

Garde scolaire

Trousse
À la

soupe!



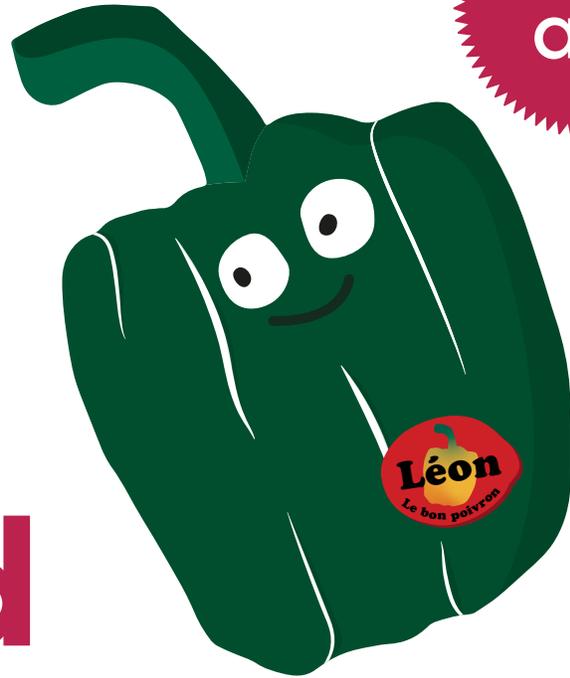
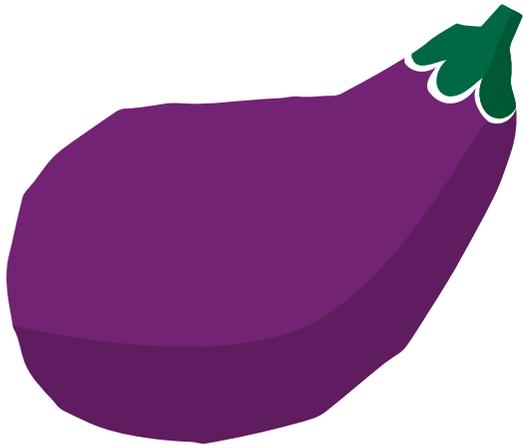
INDEX

À fond mon Léon! 3

La chasse aux fruits et légumes . . 25

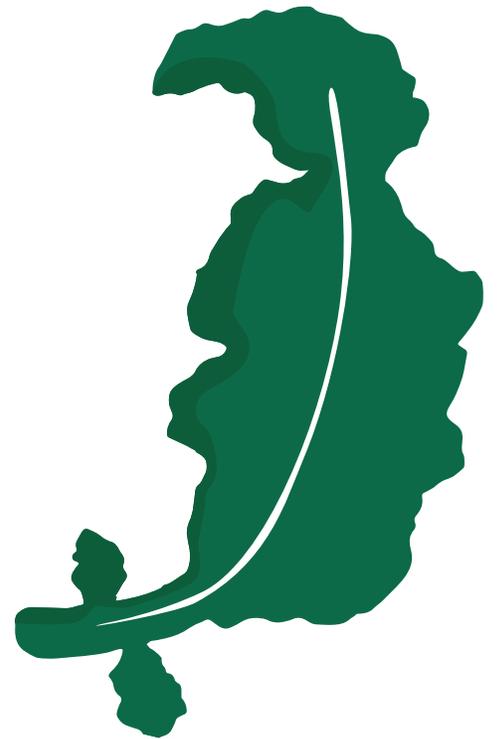
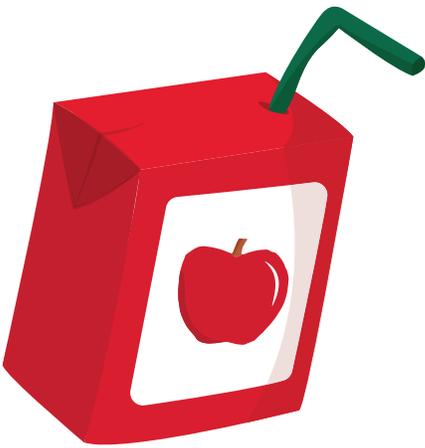


7-12
ans

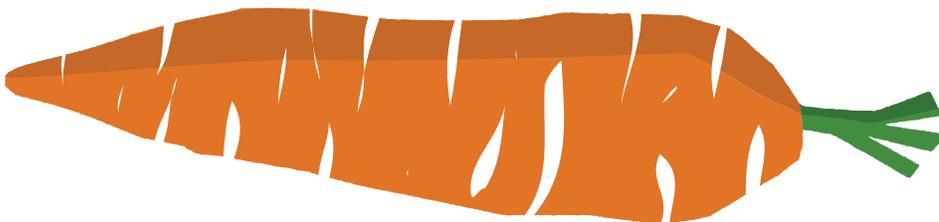


À fond mon Léon !

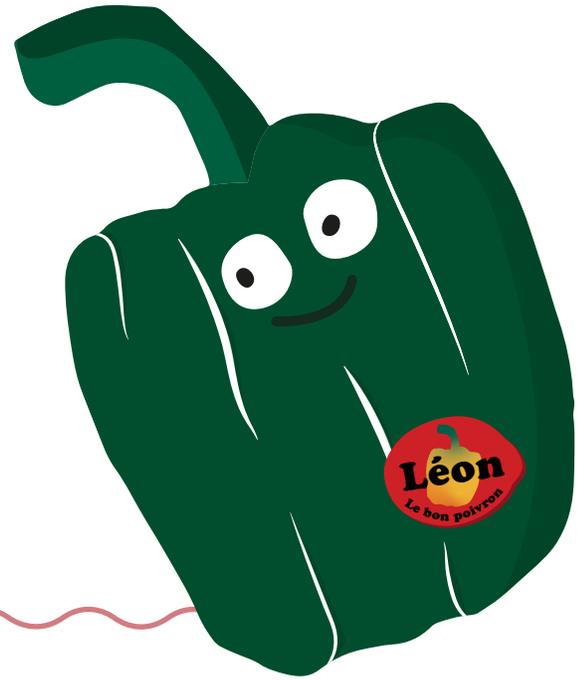
Garde scolaire



À fond mon Léon! est une activité amusante et dynamique qui fait découvrir aux élèves les principes d'une alimentation saine, locale et écoresponsable.





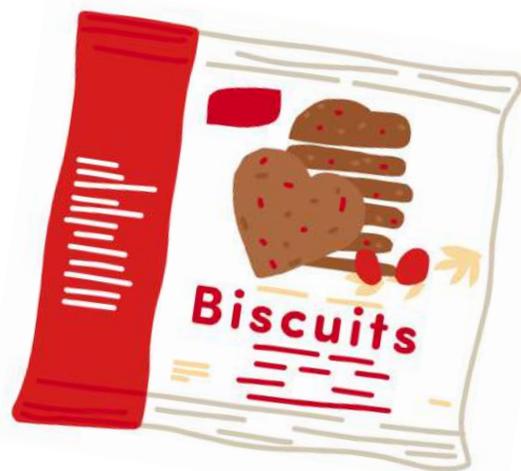


INTRODUCTION

Qui est Léon? Léon est un poivron qui aime découvrir les aliments. Selon lui, il y a trois façons de mieux connaître les aliments:

- Leur provenance;
- Leur côté nutritif;
- Leurs emballages.

Dans cette activité, les élèves deviennent ainsi des experts.es des aliments grâce aux principes de Léon.



Connaissances nécessaires pour faire l'activité (À destination des éducateur.trices)

Les définitions des termes aliment local, alimentation nutritive, aliment hautement transformé, emballage, suremballage et zéro déchet sont disponibles dans le lexique ([Annexe 1](#)).

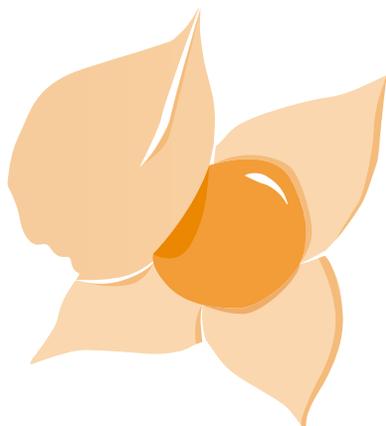
Concernant la notion de « local »

Depuis quelques années, l'alimentation locale a le vent dans les voiles. Cependant, selon les institutions, les gouvernements, les entreprises, ou les acteurs du milieu, la conception de ce qui est « local » peut être très différente. L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) définit un aliment local comme celui qui est produit dans la province où il est vendu. Il peut aussi être un aliment vendu dans d'autres provinces ou territoires, mais dans un rayon de 50 km de la province ou du territoire d'origine².

Quel est le lien entre l'alimentation écoresponsable et manger local ?

L'alimentation écoresponsable invite à se soucier de l'impact de nos choix alimentaires aussi bien sur notre santé en tant qu'individu, que sur l'environnement, l'économie ou encore les conditions de travail et de vie des travailleurs.ses qui produisent nos aliments. Manger local est écoresponsable pour plusieurs raisons: ça permet de limiter les impacts négatifs de notre alimentation sur la santé et l'environnement, de soutenir l'économie locale et de tisser des relations sociales avec ses producteurs .trices

Pour en savoir plus vous pouvez consulter les pages du site [Aliments du Québec](#) et la fiche d'information [Pourquoi manger local ?](#)



AVERTISSEMENT :

Bien que l'achat de nourriture locale apporte beaucoup de bénéfices, il est cependant important de ne pas faire culpabiliser les enfants qui ne mangeraient pas ou peu d'aliments locaux à la maison pour des raisons financières, culturelles ou autres. L'objectif de cette activité est avant tout de faire comprendre la notion de local pour qu'ils puissent la concevoir et plus rapidement comprendre les enjeux qui y sont liés.

Concernant la notion de « nutritif »

Avoir une alimentation nutritive ne nécessite pas de supprimer totalement les aliments hautement transformés de son alimentation, mais d'en consommer peu souvent et en petite quantité, car ils augmentent l'apport en sodium, sucres et gras saturés dans le corps. Il est très important de ne pas culpabiliser les enfants qui ont dans leur boîte à lunch ce type d'aliment et de ne pas interdire ces aliments aux enfants! Cependant, il est nécessaire de leur expliquer qu'il existe des alternatives à ces produits (remplacer les boissons sucrées par de l'eau par exemple) et qu'ils sont à consommer en petite quantité et à fréquence réduite³. D'un point de vue environnemental, ces produits sont aussi souvent suremballés.

Concernant la notion « d’emballage » :

Le plastique est une composante fréquente des emballages. C’est une matière peu recyclée (seulement 9% du plastique produit dans le monde est recyclé) et qui met très longtemps à se dégrader dans la nature (400 à 500 ans). Il se décompose généralement en microparticules et se disperse dans l’environnement. Sa production demande d’extraire des matières premières polluantes (pétrole, gaz naturel) et de l’énergie. Les autres types d’emballages (cartons, verre, alu), même s’ils peuvent être plus faciles à recycler ou à réutiliser que le plastique, ont également des impacts négatifs lors de leur fabrication ou de leur fin de vie. L’idéal pour les boîtes à lunch notamment, est d’utiliser des contenants réutilisables, qu’on peut laver après chaque utilisation.⁴

S’inspirer du Mouvement Zéro déchet qui propose d’acheter au maximum des produits soit dans leur « emballage naturel », (la peau des fruits et légumes), soit en vrac (en utilisant ses propres contenants pour les emballer) est un bon moyen de se débarrasser des emballages. La réutilisation est une façon de faire vivre plus longtemps un emballage et de retarder les effets négatifs sur l’environnement qui adviennent après son utilisation.





DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT

Dimensions du développement global de l'élève :
Cognitif, sociale, moral et psychomotrice

Intentions éducatives :

- Développer le vocabulaire, la conscience de l'environnement.
- Sensibiliser les élèves à l'importance de l'alimentation saine, locale et écoresponsable.
- Amener une réflexion sur les choix de consommation.

Préparation

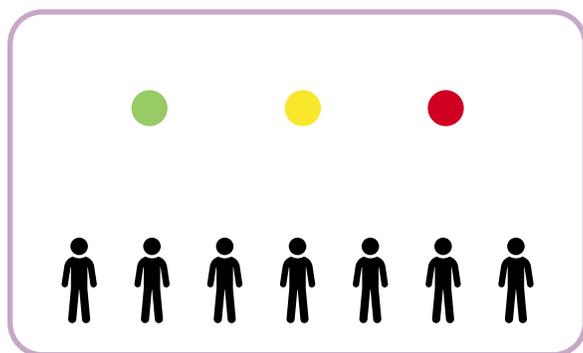
À afficher ou à consulter avec les élèves :

- Les fiches d'aliments (**Annexe 2**)

Organisation de l'espace :

1. Placez trois objets de couleur (ex: cerceaux, cônes) au bout du terrain pour former trois zones de couleur (vert, jaune et rouge).
2. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace pour faire les déplacements et que les zones de couleur sont suffisamment loin des élèves.
3. Ayez en main les fiches d'aliments (**Annexe 2**) pour les présenter aux élèves.
4. Placez les élèves sur une ligne à l'autre bout du terrain.

Exemple d'organisation du terrain :



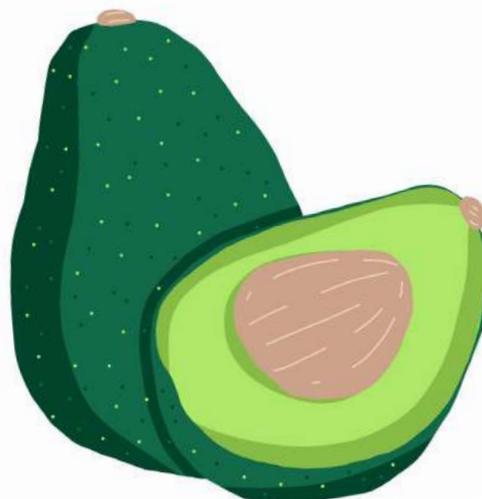
Mise en situation et activation des connaissances antérieures

Posez aux élèves les questions suivantes :

- As-tu déjà visité une ferme près de chez toi ?
- Si oui, quels aliments y as-tu trouvés ?
- As-tu déjà été à l'épicerie avec tes parents :
- As-tu remarqué les aliments qui poussent loin d'ici ? Peux-tu en nommer ?
- As-tu déjà remarqué la mention ou le logo «Aliments du Québec» sur un emballage, une étiquette ou à côté du présentoir de fruits et légumes ?
- Est-ce que tu sais ce qu'est un produit transformé ? On en trouve de toutes sortes à l'épicerie, peux-tu me nommer des exemples ?
- As-tu remarqué que certains produits sont plus emballés que d'autres ?
- Qu'est-ce que tu peux acheter sans emballage⁵ ?

Réalisation

1. Présentez la thématique aux élèves (évitez les groupes multi-âges): expliquez l'alimentation saine, locale et écoresponsable et les concepts importants (la provenance, la transformation et l'emballage). Référez-vous au lexique pour vous aider ([Annexe 1](#)).
2. Expliquez aux élèves comment compter les points et comment choisir la bonne zone de couleur. Les aliments qui ont le plus de points sont les plus sains, locaux et écoresponsables.



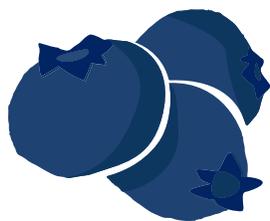
Provenance de l'aliment <i>D'où provient le fruit ou le légume ?</i>	Du Québec: 1 point Mouvement associé: 10 marches en soldat sur place (ou autre)	De plus loin que le Québec: 0 point Mouvement associé: 10 pas en avant (ou autre)
Nutritif <i>L'aliment est-il nutritif ou hautement transformé ?</i>	C'est un aliment de base ou transformé maison: 1 point Mouvement associé: 10 cercles de bras	C'est un aliment hautement transformé: 0 point Mouvement associé: 10 <i>jumping jack</i> (ou autre)
Emballage <i>L'aliment est-il emballé ?</i>	Aucun emballage: 1 point Mouvement associé: 10 <i>squats</i> (ou autre)	Emballé: 0 point Mouvement associé: 10 sauts de grenouilles
TOTAL DES POINTS	3 sur 3= vert, 2 sur 3= jaune, 0 à 1 sur 3 = rouge	

Si les élèves cumulent 3 points, ils doivent se rendre à la zone verte.

Si les élèves cumulent 2 points, ils doivent se rendre à la zone jaune.

Si les élèves cumulent 0 ou 1 point, ils doivent se rendre à la zone rouge.

3. Présentez un aliment aux élèves.
4. Évaluez chaque aspect de l'aliment avec le groupe:
 - a. D'où vient-il? Faites le mouvement associé à la réponse (ex.: 10 pas en avant).
 - b. Est-ce qu'il est nutritif? Faites le mouvement associé à la réponse (ex.: faire 10 *jumping jacks*).
 - c. Est-ce qu'il est emballé? Faites le mouvement associé à la réponse (ex.: faire 10 sauts de grenouille).
5. Comptez le nombre de points associés à l'aliment selon les réponses des élèves. Si les élèves sont plus vieux, laissez-les compter par eux-mêmes.
6. À votre signal, les élèves doivent courir vers la zone de couleur correspondant au nombre de points (3 points = zone verte, 2 points = zone jaune, 0 et 1 point = zone rouge)
7. Demandez aux élèves pourquoi l'aliment se retrouve dans la zone qu'ils ont choisie et donnez la réponse.
Note: Lorsqu'un aliment se trouve dans la zone rouge, mentionner aux élèves que cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas en manger. Pour la santé de la terre, il s'agit d'en consommer moins souvent et en plus petite quantité.
8. Demandez aux élèves de revenir à la ligne de départ pour recommencer avec d'autres aliments.



Variantes (selon l'âge des enfants)

- Vous pouvez utiliser des aliments frais ou d'autres images d'aliments.
- Vous pouvez utiliser un plus grand espace et faire des mouvements plus complexes ou même créer un parcours.
- Si les élèves sont plus âgés, vous pouvez leur faire animer l'activité à des groupes plus jeunes.
- Vous pouvez demander aux élèves de suggérer eux-mêmes des aliments à analyser.



Intégration

Discussion

Revenez sur l'activité en posant les questions suivantes :

- Qu'as-tu retenu de l'activité ?
- Peux-tu maintenant m'expliquer la différence entre un aliment qui provient d'ici et d'ailleurs ?
- Est-ce que tu peux me donner un exemple d'un aliment hautement transformé ?
- Est-ce que tu peux me donner un exemple d'aliment que l'on peut acheter sans emballage ?

Réinvestissement

- Demandez aux élèves de situer les pays de provenance sur une carte du monde. Cela donne un aperçu global de la distance parcourue par les aliments !
- Organisez un atelier culinaire qui met à l'honneur le Zéro déchet ! Vous pouvez utiliser des aliments achetés en vrac et faire des recettes anti-gaspillage (pesto ou potage de fanes de carottes par exemple). Vous pouvez vous aider des astuces du [guide Recette pour réussir des ateliers culinaires](#).
- Encouragez une réflexion chez les élèves en leur posant cette question : Comment pourrions-nous avoir plus d'aliments sains, locaux et écoresponsables dans notre assiette ? Voici quelques pistes de solutions :
 - Discuter avec tes parents de l'alimentation durable ;
 - Essayer des aliments que tu ne connais pas ;
 - Accompagner tes parents à l'épicerie ;
 - Aider tes parents à préparer des lunches et des collations ;
 - Aider tes parents à cuisiner.



CONCLUSION

Lors de cette activité, plusieurs aliments pris en exemple ont été analysés par les élèves selon certains principes écoresponsables. Bien que certains aliments ont récolté plus de points que d'autres, il est important de se rappeler qu'aucun aliment n'est à éliminer de notre régime alimentaire. Par contre, comme l'activité nous l'a démontré, les produits alimentaires n'ont pas tous le même impact sur notre santé et sur l'environnement. Chaque aliment a sa place dans notre alimentation, mais pour le bien de notre santé et de la planète, certains produits sont à consommer avec modération (ex : aliments hautement transformés) alors que d'autres produits pourraient prendre une plus grande place dans notre alimentation (ex : les fruits et les légumes locaux).

Pour conclure, ce qu'il faut retenir avant tout de cette activité est de se poser certaines questions lorsque vous vous procurez des aliments : Est-ce que cet aliment vient de loin ? Est-il suremballé ? Est-il nutritif ? Ces questions vous permettront de faire des choix sains et écoresponsables. Une question ou un geste à la fois, nous pouvons tendre ensemble vers une alimentation qui améliorera notre santé et celle de la planète.

ANNEXE 1 - LEXIQUE

Voici des suggestions d'indices pour la chasse aux fruits et légumes.

Provenance

Endroit où est cultivé ou préparé un aliment.

Aliment Local

Un produit cultivé ou préparé à proximité de chez soi, que ce soit à l'échelle provinciale, régionale, ou même dans son propre jardin.

Nutritif

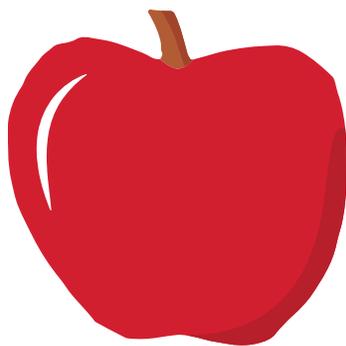
Une alimentation nutritive et saine est composée d'une variété d'aliments qui incluent: des aliments frais (fruits et légumes), des aliments à grains entiers (comme du riz sauvage) et des aliments protéinés, de préférence d'origine végétale (ex: légumineuses). Les aliments de base, peu ou pas transformés (ex: une pomme) sont également privilégiés.

Aliment transformé

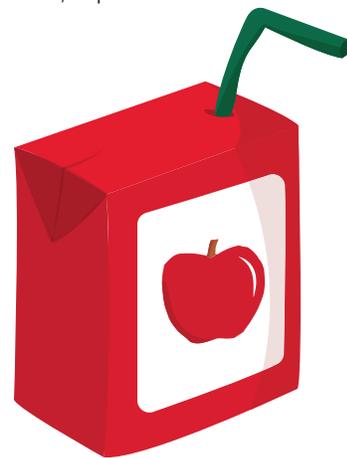
Produit fait à partir d'un ou de plusieurs aliments frais de base (ex: carotte, pois chiche, lait, pommes, etc.) qui a été modifié par l'industrie alimentaire et a subi des transformations dans le but d'améliorer sa conservation ou d'en faciliter la préparation (ex: les fruits séchés, les légumes surgelés, les légumineuses en conserve, le fromage, etc.)⁶

Aliment hautement transformé⁷

C'est une sous-catégorie des aliments transformés. Les aliments hautement transformés regroupent les boissons et les aliments transformés ou préparés auxquels on ajoute une grande quantité de sodium, de sucre et/ou de gras saturé pour la conservation, le goût ou la texture. Ils sont composés d'aliments que l'on ne retrouve pas dans notre garde-manger (additifs, agents de conservation...). L'apparence et la saveur de ces aliments sont très attrayantes, mais ils ne sont peu ou pas nutritifs. Ils sont souvent promus par des stratégies marketing intensives. Exemple: chocolat, friandises, boissons sucrées, saucisses, charcuteries, repas congelés achetés en épicerie, etc.



