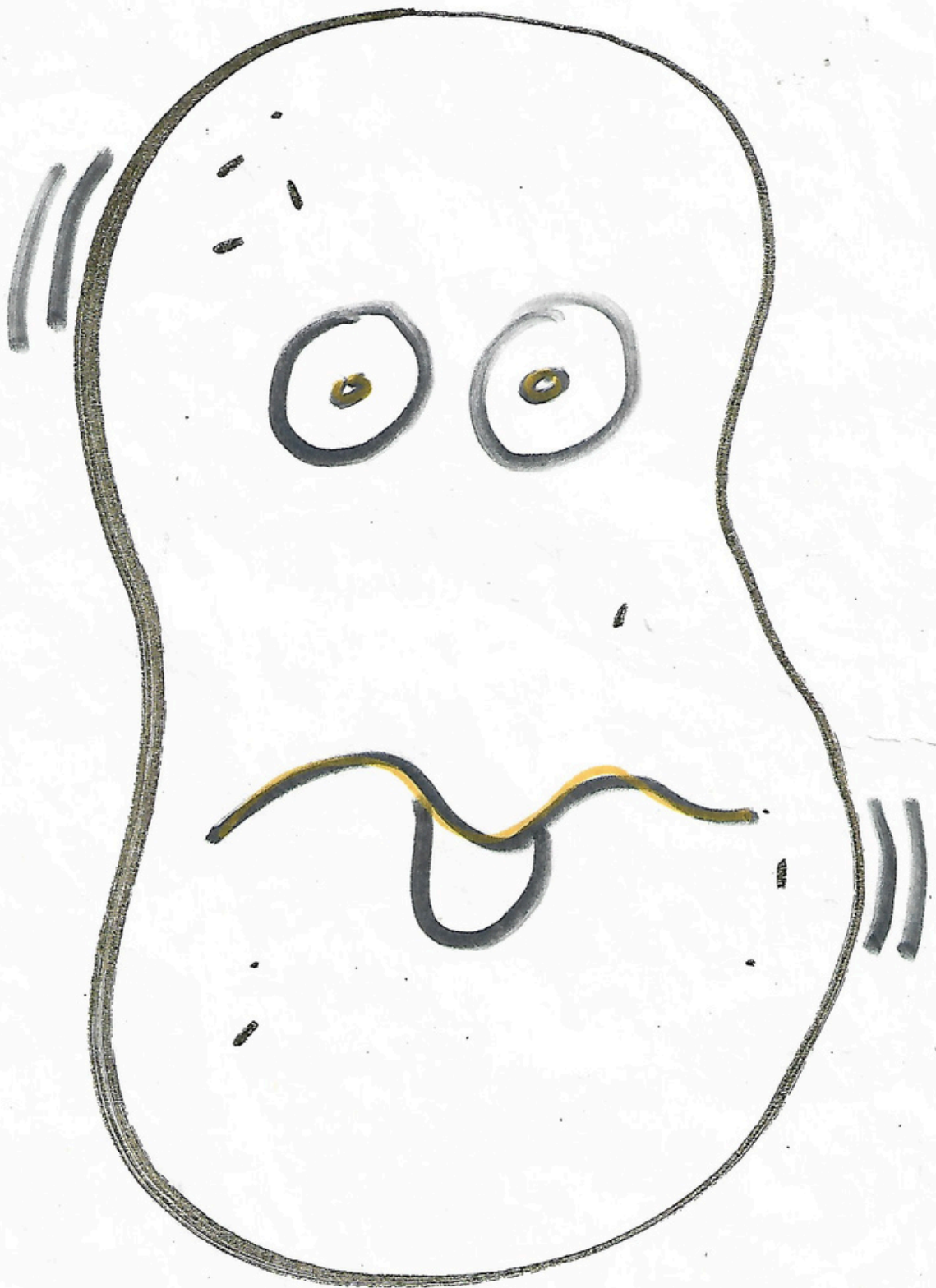
* NB : il est important de vérifier que la viande hachée que vous choisissez soit de préférence locale et qu'elle ne contienne pas d'additif. C'est pour cette raison également que nous vous invitons à privilégier le bouquet garni au cube de bouillon.

