



ACTIVITÉS

# DEUXIÈME CYCLE

THÉMATIQUE DES FRUITS  
ET LÉGUMES LOCAUX

## ACTIVITÉ 1

**DICTÉE SUR LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN**

## Compétence disciplinaire :

- Écrire des textes variés.

## Documents et matériel nécessaire :

- Texte traitant de la dictée sur le guide alimentaire canadien.

## Déroulement de l'activité :

- Dictier le texte aux élèves (si celui-ci est trop long, il est possible d'étaler la dictée sur plusieurs jours en la séparant par paragraphes).

DICTÉE SUR LE

**GUIDE ALIMENTAIRE  
CANADIEN**



## DICTÉE SUR LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Le Guide alimentaire canadien est un outil qui permet de faire de bons choix d'aliments pour apporter à notre corps tout ce dont il a besoin pour se sentir bien et être en santé. Dans ce guide, on retrouve quatre groupes alimentaires : les légumes et les fruits, les produits céréaliers, le lait et substituts et les viandes et substituts.

Les légumes et les fruits sont essentiels pour être en bonne santé. Ils contiennent plusieurs éléments nutritifs pour bien nourrir notre corps. Il est préférable de choisir des légumes très colorés, comme ceux qui sont orange, vert foncé ou rouges (épinards, carottes, poivrons, petits fruits, canneberges, laitue, oranges). Ils contiennent plus d'éléments nutritifs que ceux de couleur plus pâle. Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer, chaque jour, au moins un légume vert foncé et orange, et un fruit orange. Les fruits et légumes frais sont meilleurs pour la santé que les jus, car ces derniers perdent une partie de leurs bons nutriments lors de leur transformation en jus.

Les produits céréaliers sont aussi importants pour être en bonne santé. Ils sont riches en fibres, ce qui permet de se sentir rassasié. Il est essentiel de manger des aliments de ce groupe alimentaire, car ils apportent des glucides à notre corps, qui agissent comme carburant. Il est recommandé de consommer des produits céréaliers à grains entiers comme le pain brun, l'avoine, l'orge, le riz brun, le riz sauvage et les pâtes alimentaires brunes.

Le lait et substituts (fromage, yogourt, lait en poudre, boisson de soya, etc.) contiennent d'autres composés qui sont aussi essentiels à notre santé et à notre bien-être. Par exemple, le lait contient du calcium qui joue un rôle dans le développement et la santé des os. Il est préférable de manger des produits de cette catégorie qui contiennent moins de gras, comme du lait 1 % de matière grasse et du fromage moins gras, comme le cottage ou la ricotta.

Les viandes et substituts contiennent beaucoup de protéines. Ces protéines nous aident à réparer les tissus de notre corps lorsque nous sommes blessés. Ce groupe comprend : les viandes, la volaille, les fruits de mer, le tofu, les œufs, le beurre d'arachide, les noix et les graines ainsi que les légumineuses et plusieurs autres. Il est conseillé de manger souvent des substituts de la viande comme les légumineuses ou le tofu, car ceux-ci contiennent moins de gras. Ils sont donc meilleurs pour la santé.

Les quantités d'aliments à consommer chaque jour parmi les quatre groupes alimentaires varient selon l'âge, le sexe, la taille et le niveau d'activité physique. Le Guide alimentaire canadien vous indique le nombre de portions à manger chaque jour. Il est important de consommer tous les jours des aliments contenus dans les différents groupes, car cela aide à être en bonne santé.

## ACTIVITÉ 2

**QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE FRUITS ET LÉGUMES?**

## Compétences disciplinaires :

- Relation entre les unités de mesure ;
- Calculer de l'information chiffrée.

## Déroulement de l'activité :

- Préparer d'avance, à l'aide du tableau de portions de certains fruits et légumes, des produits afin de les présenter aux élèves.

## Déroulement de l'activité :

- Leur montrer à quoi correspond une portion de tel fruit ou tel légumes (ex : une portion de pomme équivaut à une pomme, une portion de framboises équivaut à 34 framboises, etc.);
- Le but est de leur donner un support visuel afin qu'ils comprennent bien ce que représente réellement une portion de fruits et légumes.