Produit non transformé



Produit ultra-transformé

Emballage

Contenant (un sac, une boîte, une caisse, un flacon, etc.) permettant de conserver un produit, le stocker, ou encore le transporter en toute sécurité.

Suremballage

Lorsqu'un produit est vendu dans de nombreux emballages qui ne sont pas nécessaires comme souvent les emballages individuels ou le double emballage. Le suremballage est une pratique non durable. Ex: une boîte de biscuits où tous les biscuits sont emballés dans des sachets en plastique individuels.

Réutilisation

Lorsqu'il est possible de trouver une nouvelle utilité à l'emballage d'un produit. Exemple: Utiliser un pot en verre de sauce tomate pour conserver le restant de pâtes alimentaires après avoir mangé la sauce tomate. On vient de lui trouver une nouvelle utilité!

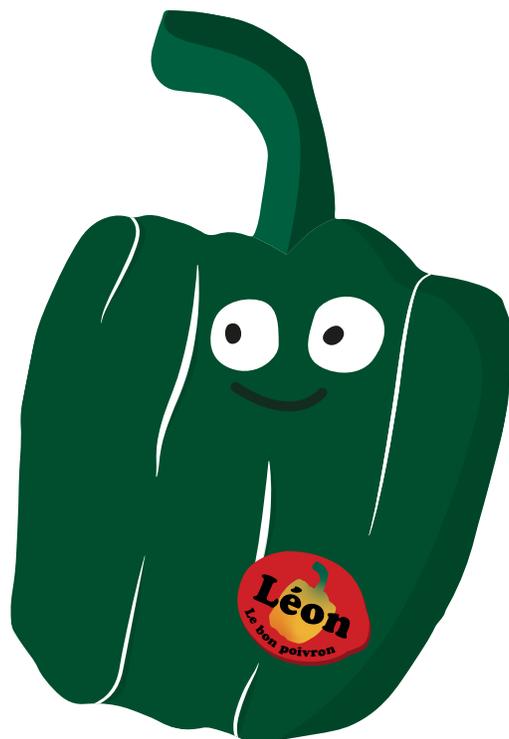
Zéro déchet

Sans emballage, qui ne crée donc aucun déchet. La démarche Zéro Déchet vise à réduire sa production de déchets en changeant notre mode de consommation.

Alimentation durable

C'est une alimentation locale, nutritive et écoresponsable!

L'alimentation durable implique que les impacts environnementaux des aliments ont été minimisés alors que les impacts sociaux positifs ont été maximisés. Ainsi, elle: protège et respecte la biodiversité et les écosystèmes, est culturellement acceptable, est accessible, est économiquement juste et abordable, est nutritionnellement adéquate, est sécuritaire et est saine; tout en optimisant les ressources naturelles et humaines

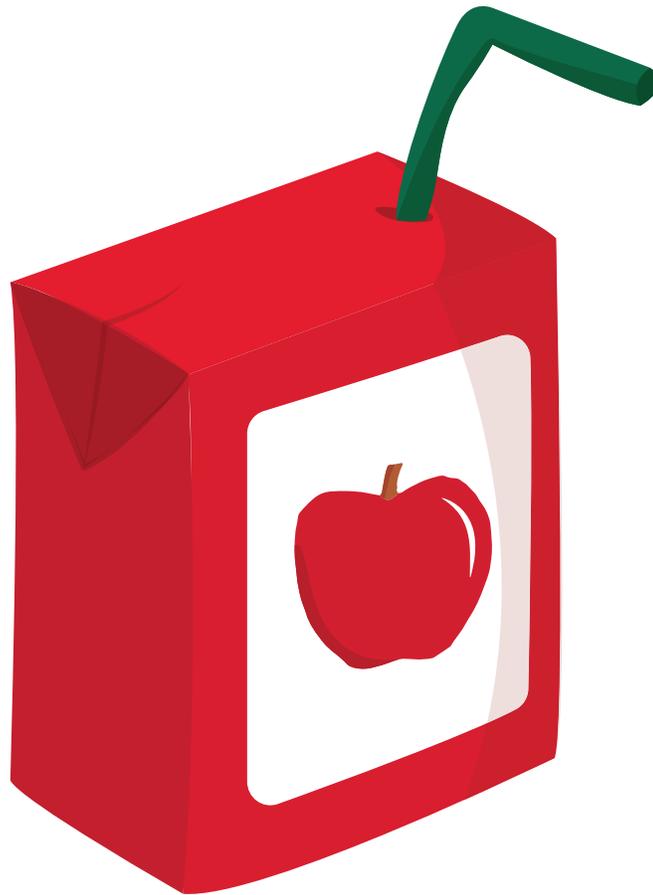


ANNEXE 2 - FICHES ALIMENTAIRES



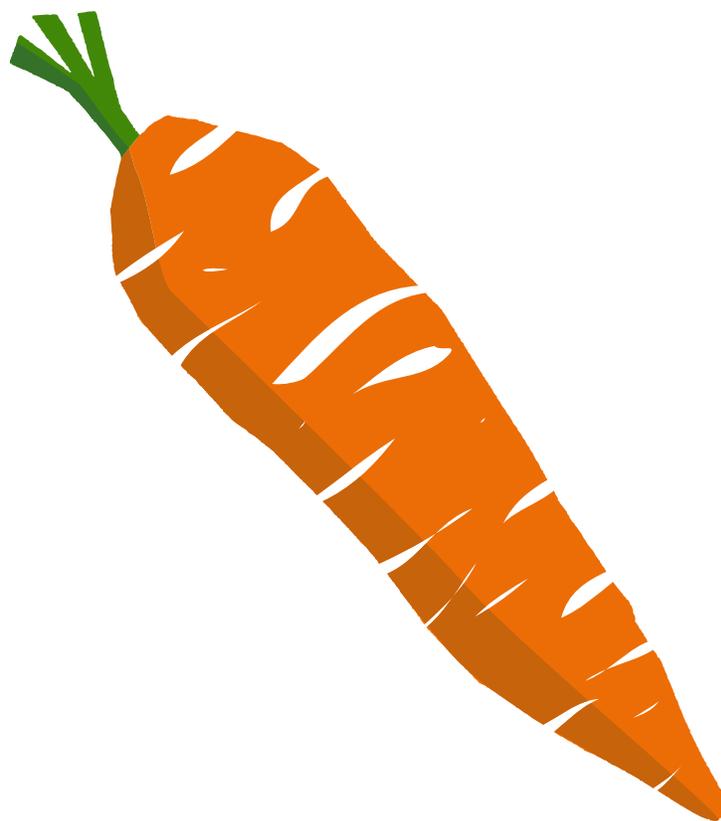
ALIMENT	Pamplemousse
PROVENANCE	États-Unis
NUTRITIF	Produit non transformé
EMBALLAGE	Aucun emballage

MOUVEMENTS	COULEUR
Fais 10 pas en avant	Jaune
Fais 10 cercles de bras	
Fais 10 Squats	



ALIMENT	Jus de pomme
PROVENANCE	Près de chez moi
NUTRITIF	Produit hautement transformé
EMBALLAGE	Boîte de carton et plastique

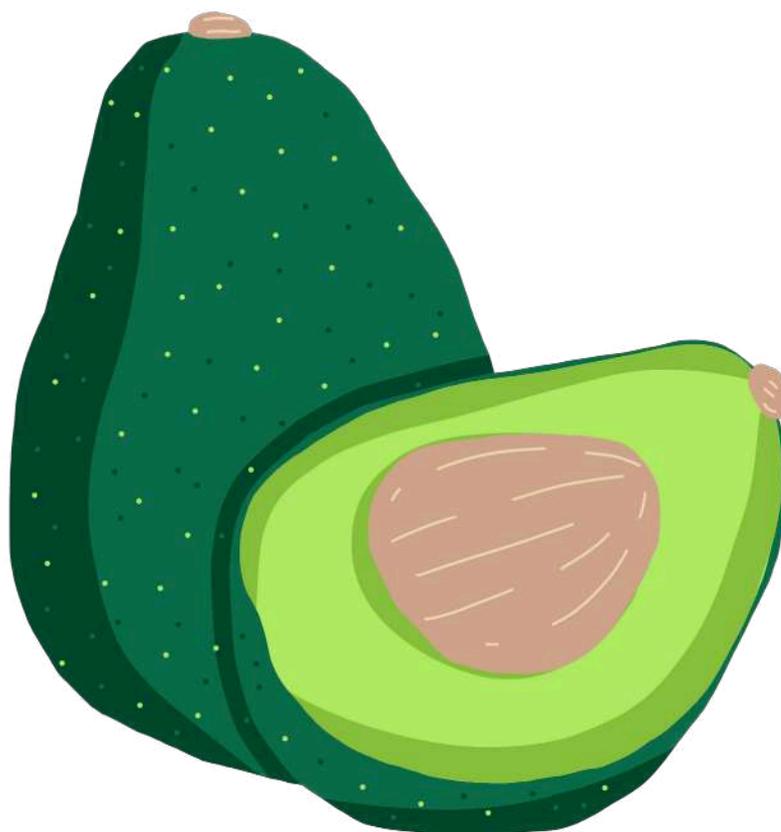
MOUVEMENTS	COULEUR
Fais 10 marches en soldat sur place	Rouge
Fais 10 <i>jumping jacks</i>	
Fais 10 sauts de grenouille	



ALIMENT	Carotte
PROVENANCE	Près de chez moi
NUTRITIF	Produit non transformé
EMBALLAGE	Aucun emballage

MOUVEMENTS	COULEUR
Fais 10 marches en soldat sur place	Vert
Fais 10 cercles de bras	
Fais 10 squats	





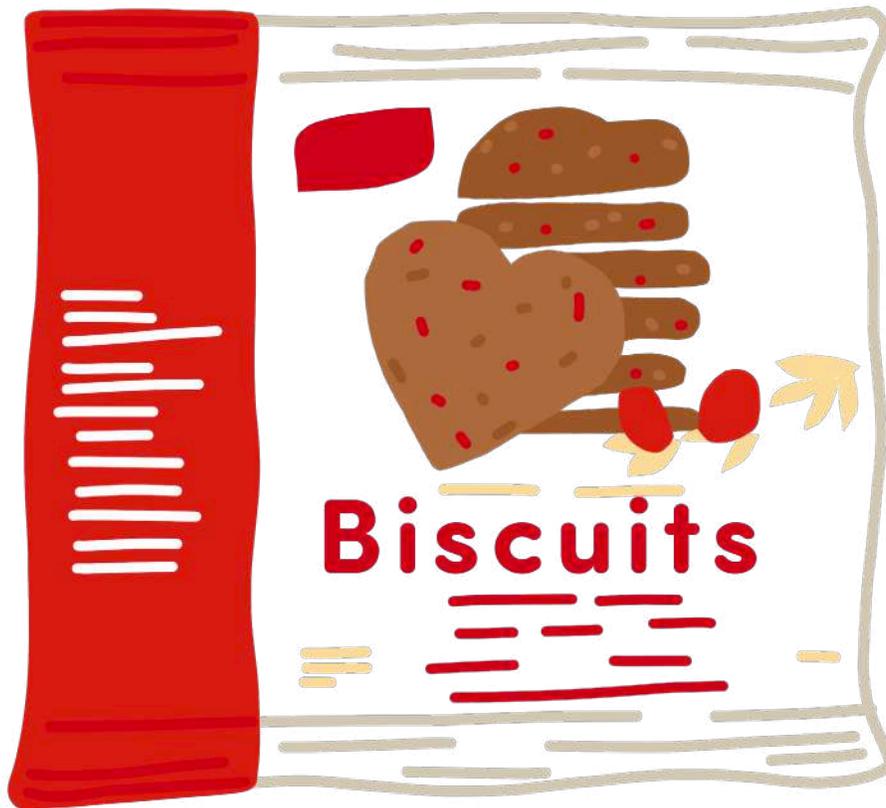
ALIMENT	Avocat
PROVENANCE	Mexique
NUTRITIF	Produit non transformé
EMBALLAGE	Aucun emballage