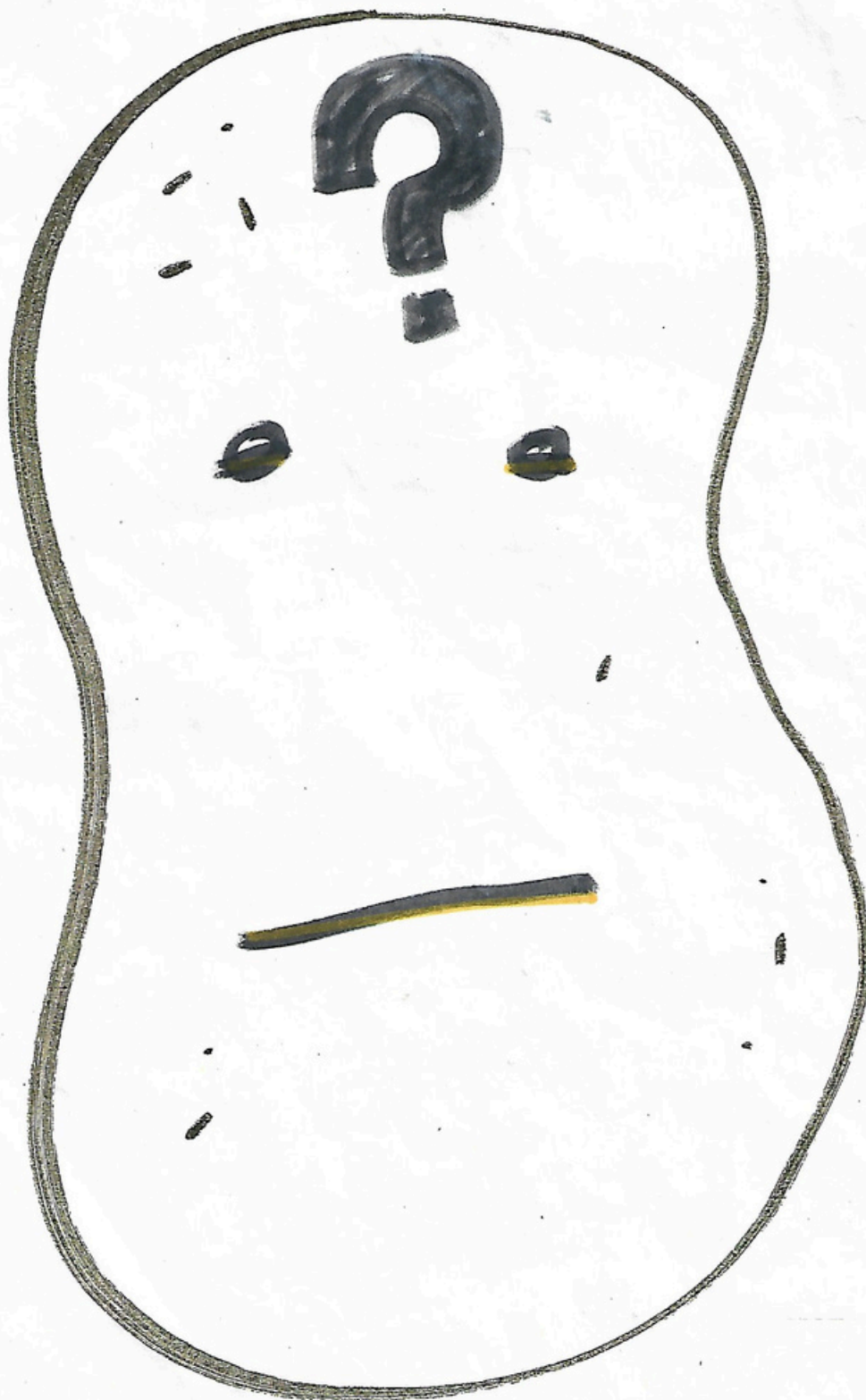




































Index des additifs alimentaires

Légende :

:-) = Inoffensif

:-/ = A consommer avec modération

:-) :-/ = Inoffensif pour la santé,
mais pouvant être néfaste pour
l'environnement

:-(= A éviter & dangereux pour les
personnes allergiques

E 101

Riboflavine

:-)

E 160a

Bêta-carotène

:-) :-/

E 310

Gallate de propyle

:-(

E 320

BHA (Butylhydroxyanisol)

:-(

E 330

Acide citrique

:-)

E 340

Phosphates de potassium

:-/

E 450

Diphosphates

:-/

E 451

Triphosphates

:-/

E 471

Mono- et diglycérides d'acides gras

:-)

E 472a

Esters monoacétyltartrique et
diacétyltartrique des mono- et
diglycérides d'acides gras

:-)

E 621

Glutamate de sodium

:-(

E 627

Guanylate disodique

:-/

E 631

Inosinate disodique

:-/