## TABLEAU DES PORTIONS DE LÉGUMES ET DE FRUITS

FRUIT   LÉGUME	PORTION RECOMMANDÉE PAR LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN		
	UNITÉ	SYSTÈME IMPÉRIAL	SYSTÈME INTERNATIONAL D'UNITÉS
Brocoli	Ne s'applique pas	½ tasse	125 ml (environ 50 g)
Carotte	1 grosse (18 à 22 cm)	½ tasse	125 ml (environ 70 g)
Chou vert cru	Ne s'applique pas	1 tasse	250 ml (environ 70 g)
Choux de Bruxelles	4 unités	½ tasse	125 ml (environ 75 g)
Citrouille	Ne s'applique pas	½ tasse	125 ml (environ 75 g)
Courgette (zucchini)	1/2 unité	½ tasse	125 ml (environ 60 g)
Courge spaghetti	1/4 unité	½ tasse	125 ml (environ 55 g)
Épinard cru	Ne s'applique pas	1 tasse	250 ml (environ 120 g)
Oignon	1/2 unité	½ tasse	125 ml (environ 85 g)
Feuille de pissenlit crue	Ne s'applique pas	1 tasse	250 ml (environ 60 g)
Haricot	Une vingtaine de haricots	½ tasse	125 ml (environ 60 g)
Poireau	1/2 unité	½ tasse	125 ml (environ 45 g)
Poivron	1/2 unité	½ tasse	125 ml (environ 60 g)
Épi de maïs	1 moyen (17 à 19 cm)	½ tasse	125 ml (environ 90 g)
Orange	1 unité	½ tasse	125 ml (environ 160 g)
Pamplemousse	1/2 unité	½ tasse	125 ml (environ 120 g)
Pomme	1 moyenne (7 cm)	½ tasse	125 ml (environ 140 g)
Tomate	1 moyenne (environ 7 cm)	½ tasse	125 ml (environ 180 g)
Framboise	34 unités	½ tasse	125 ml (environ 65 g)
Fraise	7 fraises moyennes (3 cm de diamètre)	½ tasse	125 ml (environ 90 g)
Bleuet	Environ 56 unités	½ tasse	125 ml (environ 75 g)

## 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](http://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](http://www.saveursdelaval.com)

## ACTIVITÉ 5

**MOT ENTRECROISÉ**

## Compétence transversale :

- Exercer son jugement critique.

## Compétence disciplinaire :

- Communiquer oralement.

## Documents et matériel nécessaire :

- Feuille du mot entrecroisé imprimée pour chaque élève.
- Feuille du solutionnaire du mot entrecroisé .

## Déroulement de l'activité :

- Distribuer aux élèves la feuille du mot entrecroisé pour qu'ils puissent la remplir.
- Corriger en classe le mot entrecroisé

# MOT ENTRECROISÉ



10. 4. 9.

1. 2. 5.

