

RINÇAGE DES ALIMENTS



COMPRENDRE POURQUOI LAVER LES FRUITS ET LÉGUMES AVANT DE LES MANGER EST IMPORTANT.



Pourquoi faut-il rincer les aliments avant de les manger ?

COMPRENDRE POURQUOI LAVER LES FRUITS ET LÉGUMES AVANT DE LES MANGER EST IMPORTANT

Entre nous - Cette séance a pour objectif de discuter avec les élèves de la nécessité de laver les fruits et légumes avant de les consommer afin de dégager quelques règles de propreté.



Entrée dans l'activité santé

Se laver les mains avant de commencer.

Se placer en cercle et s'asseoir en tailleur le dos bien droit.

L'enseignant donne les explications tout en faisant les gestes en démonstration :

Joindre les mains l'une contre l'autre et se frotter les paumes des mains comme pour se réchauffer, d'abord doucement puis un peu plus vite. Ensuite, se masser les mains comme si on se les savonnait. Insister successivement sur les différentes parties de la main droite en massant avec le pouce de la main gauche (paume, doigts les uns après les autres, dessus de la main, poignets, etc.) Même chose sur la main gauche. Poser les mains sur les genoux. On tourne délicatement la tête à droite et à gauche, 2 ou 3 fois.

Projeter l'activité sur un écran.

Observer avec les enfants l'organisation de la page et expliquer ce que l'on attend d'eux.



L'activité de découverte

Pourquoi faut-il rincer les aliments avant de les manger ?

- Constituer des groupes de 4 enfants pour qu'ils réfléchissent à la question et proposent des réponses.
- Mise en commun des réponses: l'enseignant(e) note les réponses au tableau. (pour enlever les saletés, les pesticides, les microbes, la terre,...).
- Interroger les enfants sur les différentes manières de nettoyer fruits et légumes qu'ils connaissent (rinçage sous l'eau courante, trempage, brossage, essuyage, ajout de vinaigre ou de bicarbonate dans l'eau de trempage...).
- Construire collectivement une phrase à retenir en réponse à la question (Il est nécessaire de bien nettoyer les fruits et les légumes avant de les consommer pour limiter les risques d'intoxication alimentaire).



Une activité complémentaire

- Rechercher d'autres règles d'hygiène en lien avec l'alimentation (laver les contenants, vaisselle, lavage des mains avant de manger, épluchage,...).
- Voir fiche 100 « Les microbes amis et ennemis ».



Pour aller plus loin

- Consulter la fiche [Hygiène alimentaire](#).
- Consulter la fiche [Conseils pour laver les fruits et légumes](#).



Message pour les élèves

Les aliments mal lavés, mal conservés ou mal cuits peuvent transmettre certaines maladies. Des gestes simples permettent de limiter la transmission de ces maladies. Il est nécessaire de bien nettoyer les fruits et les légumes avant de les consommer pour limiter les risques d'intoxication alimentaire.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5