MOUVEMENTS	COULEUR
Fais 10 pas en avant	Jaune
Fais 10 cercles de bras	
Fais 10 <i>squats</i>	



ALIMENT	Soupe aux tomates en conserve
PROVENANCE DU FRUIT OU LÉGUME	Près de chez moi
NUTRITIF	Produit transformé
EMBALLAGE	Canne

MOUVEMENTS	COULEUR
Fais 10 marches en soldat sur place	Jaune
Fais 10 <i>jumping jacks</i>	
Fais 10 sauts de grenouille	



ALIMENT	Biscuits aux <u>canneberges</u> et chocolat du commerce
PROVENANCE DU FRUIT OU LÉGUME	Près de chez moi
NUTRITIF	Produit transformé
EMBALLAGE	Boîte de carton

MOUVEMENTS	COULEUR
Fais 10 marches en soldat sur place	Rouge
Fais 10 <i>jumping jacks</i>	
Fais 10 sauts de grenouille	



ALIMENT	Maïs
PROVENANCE DU FRUIT OU LÉGUME	Près de chez moi
NUTRITIF	Produit non transformé
EMBALLAGE	Aucun emballage

MOUVEMENTS	COULEUR
Fais 10 marches en soldat sur place (ou autre)	Jaune
Fais 10 cercles de bras	
Fais 10 <i>squats</i>	



ALIMENT	Biscuit à l' <u>orange</u> du commerce
PROVENANCE DU FRUIT OU LÉGUME	États-Unis
NUTRITIF	Produit transformé
EMBALLAGE	Boîte de carton

MOUVEMENTS	COULEUR
Fais 10 pas en avant	Rouge
Fais 10 <i>jumping jacks</i>	
Fais 10 sauts de grenouille	

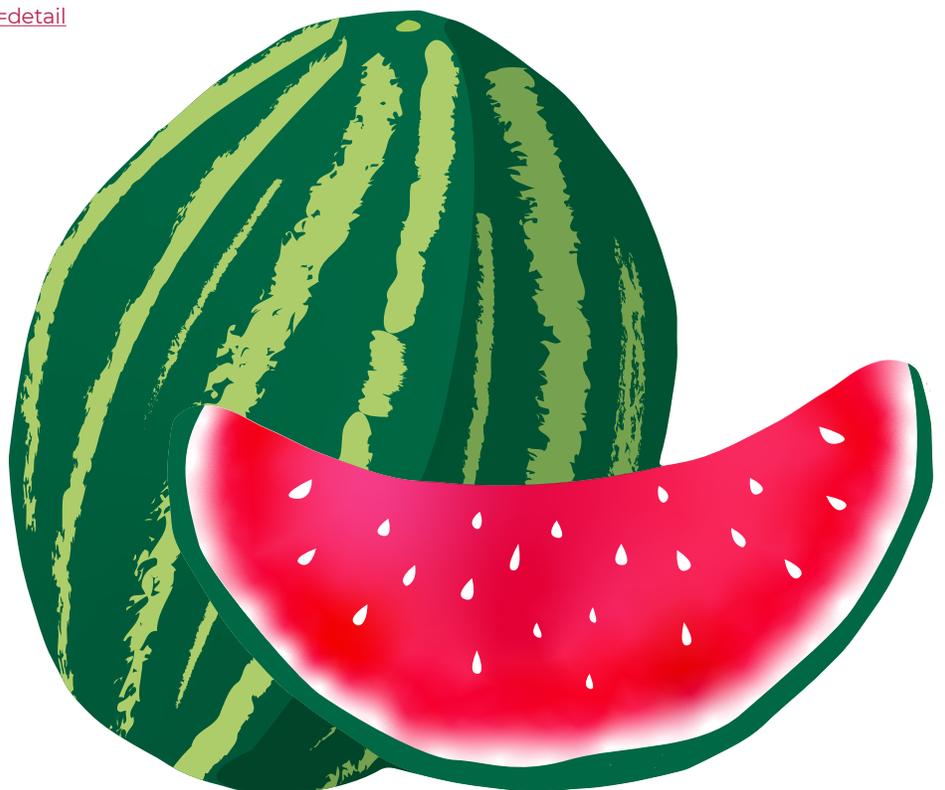


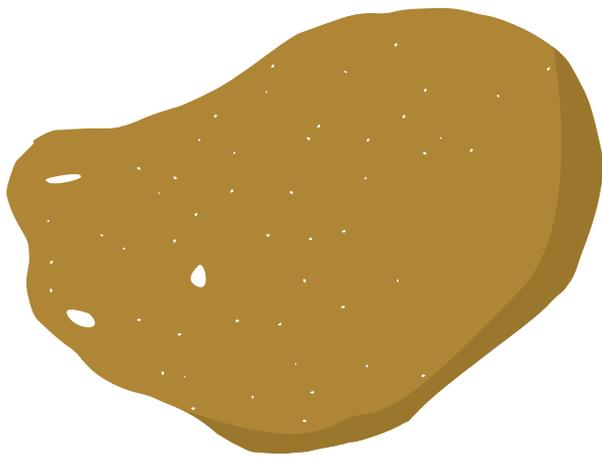
ALIMENT	Muffin aux <u>bananes</u> du commerce
PROVENANCE DU FRUIT OU LÉGUME	Équateur
NUTRITIF	Produit transformé
EMBALLAGE	Emballage individuel

MOUVEMENTS	COULEUR
Fais 10 pas en avant	Rouge
Fais 10 <i>jumping jacks</i>	
Fais 10 sauts de grenouille	

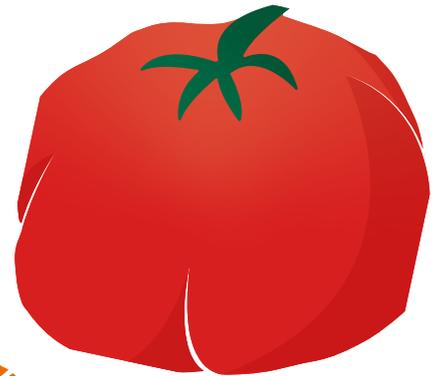
BIBLIOGRAPHIE

- 1 5Second. [Image en ligne] Adobe Stock https://stock.adobe.com/ca/images/school-lunch-box-with-vegetables-and-fruits-on-white-wooden-table/216023898?prev_url=detail
- 2 ALIMENTS DU QUÉBEC. [Manger local, c'est quoi?](#), [En ligne], 2020. (Consulté le 28 septembre 2020)
- 3 GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN. [Limitez la consommation d'aliments hautement transformés](#). [En ligne], le 04 décembre 2019.(Consulté le 23 novembre 2020).
- 4 CENTRE DU COMMERCE INTERNATIONAL. [Un emballage respectueux de l'environnement](#), [En ligne], 2001. (Consulté le 23 novembre 2020).
- AGENCE FRANCE-PRESSE. [«Le monde malade de sa consommation de plastique, dit l'ONU»](#), [En ligne], La Presse, le 5 juin 2018. (Consulté le 23 novembre 2020).
- 5 ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE. [Je goûte, j'apprends. Déjouer le marketing alimentaire](#), [En ligne]. (Consulté le 15 septembre 2020).
- 6 NOS PETITS MANGEURS. [Quelle place pour les aliments transformés?](#), [En ligne], 2020. (Consulté le 06 novembre 2020).
- 7 Tel que défini par le Guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/limitez-consommation-aliments-hautement-transformes/>
- 8 LORDN. [Image en ligne] Adobe stock https://stock.adobe.com/ca/images/creative-kids-creative-arts-and-crafts-classes-in-after-school-activities/282718726?prev_url=detail

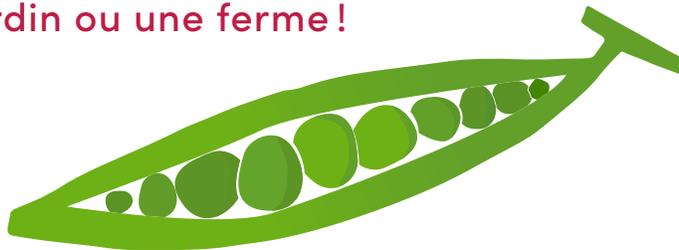


7-8
ans

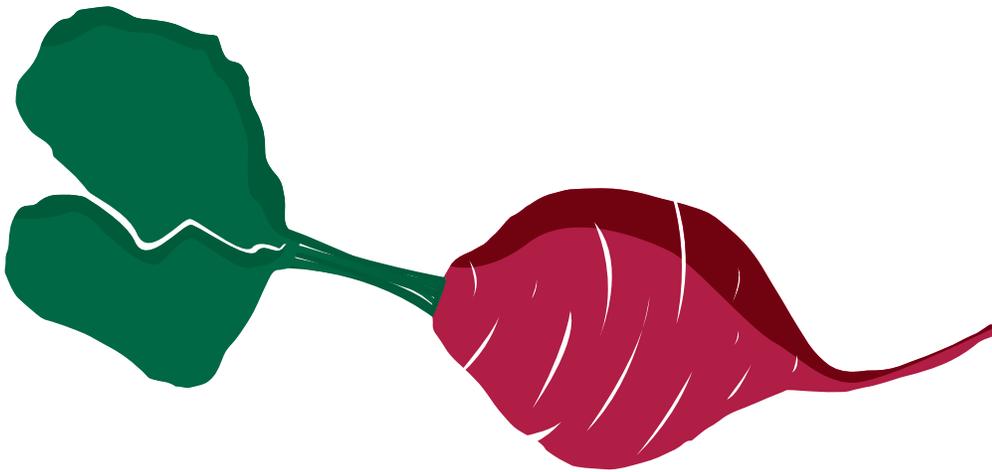
La chasse aux fruits et légumes



Connaissons-nous vraiment la provenance des fruits et des légumes qui se retrouvent à l'épicerie ou au marché ? Apprenons à reconnaître ceux qui poussent ici selon les saisons grâce au travail précieux de nos fermiers.ères lors d'un parcours intrigant à faire à l'intérieur ou à l'extérieur, dans un jardin ou une ferme !







INTRODUCTION

Par cette activité de chasse au trésor, les enfants vont découvrir, tout en bougeant, des fruits et légumes locaux, comment ces fruits et légumes poussent, quelles sont leurs différentes parties et à quelle période ils poussent dans l'année. Elle éveille les enfants au processus de croissance d'une semence et au travail qui est fait en amont sur la ferme et dans les jardins pour produire les fruits et légumes.



Connaissances nécessaires pour faire l'activité (À l'intention des éducateur.trices)

Concernant les fruits et légumes :

Pour pousser, les végétaux ont généralement besoin d'eau, d'air, de lumière, de nutriments et de place pour se développer. La lumière, l'air et l'eau permettent la photosynthèse. Les nutriments contenus dans le sol permettent de nourrir les végétaux², il est donc essentiel d'avoir un bon sol. Il existe différentes techniques (comme le fait de ne pas labourer ou de faire une rotation des cultures) qui entretiennent la qualité des sols, améliorent la composition des sols, stimulent le cycle nutritif et permettent d'éviter d'avoir recours à des engrais chimiques. Ce sont des techniques utilisées en agriculture biologique par exemple. Il est tout de même parfois nécessaire d'enrichir le sol en nutriments comme le potassium, calcium, magnésium, etc.³

Le fruit est l'organe comestible des plantes à fleurs. Le légume, quant à lui, est la partie consommable d'une plante potagère: il peut s'agir de graines (lentilles, etc.), de feuilles (épinard, etc.), de racines ou de tubercules (pomme de terre, etc.), de tiges ou de pousses (poireau, etc.), de bulbes (oignon, etc.) et même... de fruits, comme la tomate ou le poivron. C'est pourquoi nous pouvons dire que tous les fruits sont des légumes, mais que tous les légumes ne sont pas des fruits!