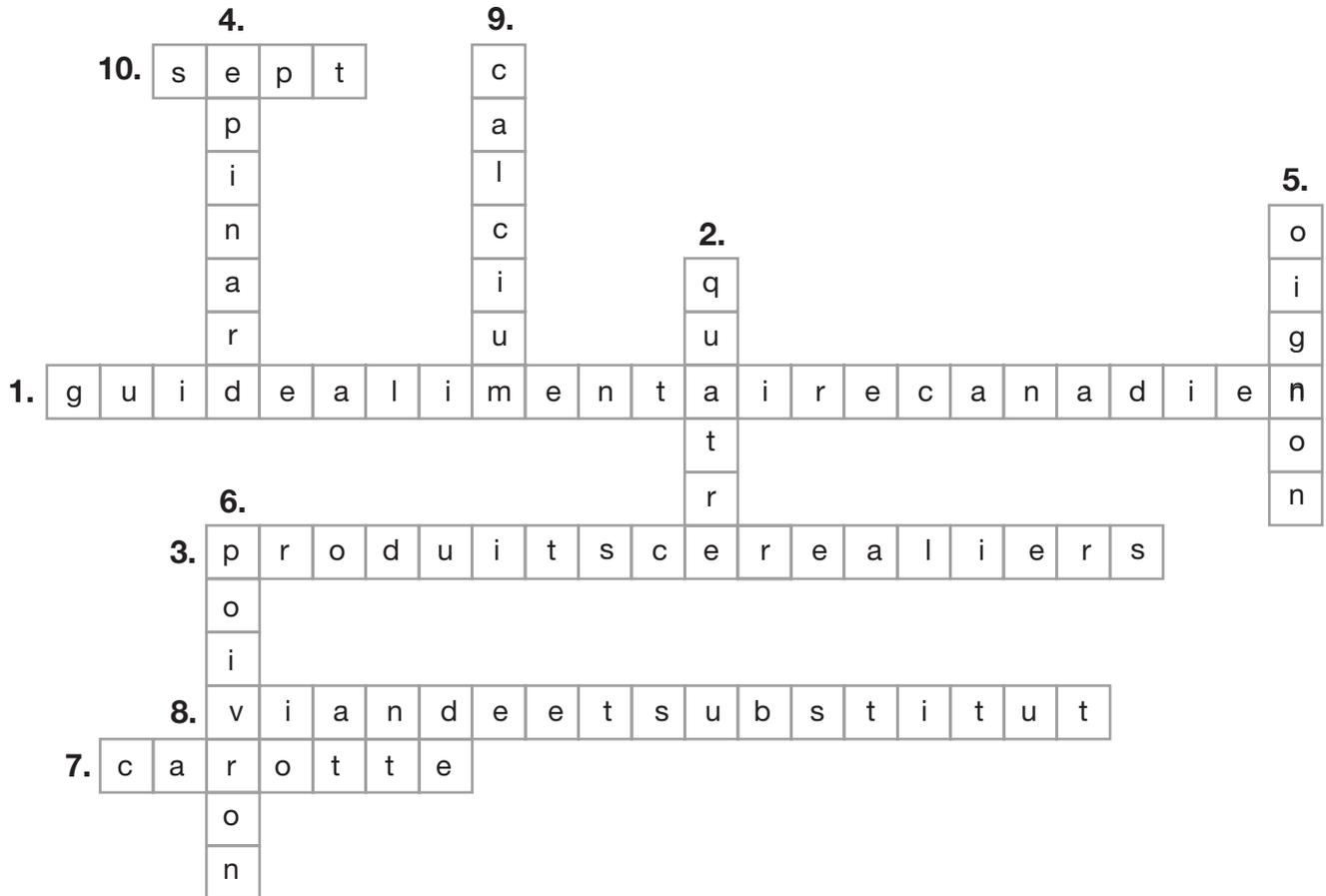
6. 3.

8. 7.

A crossword puzzle grid with 10 numbered clues. The grid consists of empty boxes for letters. Clue 1 is a long horizontal word starting at the first box. Clue 2 is a vertical word starting at the 11th box. Clue 3 is a long horizontal word starting at the 2nd box. Clue 4 is a vertical word starting at the 4th box. Clue 5 is a vertical word starting at the 21st box. Clue 6 is a long horizontal word starting at the 2nd box. Clue 7 is a horizontal word starting at the 1st box. Clue 8 is a long horizontal word starting at the 2nd box. Clue 9 is a vertical word starting at the 9th box. Clue 10 is a horizontal word starting at the 1st box.

1. Je suis l'outil qui permet de faire de bons choix d'aliments.
2. Combien de groupes y a-t-il dans le Guide alimentaire canadien?
3. Je suis le groupe où on retrouve des grains entiers.
4. On devient fort comme Popeye le marin lorsque l'on me mange.
5. Qui suis-je? Je fais pleurer les personnes qui me coupent, car je dégage une odeur très forte.
6. Je suis un légume qu'on retrouve soit vert, orange, jaune, rouge ou même mauve.
7. Je pousse sous terre.
8. Les légumineuses font partie de quel groupe?
9. Je joue un rôle dans le développement et la santé de vos os.
10. Combien de fraises équivalent à une portion?

