



ACTIVITÉS

PREMIER CYCLE

THÉMATIQUE DES FRUITS
ET LÉGUMES LOCAUX

ACTIVITÉ 1

QU'Y A-T-IL DANS L'ASSIETTE ?

Compétence disciplinaire :

- Réaliser des créations artistiques médiatiques.

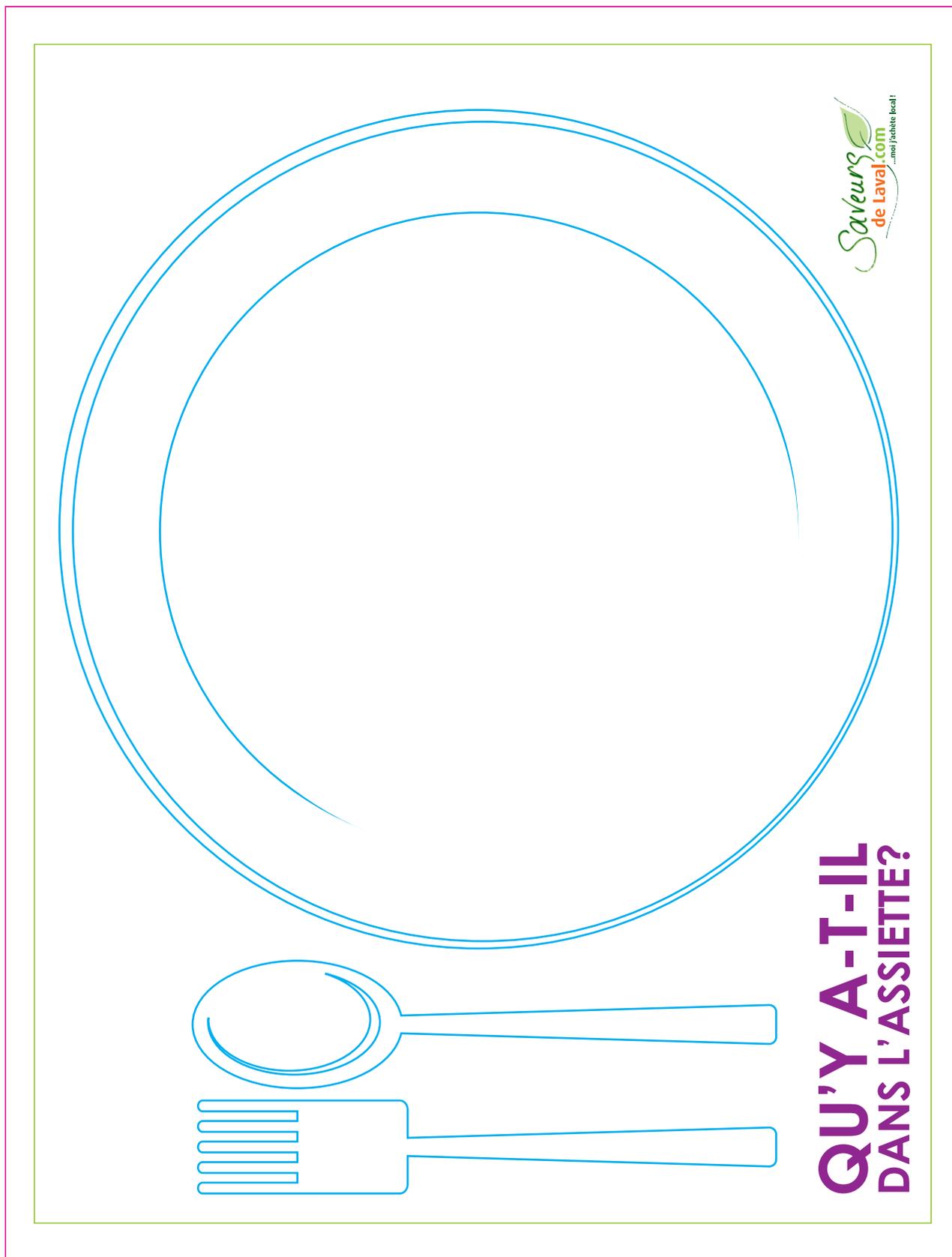
Documents et matériel nécessaire :

- Feuille de dessin *Qu'y a-t-il dans l'assiette?* imprimée pour chaque élève.