Pour en savoir davantage vous pouvez consulter [le Carnet horticole et botanique](#) de l'Espace pour la vie Montréal et la fiche d'information [Pourquoi manger bio?](#)

AVERTISSEMENT:

Bien que l'achat de nourriture locale apporte beaucoup de bénéfices, il est cependant important de ne pas faire culpabiliser les enfants qui ne mangeraient pas ou peu d'aliments locaux à la maison pour des raisons financières, culturelles ou autres. L'objectif de cette activité est avant tout de faire comprendre la notion de local pour qu'ils puissent la concevoir et plus rapidement comprendre les enjeux qui y sont liés.

Concernant la notion de « local » :

Depuis quelques années, l'alimentation locale a le vent dans les voiles. Cependant, selon les institutions, les gouvernements, les entreprises, ou les acteurs du milieu, la conception de ce qui est « local » peut être très différente. L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) définit un aliment local comme celui qui est produit dans la province où il est vendu. Il peut aussi être un aliment vendu dans d'autres provinces ou territoires, mais dans un rayon de **50 km** de la province ou du territoire d'origine.⁴

Quel est le lien entre l'alimentation écoresponsable et manger local ?

L'alimentation écoresponsable invite à **se soucier de l'impact de nos choix alimentaires aussi bien sur notre santé en tant qu'individu, que sur l'environnement**, l'économie ou encore les conditions de travail et de vie des travailleurs.ses qui produisent nos aliments. Manger local est écoresponsable pour plusieurs raisons: ça permet de **limiter les impacts négatifs** de notre alimentation sur la santé et l'environnement, de **soutenir l'économie locale** et de **tisser des relations sociales** avec ses producteurs .trices

Pour en savoir plus vous pouvez consulter les pages du site [Aliments du Québec](#) et la fiche d'information Pourquoi manger local ?





DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT

Dimensions du développement global de l'élève :
Cognitif, sociale, moral et psychomotrice

Intentions éducatives

- Développer le vocabulaire, la conscience de l'environnement.
- Sensibiliser les élèves à l'importance de l'alimentation saine, locale et écoresponsable.
- Amener une réflexion sur les choix de consommation.

Préparation

À préparer avant l'activité :

- Simulez avec des tapis de jeu en mousse (ou autre objet) un champ sous lequel poussent des légumes.
- Imprimez cinq images de fruits et légumes (**Annexe 2**) et collez-les avec du ruban adhésif sur les tapis à des endroits différents. L'**Annexe 3** vous propose des combinaisons de légumes pour faire des parcours en fonction des saisons ou pour vous donner des idées de substitution de fruits et légumes selon la saison.
- Si vous souhaitez faire plusieurs fois l'activité vous pouvez ainsi facilement substituer des fruits et légumes selon la saison voulue.
- Préparez aussi des images de fruits et légumes à donner aux élèves avec un aimant, de la gommette ou un velcro derrière pour qu'ils puissent les coller sur un schéma (**Annexe 5**) à la fin de l'activité.
- Imprimez ou écrivez en quelques copies sur des feuilles les cinq devinettes pour les fruits et légumes choisis (**Annexe 1**) qui serviront d'indices à la chasse. Ayez en main l'indice de départ pour chaque éducateur.trice, et dissimulez les suivants dans l'ordre de votre chasse sous les tapis, avec les graines ou fruits et légumes.
- Procurez-vous des semences des fruits et légumes choisis (ou les légumes et fruits en question selon l'âge des enfants) et gardez-les dans leur sachet respectif, ou dans une petite enveloppe. L'utilisation de semence aidera à faire comprendre le processus de pousse du fruit ou légume.
- Sous chaque tapis (ou autre objet) où vous aurez collé une affiche, déposez le sachet ou l'enveloppe contenant quelques semences du fruit ou du légume correspondant ou le fruit ou le légume en entier et un indice qui dirigera les élèves et leur éducateur.trice vers une prochaine découverte.
- Même si vous choisissez de cacher des semences et non des fruits et légumes en entier, procurez-vous également un fruit ou un légume de chaque semence que vous aurez choisie, et gardez-le pour la fin de l'activité.
- Prévoyez un couteau coupant (pour les éducateur.trices) pour déguster un morceau des fruits et légumes découverts à la fin de la chasse. Si vous avez choisi de cacher des semences, prévoyez un petit contenant refermable par groupe pour y amasser des graines.

Mise en situation et activation des connaissances antérieures

Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle. Posez-leur les questions suivantes, en leur montrant le tableau des fruits et légumes (**Annexe 4**) :

- As-tu déjà visité un champ ou un jardin de fruits et de légumes ?
- Sais-tu comment poussent les fruits et les légumes ?
- Connais-tu des légumes qui poussent au Québec ? Qui poussent ailleurs ?
- Quels sont tes fruits et légumes préférés ?

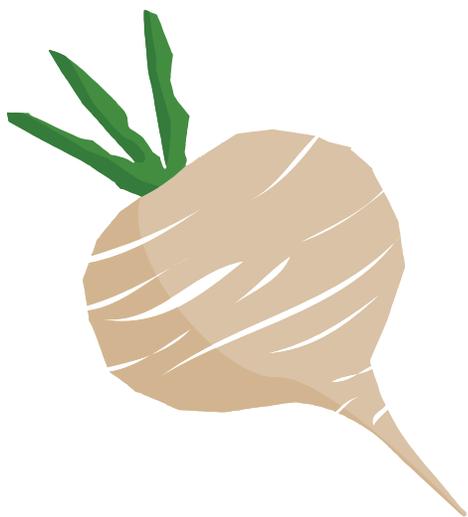




Réalisation

1. Séparez les enfants par équipe et indiquez-leur qu'il faut toujours rester avec leur groupe durant la chasse. Associez un.e éducateur.trice par groupe. Il est préférable de faire des équipes du même nombre d'enfants qu'il y a de fruits et légumes à trouver (exemple: s'il y a 5 fruits et légumes à trouver, alors faire des groupes de 5 élèves comme ça chacun peut en trouver un).
2. Invitez les enfants à s'imaginer qu'ils se retrouvent à la ferme, devant un champ où poussent de bons fruits et légumes. Amenez-les à se placer, par groupe, près du champ et de manière à ce qu'ils puissent tous vous voir.
3. Annoncez le début de la chasse! Chaque éducateur.trice lit la devinette de départ à son groupe pour découvrir un premier fruit ou légume qui pousse sous la terre. Chaque groupe commence par un indice différent.
4. Le rôle de l'éducateur.trice est aussi d'aider les enfants à trouver la réponse. Laisser la chance à chaque élève du groupe de trouver un légume si possible.
5. L'éducateur.trice peut utiliser les images des fruits et légumes si nécessaire. Lorsque les enfants ont résolu la devinette et trouvé le nom du fruit ou du légume, l'éducateur.trice donne à l'élève qui a trouvé le nom, ou au groupe, l'image du fruit ou légume en question avec un aimant, de la gommette ou un velcro derrière. L'éducateur.trice leur pose les questions suivantes:
 6. Quel est son nom?
 - a. Quelle partie mange-t-on?
 - b. De quelle couleur est-il?
 - c. Où pousse le fruit/légume? Dans le sol? Sur un plant? Dans un arbre?
 - d. Dans quels plats le retrouve-t-on?
 - e. Où sont situées les racines, la tige, les feuilles et/ou les fleurs de ce fruit ou de ce légume?
 - f. Les feuilles sont-elles rondes ou pointues?
 - g. Est-ce qu'il pousse ici dans les champs et jardins?
 - h. A-t-il besoin de prendre l'avion pour arriver chez toi?
 - i. Cueille-t-on ce fruit ou ce légume en hiver?
 - j. Cueille-t-on ce fruit ou ce légume en automne?
 - k. Cueille-t-on ce fruit ou ce légume en été?
7. L'éducateur.trice soulève le tapis pour découvrir avec les enfants: les graines de ce fruit ou légume (mettez-en une dans votre contenant refermable) ou le fruit et légume entier et le prochain indice. L'éducateur.trice lit le prochain indice et pour se rendre au tapis correspondant, et ainsi de suite. Vous pouvez proposer aux élèves de se déplacer entre les étapes à la façon d'un animal de la ferme (ex: en sauts de lapin, comme une poule, comme un cheval au galop...). Chaque équipe peut se déplacer d'une façon différente en choisissant son mouvement au début de l'activité.
8. Continuez l'activité jusqu'à ce que tous les groupes aient résolu les cinq indices.





Variantes

- S'il n'y a pas suffisamment d'éducateurs.trices, vous pouvez réaliser l'activité en grand groupe, avec tous les enfants même s'il est préférable de faire des petits groupes.
- Variez le tracé du champ et les variétés de fruits et légumes qui y poussent pour intégrer, selon l'âge des enfants, la notion de saisonnalité (**Annexe 3**). Vous pouvez ainsi faire plusieurs fois l'activité dans la même semaine pour que les enfants se souviennent et se rendent compte que les légumes qu'ils cherchent ne sont pas les mêmes.
- Réalisez cette activité à l'intérieur comme à l'extérieur!
- S'il est possible de vous déplacer, réalisez la chasse aux fruits et légumes sur une vraie ferme ou dans un jardin. Pour vous aider à préparer une visite, consultez le document **Organisez une visite à la ferme**. Sur place, plutôt que de coller les affiches sur des tapis, vous pourrez les coller sur de petits bâtons de bois, que vous planterez à côté du plan à découvrir, et idéalement au bout d'un rang afin qu'ils soient bien visibles. Les graines ou fruits et légumes entiers et les indices pourront quant à eux, être déposés dans une boîte à côté du plant. Vous pourrez également demander au personnel de la ferme de vous cueillir un fruit ou un légume frais de chaque découverte de la journée, que les enfants pourront déguster à la fin.

Intégration

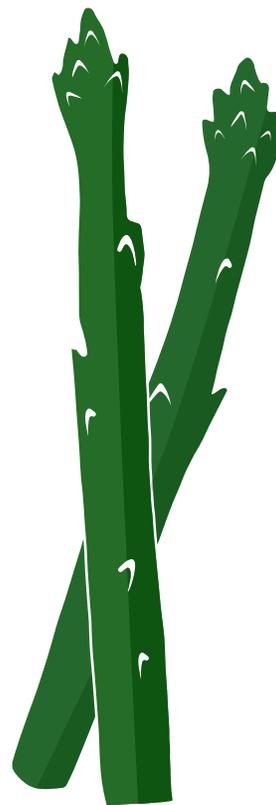
Discussion

- Après l'activité, demandez aux enfants:
 - Quels sont les fruits et légumes qu'ils ont trouvés?
 - Est-ce que certains fruits et légumes ont été difficiles à trouver? Pourquoi?
 - Est-ce que les fruits ou légumes poussent tous de la même manière?
 - Est-ce qu'ils pourraient pousser ailleurs dans le monde?
- Montrez aux enfants le fruit ou le légume qui a été préalablement coupé. Faites-leur observer les parties qui le composent (pelure, chair, graines, noyau), puis dégustez les morceaux.
- Revenez sur les différentes parties qui composent un plant.
- Si vous avez opté pour des graines: Observez avec les enfants les différentes graines ramassées et rappelez à quels fruits ou légumes elles appartiennent.
- Expliquez brièvement de quoi a besoin un fruit ou un légume pour pousser (une graine, de la terre, de l'eau, du soleil, de la chaleur, etc.)
- Demandez à chaque enfant de coller sa petite image de fruit ou légume qu'il a trouvée sur le schéma inspiré de l'Annexe 5 Demandez-leur quel a été leur moment favori de l'activité.



