

## FICHE D'INFORMATION POUR ÉDUCATEURS

Nous savons qu'une alimentation riche en fruits et légumes est bonne pour la santé et peut contribuer à la prévention de certains types de cancer, réduire le risque de maladies cardiaques et le risque d'obésité. Toutefois, la plupart des Canadiens ne consomment toujours pas assez de fruits et légumes<sup>iv</sup>. Selon les sondages, 70 % des enfants de 4 à 8 ans consomment moins que les cinq portions journalières de fruits et légumes recommandées<sup>v</sup>. La connaissance approfondie d'une variété de fruits et légumes, de différentes formes et couleurs, et de la manière de les utiliser peut encourager les enfants et les jeunes à intégrer les fruits et légumes dans leurs choix alimentaires.



### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Encourager les dispositions à essayer de nouveaux aliments en développant la connaissance d'une large gamme de fruits et légumes, ainsi qu'une compréhension approfondie de l'importance des fruits et légumes tant la santé humaine que pour l'environnement.



### MATÉRIAUX SPÉCIAUX NÉCESSAIRES

- **Fiches des légumes**
- De petits prix (facultatifs)
- **Dessins des plantes**



### EXEMPLE DE DURÉE ET DE DÉROULEMENT

- 15 min Parlons des plantes
- 15 min Le relais des plantes
- 30 min Activité de jardinage
- 40 min Préparation du repas
- 15 min Repas en commun
- 5 min Nettoyage
- 10 min *Temps supplémentaire : Jugement et prix de la salade et du wrap*

## ACTIVITÉS

### PARLONS DES PLANTES

Dans cette session, nous parlons des plantes que nous consommons.

*Demandez : Quels aliments aurions-nous si nous n'avions pas des plantes?*

En fonction des réponses, retrouvez la source de chaque produit alimentaire.

- **Hamburgers** - les vaches ont mangé de l'herbe.
- **Gâteau** - le sucre provient de la canne à sucre et la farine des plants de blé.
- **Yogourt** - provient du lait, qui provient de la vache qui a mangé de l'herbe.

Aurait-on le moindre aliment s'il n'y avait pas de plantes?! Expliquez combien les plantes sont essentielles pour nous donner l'énergie et les nutriments qui gardent notre corps en bonne santé.

Décrivez comment, tout comme les humains ont une tête, des bras et des jambes, les plantes aussi sont constituées de différentes parties. Utilisez ces mêmes **Dessins de plantes** ou de vrais spécimens de plantes pour montrer que toutes les plantes ont des racines, des fruits, des feuilles et des graines. La partie comestible dépend de la plante. Encourager les discussions en groupes.

*Demandez : Comment savez-vous que cette betterave est une racine? Selon vous, pourquoi les plantes ont des racines? Pourquoi les graines sont si petites? Quel est le rôle des feuilles dans la croissance de la plante?*

Soulignez également que nous considérons généralement que certaines plantes sont des légumes, alors que techniquement ce sont les fruits de la plante. *Quelqu'un peut-il nommer l'un de ces fruits?* Réponse : tomates, poivrons, haricots verts, courges, concombres. Soulignez que beaucoup d'aliments que nous consommons sont produits à partir des graines des plantes, comme les farines qui proviennent des grains du blé par exemple. D'autres exemples sont le riz, le maïs, les noix, les haricots, les lentilles et les arachides. Examinez la fonction de chaque partie de la plante :

- **Les racines** - aident à fixer la plante au sol, absorbent l'eau et les nutriments de la terre
- **Les fruits** - le siège des grains, ils attirent les animaux
- **Les feuilles** - captent la lumière du soleil et la transforme en nutriments pour la plante
- **Les graines** - pour le replantage et la repousse

*Pour vous rafraîchir la mémoire et consulter une liste complète des produits alimentaires classés par partie de la plante, cliquez [ici](#).*

## LE RELAIS DES PARTIES DES PLANTES

Cette activité est de préférence pour l'extérieur. Disposez en rang des conteneurs pour les parties des plantes (comme des bols de cuisine!) Placez-les en ligne à une distance d'environ 15 mètres.

Divisez le groupe en deux équipes (de 7 à 8 personnes), mais souligner le fait que les équipes ne vont pas s'affronter. Elles vont utiliser les mêmes conteneurs.

Demandez à un leader de session de se tenir à la ligne de départ avec les enfants. Ils auront la charge de distribuer **les fiches de légumes**. Demandez à un autre leader de session de se tenir à l'autre bout pour aider les enfants à choisir la bonne catégorie de plante.

Chaque enfant court ou saute pour classer le légume qu'on lui a remis dans le conteneur correct de la partie de la plante avant de retourner et de toucher la prochaine personne en ligne. Cette dernière reçoit alors un légume ou un fruit du leader de session. Les enfants devraient avoir une idée du conteneur à utiliser mais, si ce n'est pas le cas, leur équipe peut les guider.

Pour compliquer les choses après le premier tour, ou si l'espace est restreint, demandez aux participants de sautiller ou de sauter au lieu de courir.

## LE DÉFI DES LÉGUMES

Organisez une compétition amicale pour faire des wraps ou des salades. Créez des défis tels que :

- Doit contenir une de chaque partie de la plante
- Doit contenir des légumes d'au moins 4 couleurs différentes
- Doit contenir au moins 4 ingrédients provenant de la Nouvelle-Écosse.

Amenez un « juge » (enseignant, bénévole). Vous pouvez récompenser les gagnants (et les mentions honorables) de différentes catégories, telles que : l'aspect, le respect des critères, le goût, la créativité et, de manière générale, la capacité à surprendre.



## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- **The Edible Schoolyard Project** (anglais seulement) est un projet qui offre une tribune aux programmes d'alimentation et de jardinage du monde entier pour échanger les ressources et les idées.
- Le **programme de l'atelier de jardinage** (anglais seulement) en 12 parties du Centre d'Action Écologique est un outil utile pour tous les nouveaux jardiniers. Il est rempli d'instructions et d'activités de groupe sur la manière de planifier, de planter et d'entretenir un potager.



## SUGGESTIONS DE RECETTES

Choisissez des recettes pleines de légumes, comme les wraps de légumes ou les salades. Goûtez autant de légumes que vous pouvez. Encouragez les enfants à les goûter frais et cuits.



## ACTIVITÉ DE JARDINAGE SUGGÉRÉE

Continuez de découvrir les plantes que nous consommons à travers l'activité **Quelle est cette plante**.



## LA CUISINE, UN PLAISIR POUR TOUS!

Plusieurs activités de ce programme sont des activités assez physiques, comme la course de relais, qui peuvent être difficiles pour certains. Essayez de modifier le niveau de l'activité pour faire en sorte que tout le monde y participe (par exemple organisez une marche rapide au lieu d'une course, ou organisez la course sur un plancher adapté aux chaises roulantes) ou trouvez d'autres rôles intéressants (p.ex. Chronométreur, juge, concepteur du parcours du relais).