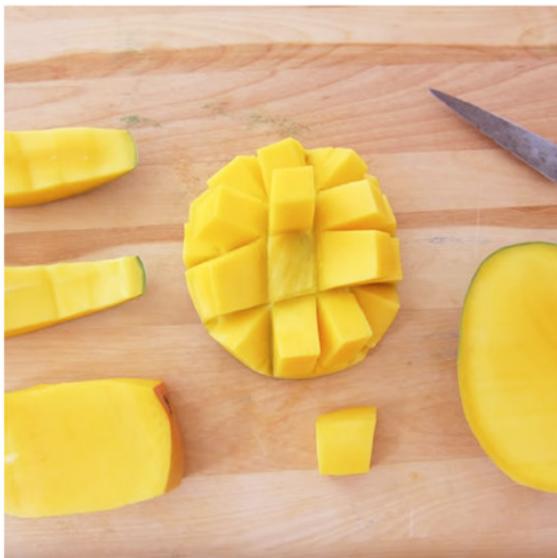


LA MANGUE



**DÉCOUVRIR ET VIVRE UN MOMENT DE DÉTENTE.
APPRÉCIER DES EXPÉRIENCES SENSORIELLES AGRÉABLES
ET GÔTER AU PLAISIR DE RÉALISER UNE TÂCHE EN AUTONOMIE.**

Une technique pour manger une mangue.



Remets de l'ordre dans la série.
Numérote : 1, 2, 3, 4

**DÉCOUVRIR ET VIVRE UN MOMENT DE DÉTENTE.
APPRÉCIER DES EXPÉRIENCES SENSORIELLES AGRÉABLES
ET GOÛTER AU PLAISIR DE RÉALISER UNE TÂCHE EN AUTONOMIE.**

Entre nous - L'activité débute par une très courte recentration destinée à aider chaque élève et/ou le groupe classe à se détendre avant de se concentrer sur un exercice de logique qui consiste à remettre dans l'ordre les différentes étapes du pelage d'un fruit.



Entrée dans l'activité santé

Occuper l'espace en se déplaçant librement. Accélérer le déplacement, puis aller de plus en plus doucement jusqu'à faire des mouvements très lents, comme dans un film au ralenti. S'arrêter de bouger comme une statue. Il n'y a que la respiration qui fonctionne calmement, régulièrement.

Réaliser une série de mouvements.

Chaque mouvement sera un geste de tous les jours. Il faudra réfléchir avant de mimer chaque geste au ralenti :

- Se laver les mains. Se sécher les mains.
- Prendre un fruit. Peler le fruit.
- Croquer dans le fruit. Montrer que c'est bon.
- Se servir un verre d'eau et boire doucement. Reposer le verre.

Pour terminer, inviter à se tenir bien droit, immobile, les yeux fermés. Inspirer et expirer profondément à trois reprises.

Introduire calmement l'activité suivante.



Pour manger une mangue.

Projeter l'activité sur un écran.

- Découvrir et réaliser la consigne.
- Décrire les diverses étapes de la préparation de la mangue.
- Explorer d'autres techniques de préparation de la mangue avec les élèves.
- Exercice pratique de [pelage de fruits](#). L'exercice peut être fait avec des bananes ou tout autre fruit.



Une activité complémentaire

S'inspirer de la brochure [Donne du sens à ton assiette](#) (LIG'up).



Pour aller plus loin

Se documenter sur le [calendrier des fruits et légumes de saison en Nouvelle Calédonie](#).



Message pour les élèves

Prendre le temps de préparer les fruits et légumes de saison puis de les déguster, c'est bon pour la santé! Les fruits peuvent être consommés, frais, surgelés ou en conserve mais attention aux fruits au sirop qui contiennent trop de sucre ajouté!

Rapport à soi

Rapport aux autres

Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5