Réinvestissement

- Plantez ensemble les graines récoltées pendant la chasse! Vous pouvez pour cela vous aider de la page [S'amuser avec des semis](#) du blogue Naître et grandir.
- Si vous faites l'activité plusieurs fois, avec toutes les petites images de fruits et légumes que les élèves ont obtenues aux différentes chasses demandez- leur de classer les images de fruits et légumes récoltés durant les chasses selon les saisons. Pour cela, faites quatre colonnes (1 par saison) sur une grande feuille blanche avec: une colonne Automne (peut être représentée par un dessin de feuille), une colonne Hiver (peut être représentée par un dessin de flocon de neige), une colonne printemps (peut être représentée par un dessin de fleur) et une colonne Été (peut être représentée par un dessin de soleil). Demandez à chaque élève de coller ses images de fruits ou légumes trouvées dans la bonne colonne et discutez avec eux lorsqu'ils peinent à trouver la bonne saison.
- À l'occasion des collations et des repas, invitez les enfants à se rappeler les différents fruits et légumes qu'ils ont découverts lors de la chasse et rappelez-leur qu'ils poussent ici, non loin de chez-eux grâce au travail des fermiers.ères.
- Organisez des dégustations pour faire découvrir aux enfants d'autres fruits et légumes du Québec. Vous pouvez vous référer au [calendrier des fruits et légumes du Québec](#) et même le présenter aux enfants.
- Faites une activité en utilisant des circulaires et demandez aux enfants de montrer les légumes qu'ils ont découverts pendant la chasse aux fruits et légumes ou, selon l'âge, de les découper et d'en découper d'autres qu'ils pensent aussi être du Québec.



CONCLUSION

Cette activité de motricité permet d'éveiller les enfants aux aliments qui poussent près de chez eux et à l'agriculture. Pour aller plus loin, vous pouvez aborder le jardinage en leur apprenant que certains fruits et légumes qu'ils connaissent sont faciles à faire pousser et qu'ils peuvent être cultivés dans leur jardin à la maison ou dans leur jardin communautaire, ou encore à la garderie (s'il y a un potager).

ANNEXE 1 - LES INDICES

Voici des suggestions d'indices pour la chasse aux fruits et légumes.

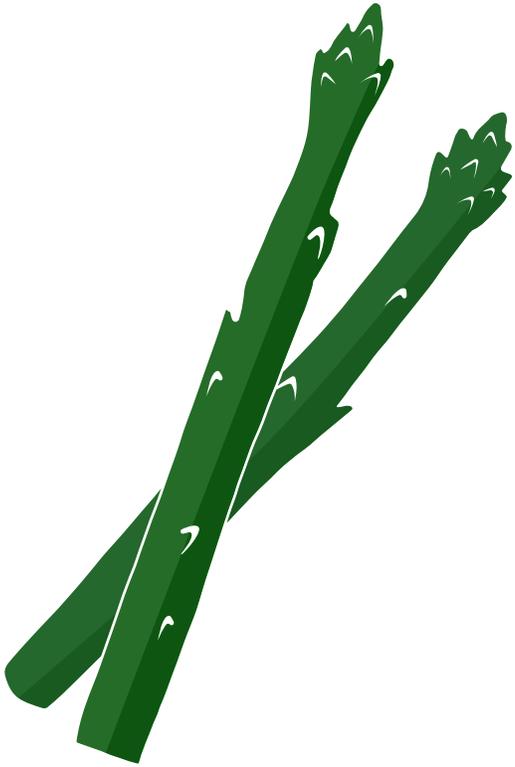
Asperge	Je suis longue et verte et on me mange souvent avec de la mayonnaise. Qui suis-je ?
Aubergine	J'ai la forme d'une grosse poire mauve, mais je suis un légume. Qui suis-je ?
Bette à carde	Je ressemble aux épinards, mais mes feuilles sont beaucoup plus grandes et ondulées. Ma tige est colorée. Qui suis-je ?
Betterave	Je suis un légume rouge et sucré qui laisse les mains tachées. Qui suis-je ?
Carotte	Je suis le repas préféré des lapins. Je suis orange et je me cache dans le sol. Qui suis-je ?
Cerise de terre	Je suis un petit fruit qui se cache dans une enveloppe plus mince que du papier. Malgré mon nom, je ne pousse pas sous terre. Qui suis-je ?
Chou	Je ressemble à un gros ballon vert. Je suis dur au toucher et je suis composé de plusieurs feuilles. Dans une chanson, on me plante avec les pieds. Qui suis-je ?
Citrouille	Je suis très grosse et à l'Halloween, j'aime me déguiser. Qui suis-je ?
Courgette (zucchini)	Je suis longue et verte. Je ressemble au concombre, mais je n'en suis pas un. Il faut faire attention en me cueillant pour ne pas m'abîmer, car ma peau est très sensible. Qui suis-je ?
Épinard	Pour être fort, vous devez me manger en grande quantité. Je suis vert et l'on me met parfois dans une salade. Qui suis-je ?
Fraise	Je suis un fruit rouge et sucré, et on attend l'été juste pour me manger ! Qui suis-je ?



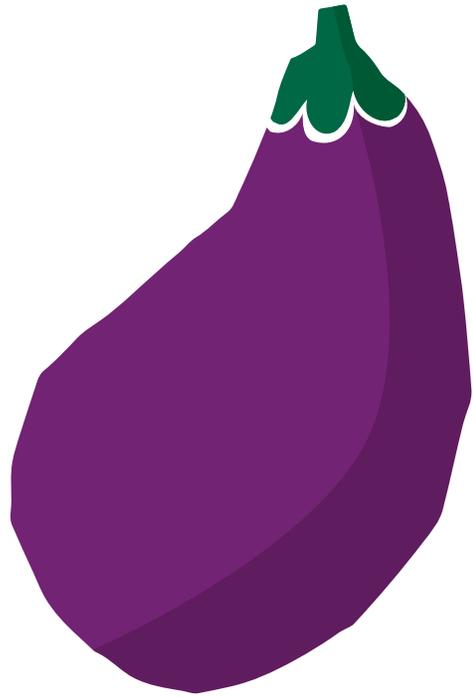
Haricot	Je suis long et très fin. Je peux être vert, jaune ou mauve. Je peux pousser très haut. Qui suis-je ?
Maïs	Je suis jaune et l'on me met dans du pâté chinois. Qui suis-je ?
Melon	J'ai la forme d'un ballon. On me mange en dessert ou en collation, car je suis très sucré. Je peux être « miel », « cantaloup » ou « d'eau ». Qui suis-je ?
Panais	Je ressemble beaucoup à ma cousine la carotte, mais je suis blanc. Qui suis-je ?
Patate (pomme de terre)	Je suis ronde, brune et rugueuse. Vous aimez me manger en frites ou pilée. Qui suis-je ?
Oignon	Je peux être rouge, jaune, vert ou blanc. Malgré mes belles couleurs, je vous fais souvent pleurer. Qui suis-je ?
Petit pois	J'ai la forme de petites billes vertes. Je suis caché dans une enveloppe qui ressemble à celle du haricot. Qui suis-je ?
Poivron	Je suis le champion des couleurs : rouge, jaune, vert, orange et plus encore ! On me déguste surtout l'été ! Qui suis-je ?
Tomate	J'ai plusieurs formes et de nombreuses couleurs, mais vous me reconnaissez surtout quand je suis rouge. C'est moi qui donne la couleur au ketchup. Qui suis-je ?

ANNEXE 2 - LES IMAGES DE FRUITS ET LÉGUMES

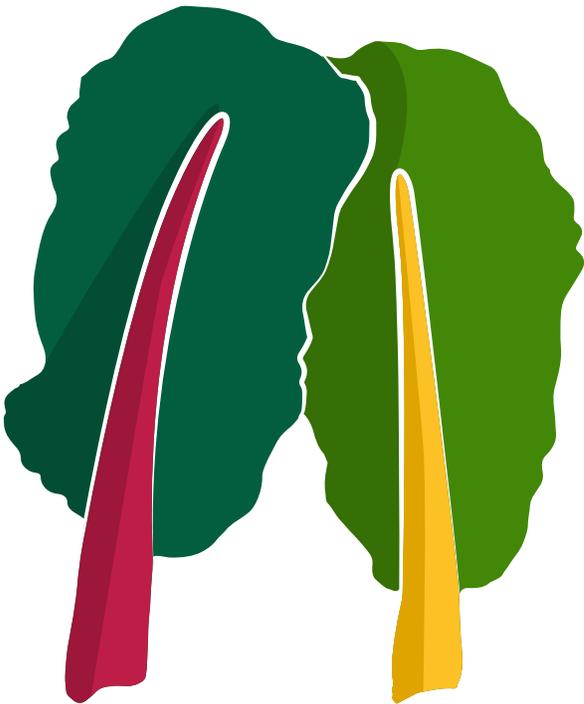
Images à coller sur les tapis et à donner aux élèves



