



Un potager pour les apprentis-cuistots

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la **semaine 2** du *Défi Santé* 2018, qui a pour thème **Les explorateurs gourmands**. Cette activité consiste à démarrer à l'intérieur des semis de légumes ou de fruits qui poussent facilement et rapidement. Si l'espace le permet, ils pourront par la suite être transplantés à l'extérieur lorsque le risque de gel sera écarté.

Compétences

Compétences pédagogiques pour l'élève :

- Développer les connaissances
- Développer les saines habitudes de vie

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants
- Planification d'activité en lien avec les contextes de repas



Intentions pédagogiques (suggestions) :

À la fin de l'activité, l'élève aura développé ses connaissances et de saines habitudes de vie

Groupe d'âge :

Multi-âge

Matériel requis :

- Des pots de plante en plastique (un pour chaque élève) et des plastiques transparents pour recouvrir les semis afin de garder l'humidité. (On peut également utiliser des bouteilles en plastique qu'on aura coupées en 2 parties : une partie utilisée comme pot et l'autre comme dôme au lieu du plastique.)
- Des étiquettes à coller sur les pots ou des crayons feutres pour écrire sur les pots
- Du terreau pour semis
- Des graines de différentes variétés
- Quelques vaporisateurs

Un potager pour les apprentis-cuistots

Démarche

1. Préparez-vous

Vous devez d'abord décider ce que vous planterez. Pour que les élèves voient vite le fruit de leur travail, choisissez des variétés qui poussent facilement et rapidement, comme :

- les laitues et les épinards
- les haricots
- les carottes
- les fraises
- les radis
- les tomates cerises
- les petits pois

Suscitez leur curiosité avec des variétés étranges ou géantes, comme :

- la carotte bleue
- la bette à cardes arc-en-ciel
- les haricots grimpants

Les fines herbes sont faciles à cultiver aussi, notamment :

- la menthe (les élèves adoreront la menthe chocolat!)
- la ciboulette
- le basilic
- l'origan
- le thym

2. Démarrez les semis

- Chaque élève choisit ses graines parmi les variétés offertes.
- Chacun marque son pot en y inscrivant son nom et le semis choisi (avec un crayon feutre ou en collant une étiquette)
- Chacun remplit son contenant aux trois quarts de terreau, y sème ses graines, arrose avec un vaporisateur et recouvre le tout d'un plastique afin de former une « serre »

3. Prendre soin des semis

- Les semis doivent être placés dans un endroit ensoleillé (ou sous des lampes fluorescentes ou encore des néons)
- Les élèves peuvent vaporiser chaque jour, au besoin, leur semis afin que la terre reste toujours humide (mais pas trop détrempée). Le dôme permet de garder l'humidité
- Les plants peuvent être transplantés à l'extérieur dès le risque de gel écarté, soit vers le début de mai.

Si le service de garde ne dispose pas d'un espace ensoleillé (ou de lampes fluorescentes ou de néons) où entreposer les pots, vous pouvez demander aux élèves de les rapporter à la maison afin d'en prendre soin.

4. Participez au tirage

N'oubliez pas de prendre une photo de l'activité et de l'envoyer à info@defisante.ca afin de participer au tirage!



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

Défi Santé
GARDE SCOLAIRE

300, rue Léo-Pariseau, bureau 1810
Montréal (Québec) H2X 4B3
514 985-2466
DefiSante.ca