Déroulement de l'activité :

- Remettre une feuille de dessin à chaque élève ;
- Demander aux élèves de dessiner ce qu'ils aiment manger (au moins un fruit ou légume préféré doit se retrouver dans l'assiette).

DESSIN PAGE SUIVANTE



**QU'Y A-T-IL
DANS L'ASSIETTE?**

ACTIVITÉ 2

DESSIN DU FRUIT OU DU LÉGUME PRÉFÉRÉ

Compétences disciplinaires :

- Réaliser des créations artistiques médiatiques ;
- Mettre en valeur l'intuition et l'imagination.

Documents et matériel nécessaire :

- Matériel de bricolage (papier de couleur, boutons, pailles, feuilles, tiges de bois, ciseaux, colle, etc.).

Déroulement de l'activité :

- Demander aux élèves de créer un personnage à partir de leur fruit ou légume préféré ;
- Poser ensuite des questions aux enfants afin de connaître les raisons de leurs choix du fruit ou du légume préféré (est-ce pour : le goût, la vue, l'odorat, la forme, la sensation au toucher, etc.).

ACTIVITÉ 3

**IMPORTANCE DE CONSOMMER
ET DE VARIER LES FRUITS ET LES LÉGUMES**

Compétence disciplinaire :

- Apprendre à adopter de saines habitudes de vie.

Déroulement de l'activité :

- À l'aide du texte qui suit, et en vos mots, parler de l'importance de consommer des fruits et des légumes, tout en les variant.

Les fruits et les légumes sont très importants pour notre organisme. En effet, ils procurent une multitude de composés bénéfiques pour le corps humain (appelés aussi les vitamines et les minéraux). Ils fournissent l'énergie nécessaire pour être en forme toute la journée ainsi que les nutriments qui favorisent la croissance.

Chaque fruit et chaque légume contient différents composés tous avantageux pour notre corps. Pour aider à être en santé et à bien se développer, il est très important de consommer plusieurs fruits et légumes par jour.

De plus, afin de fournir à notre corps le maximum des composés bénéfiques des végétaux, on doit en diversifier la consommation.

ACTIVITÉ 4

ACTIVITÉ DES CINQ SENS

Compétences transversales :

- Exercer son jugement critique ;
- Communiquer de façon appropriée.

Compétence disciplinaire :

- Communiquer oralement avec efficacité.

Les aliments que nous consommons stimulent en nous les cinq sens : la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et le toucher. Afin de mieux apprécier la nourriture, il est important d'éveiller ces sens. En effet, ceux-ci aident à stimuler l'appétit et nous font apprécier encore plus les aliments, dont les fruits et les légumes. Personne n'est insensible à l'odeur douce et sucrée d'une bonne croustade aux pommes qui cuit dans le four. De plus, qui ne peut résister à un plat rempli de fruits colorés et bien juteux ! Nos cinq sens nous font apprécier davantage les aliments que nous consommons. L'activité qui suit aide à prendre conscience de ces sens, tout en les stimulant.

Documents et matériel nécessaire :

- Fruits et légumes locaux originaux parés à l'avance pour les élèves (haricots mauves, chou-fleur jaune, tomates vertes, etc.) www.saveursdelaval.com/repertoire.jsp ;
- Contenants hermétiques et blocs réfrigérants (ice pack), afin de conserver les produits au frais, jusqu'au moment de la dégustation ;
- Fiches techniques des produits ;
- Cahier du goûteur pour chaque élève ;
- Prévoir des ustensiles si nécessaire.

Déroulement de l'activité :

- Parler des cinq sens aux élèves et de l'impact que les aliments ont sur eux (voir texte plus haut et *Fiches techniques*) ;
- Distribuer les produits aux enfants et leur demander de décrire ce qu'ils voient, ce qu'ils goûtent, ce qu'ils sentent, la sensation qu'ils perçoivent au toucher et le bruit lorsqu'ils croquent l'aliment ;
- Après avoir goûté l'aliment, l'élève remplit le *Cahier du goûteur*. Il suffit d'entourer le dessin 'content' s'il aime l'aliment, et d'entourer le dessin 'triste' s'il n'aime pas l'aliment.

*Vous trouverez facilement les produits chez vos producteurs locaux situés près de chez vous. Pour ce faire, il est possible de consulter le répertoire agroalimentaire sur le site :

www.saveursdelaval.com