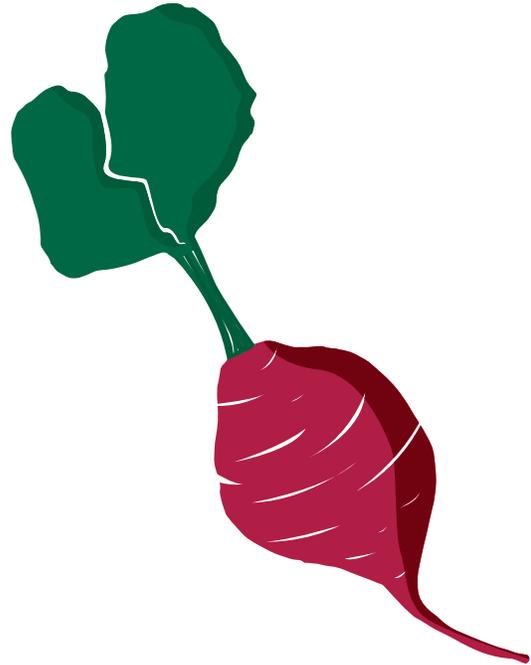
ASPERGE



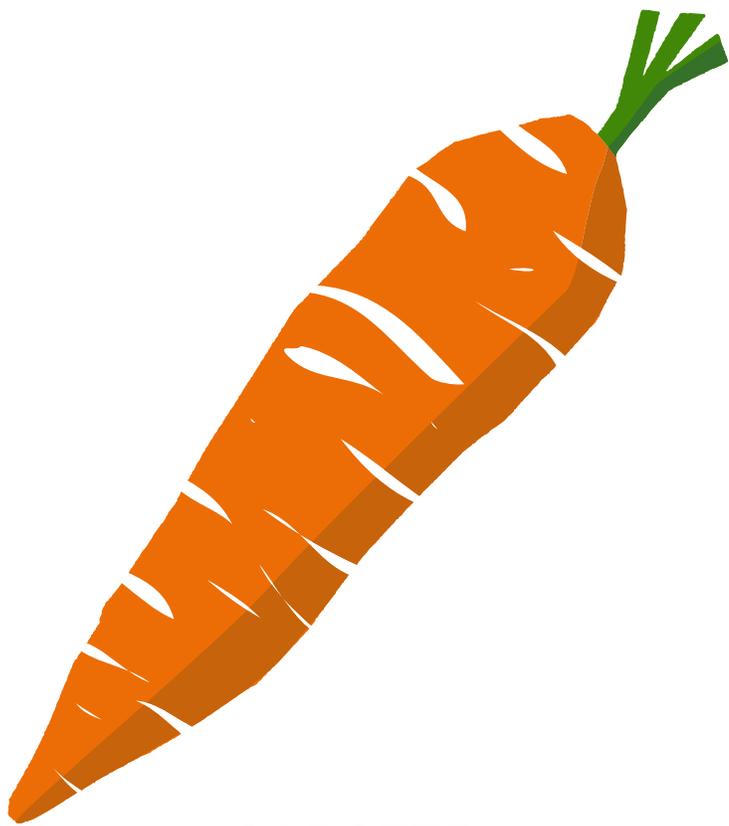
AUBERGINE



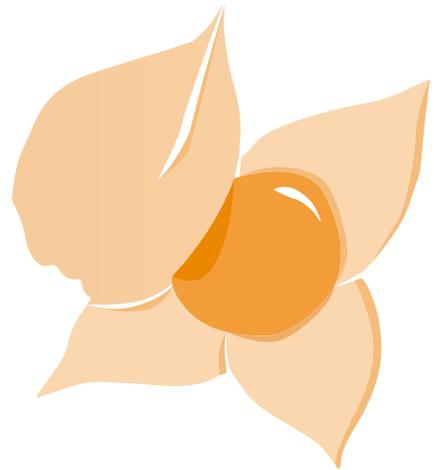
BETTE À CARDE



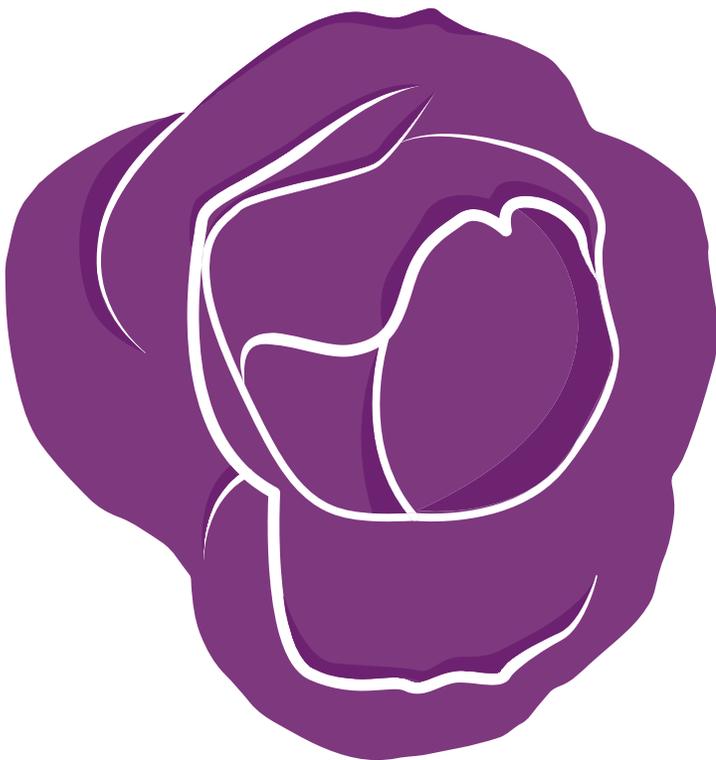
BETTERAVE



CAROTTE



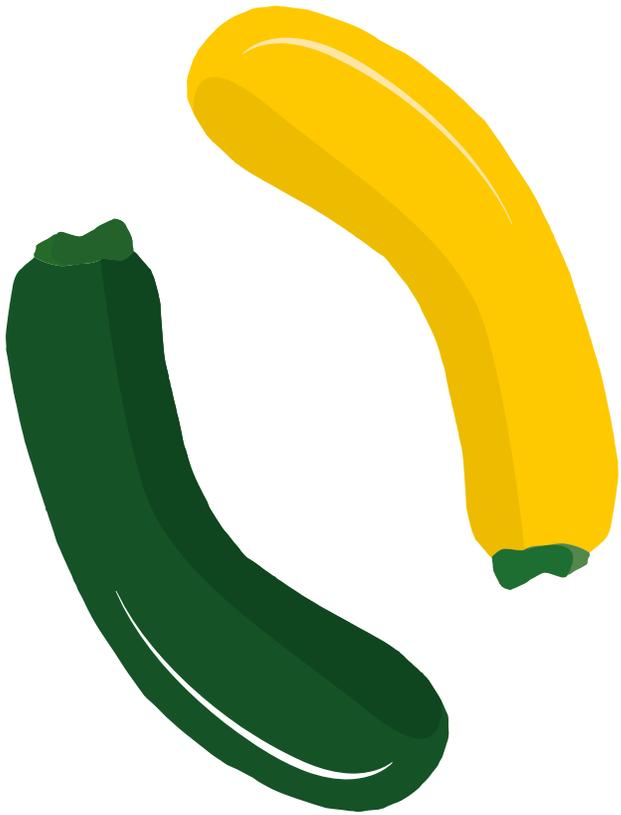
CERISE DE TERRE



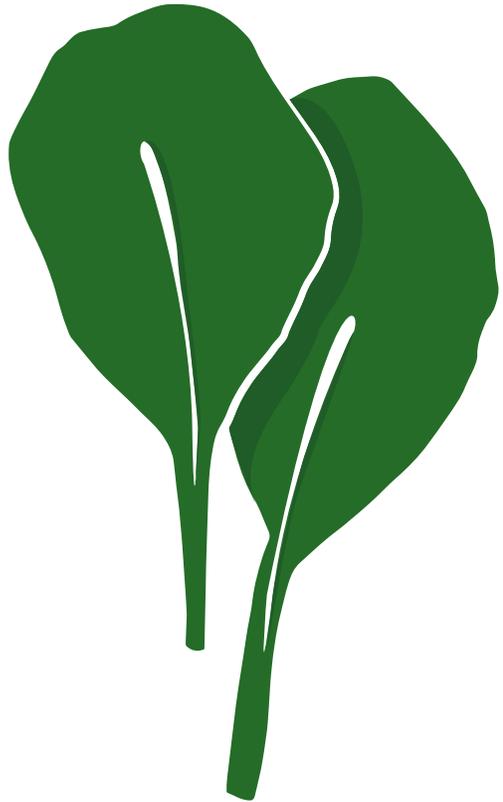
CHOU



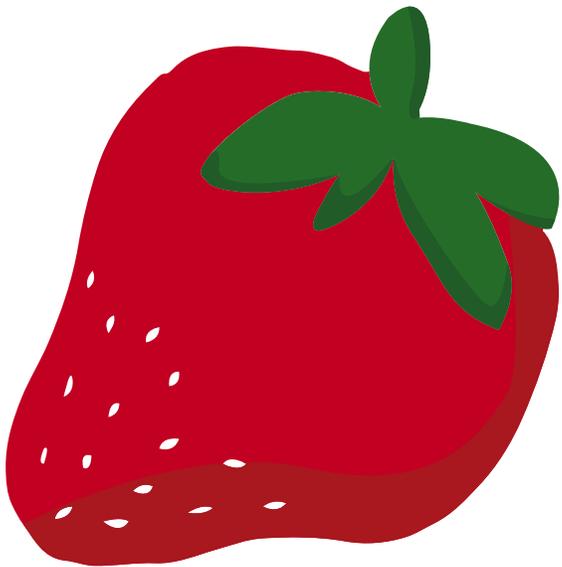
CITROUILLE



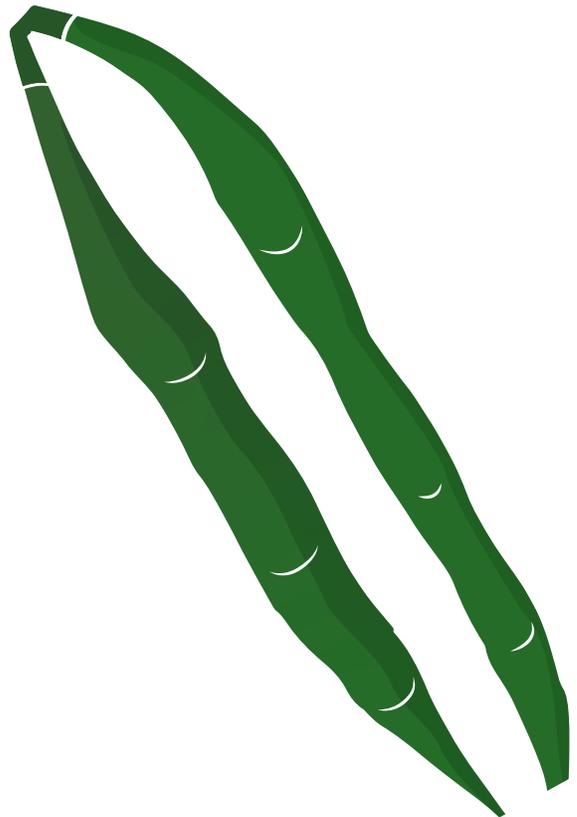
COURGETTE



ÉPINARD



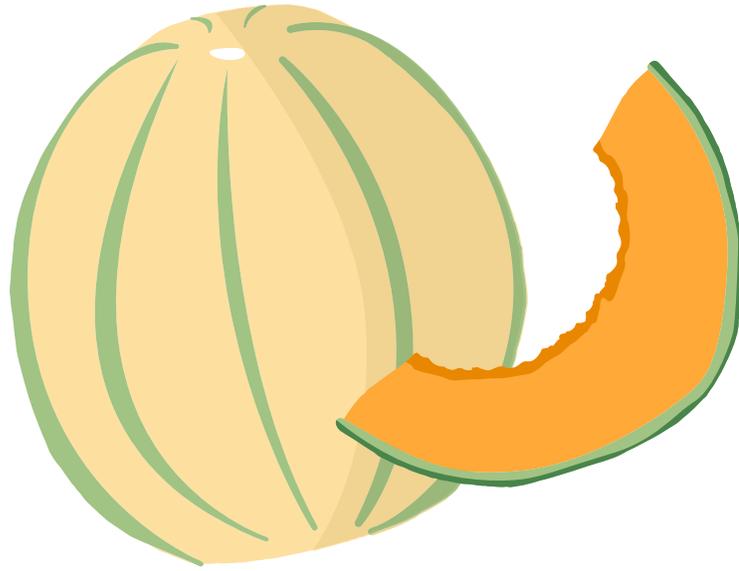
FRAISE



HARICOT



MAÏS



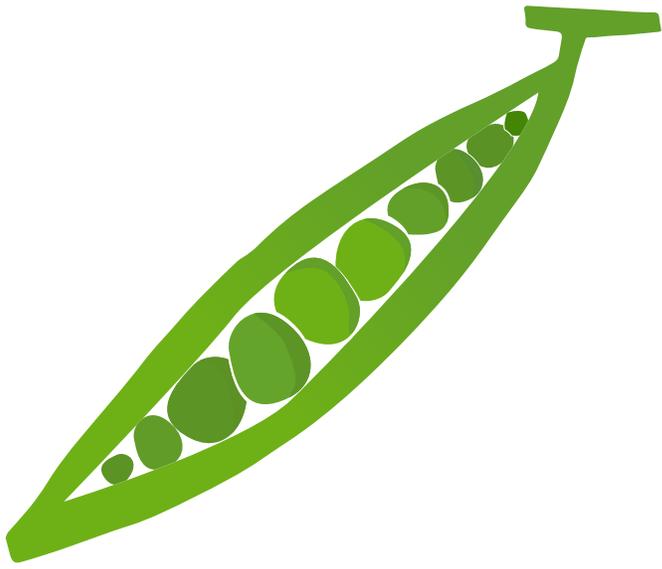
MELON



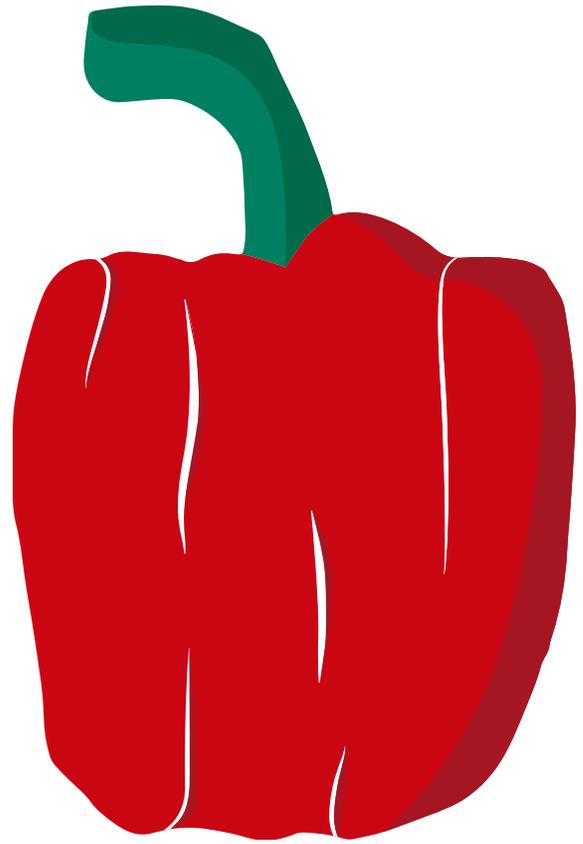
OIGNON



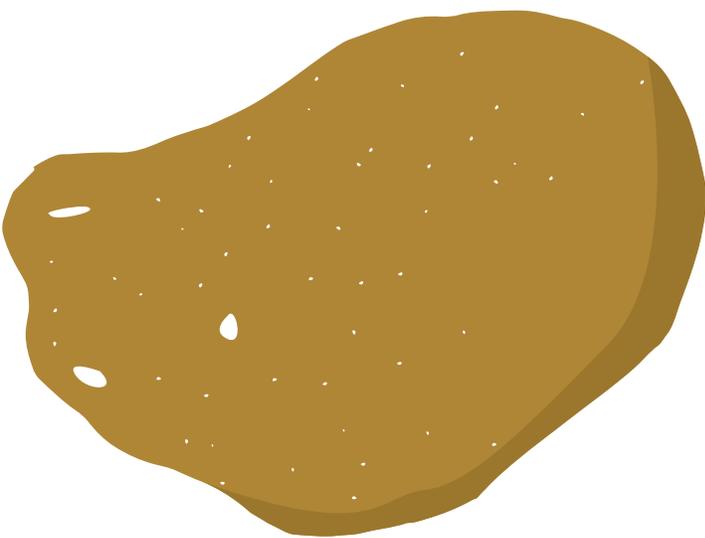
PANAIS



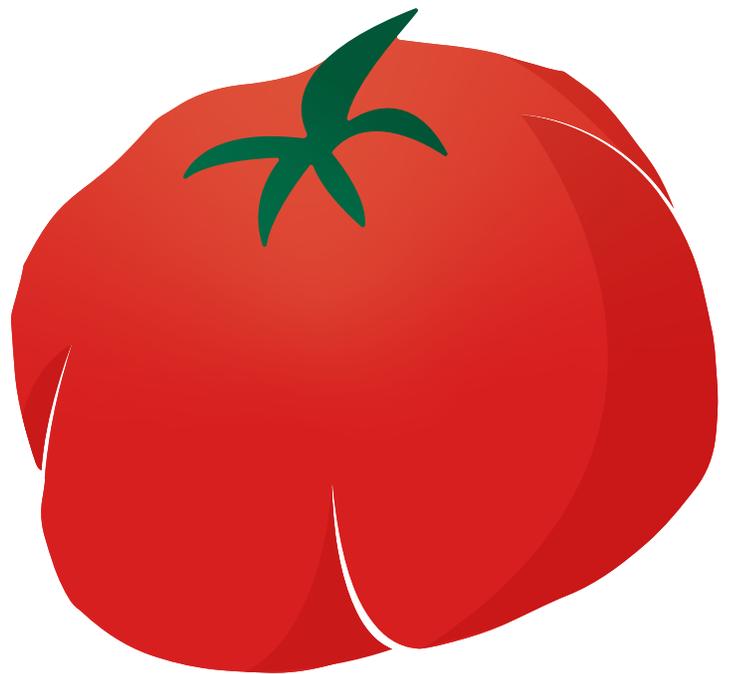
PETIT POIS



POIVRON



POMME DE TERRE



TOMATE

ANNEXE 3 - IDÉES DE SUBSTITUTION DE FRUITS ET LÉGUMES SELON LA SAISON

Ce tableau vous propose les fruits et légumes à intégrer dans votre parcours selon les saisons. Il est important de prendre en compte que les fruits et légumes énoncés ne sont pas forcément disponibles qu'à la saison indiquée. Par exemple, la bête à carde n'est pas disponible qu'à l'automne, mais également à l'été. Pour savoir à quelle(s) autre(s) saison(s) sont disponibles ces fruits et légumes vous pouvez consulter [le Calendrier des disponibilités des fruits et légumes](#).

Saisons	Fruits et légumes disponibles							
Printemps	Asperge	Betteraves	Oignon	Pomme de terre	Carotte			
Été	Tomate	Courgette	Fraise	Haricot	Maïs	Melon	Petits pois	Poivrons
Automne	Aubergine	Épinard	Citrouille	Bette à carde	Cerise de terre			
Hiver	Panais	Betterave	Oignon	Pomme de terre	Chou			

ANNEXE 4 - LES FRUITS ET LES LÉGUMES

FRUITS DU QUÉBEC



Bleuets



Canneberges



Cerises



Cerises de terre



Chicoutai



Fraise



Framboises



Cantaloup



Melon d'eau



Mûre



Pêche



Poire



Pomme



Prune

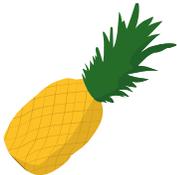


Raisins



Rhubarbe

FRUITS D'AILLEURS



Ananas



Avocats



Bananes



Citron



Clémentine



Dattes



Figues



Goyave



Kiwi



Lime



Litchis



Mangue



Noix de coco



Orange



Pamplemousse



LÉGUMES DU QUÉBEC



Artichaut



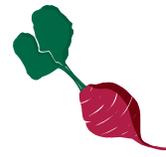
Asperges



Aubérine



Bette à carde



Betterave



Bok Choy



Brocoli



Carotte



Celeri



Celeri-Rave



Champignon



Chou rouge



Chou chinois



Chou de bruxelles



Chou-fleur



Chou-Rave



Citrouille



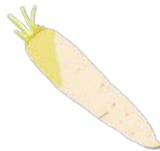
Concombre



Courge



Courgette



Daïkon



Échalotte



Endive



Épinards



Fenouil



Haricots



Kale



Laitue



Maïs



Navet



Oignon



Panais



Patate douce



Pâtisson



Petit pois



Piment



Poireau



Poivron



Pomme de terre



Potiron



Radis



Rutabaga



Tomate



Topinambour

LÉGUMES D'AILLEURS*



Banane plantain



Chayotte



Ignose



Lentille



Manioc



Marron



Olive



Pois chiche



Soja



Taro



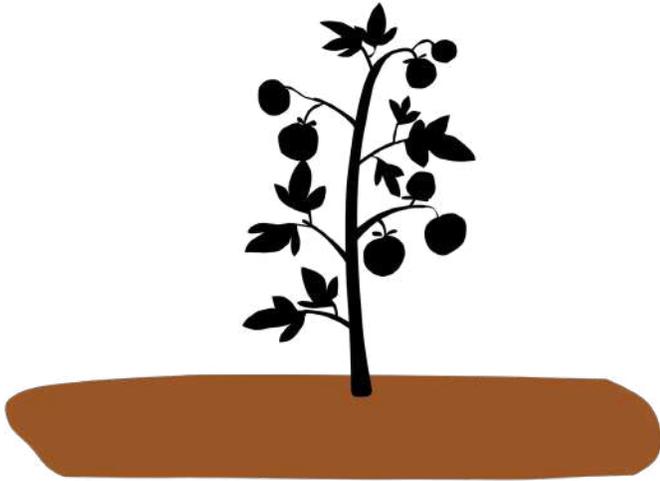
Tomatillo

*On peut parfois trouver des fermiers du Québec qui cultivent des produits «exotiques» mais il est rare de trouver des variétés du Québec en épicerie.

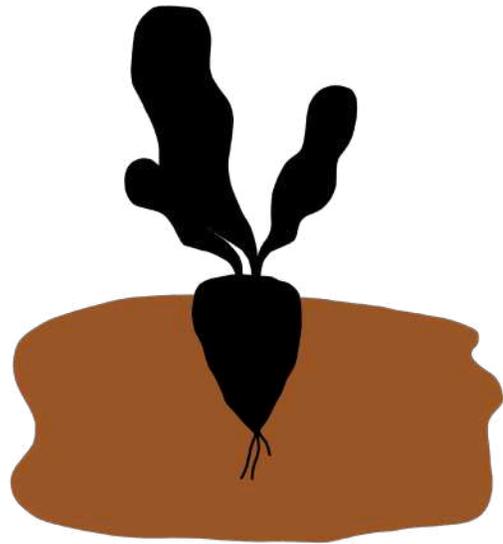


ANNEXE 5 - SCHÉMA DES DIFFÉRENTS TYPES DE PLANTS

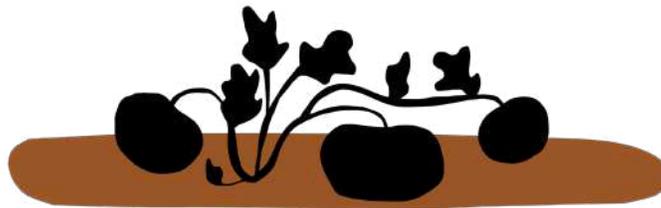
Comment est-ce que je pousse ?



SUR UN PLANT



AU RAZ DE LA TERRE



SOUS LA TERRE

ANNEXE 6 - CORRIGÉ DE L'ANNEXE 5 POUR LES ÉDUCATEURS.TRICES

Comment est-ce que je pousse ?

SUR UN PLANT
Aubergine
Bette à cardé
Cerise de terre
Chou
Épinard
Haricot
Maïs
Petits pois
Poivrons
Tomates

AU RAZ DE LA TERRE
Asperges
Citrouille
Courgette
Melon

SOUS LA TERRE
Betteraves
Carotte
Oignon
Panais
Pomme de terre



BIBLIOGRAPHIE

- 1 BARIL-TESSIER, Myriam. Image Équiterre
- 2 PARLONS SCIENCES, [Besoins des plantes](#), [En ligne]. (Consulté le 24 septembre 2020)
- 3 FAO. [Organic Agriculture](#), [En ligne], 2020. (Consulté le 16 octobre 2020)
- 4 ALIMENTS DU QUÉBEC. [Manger local, c'est quoi?](#), [En ligne], 2020. (Consulté le 28 septembre 2020)



Trousse
À la soupe!

équiterre

Ce projet a été financé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, dans le cadre de la mise en œuvre de la Politique bioalimentaire 2018-2025, Alimenter notre monde.

Québec 