## MOT ENTRECROISÉ SOLUTIONNAIRE



1. Je suis l'outil qui permet de faire de bons choix d'aliments.
2. Combien de groupes y a-t-il dans le Guide alimentaire canadien?
3. Je suis le groupe où on retrouve des grains entiers.
4. On devient fort comme Popeye le marin lorsque l'on me mange.
5. Qui suis-je? Je fais pleurer les personnes qui me coupent, car je dégage une odeur très forte.
6. Je suis un légume qu'on retrouve soit vert, orange, jaune, rouge ou même mauve.
7. Je pousse sous terre.
8. Les légumineuses font partie de quel groupe?
9. Je joue un rôle dans le développement et la santé de vos os.
10. Combien de fraises équivalent à une portion?

## ACTIVITÉ 6

**MOT MYSTÈRE**

## Compétence transversale :

- S'ouvrir à la diversité du territoire.

## Documents et matériel nécessaire :

- Feuille du mot mystère imprimée pour chaque élève.
- Feuille du solutionnaire du mot mystère.

## Documents et matériel nécessaire :

- Distribuer les feuilles aux élèves afin qu'ils réalisent l'activité.

## MOT MYSTÈRE

Amuse-toi à faire ce mot mystère sur les fruits et légumes pour découvrir la phrase cachée.

C	C	O	N	C	O	M	B	R	E	C	U	M	E
R	A	D	I	S	H	S	P	R	B	A	O	E	A
H	F	R	A	M	B	O	I	S	E	N	D	L	S
U	H	B	R	I	U	I	U	R	T	T	T	O	P
B	A	R	T	L	L	S	I	S	T	A	E	N	E
A	R	O	I	A	P	O	M	M	E	L	L	D	R
R	I	C	C	I	P	Z	P	O	R	O	L	E	G
B	C	O	H	T	M	U	O	N	A	U	I	A	E
E	O	L	A	U	A	C	I	F	V	P	U	U	T
T	T	I	U	E	I	C	V	R	E	T	O	C	O
U	L	T	T	I	S	H	R	A	P	E	R	V	M
O	I	G	N	O	N	I	O	I	O	V	T	E	A
B	L	E	U	E	T	N	N	S	I	A	I	S	T
A	U	B	E	R	G	I	N	E	S	N	C	A	E
C	H	O	U	F	L	E	U	R	L	A	V	A	L

Phrase mystère : \_\_\_\_\_

**A**

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Aubergine

**F**

Fraise  
Framboise

**M**

Maïs  
Melon d'eau

**P**

Poireau  
Pois  
Poivron  
Pomme

**Z**

Zucchini

**B**

Betterave  
Bleuet  
Brocoli

**H**

Haricot

**N**

Navet

**R**

Radis  
Rhubarbe

**C**

Cantaloup  
Chou  
Chou-fleur  
Citrouille  
Concombre

**L**

Laitue

**O**

Oignon

**T**

Tomate



## MOT MYSTÈRE

Amuse-toi à faire ce mot mystère sur les fruits et légumes pour découvrir la phrase cachée.

C	C	O	N	C	O	M	B	R	E	C	U	M	E
R	A	D	I	S	H	S	P	R	B	A	O	E	A
H	F	R	A	M	B	O	I	S	E	N	D	L	S
U	H	B	R	I	U	I	U	R	T	T	T	O	P
B	A	R	T	L	L	S	I	S	T	A	E	N	E
A	R	O	I	A	P	O	M	M	E	L	L	D	R
R	I	C	C	I	P	Z	P	O	R	O	L	E	G
B	C	O	H	T	M	U	O	N	A	U	I	A	E
E	O	L	A	U	A	C	I	F	V	P	U	U	T
T	T	I	U	E	I	C	V	R	E	T	O	C	O
U	L	T	T	I	S	H	R	A	P	E	R	V	M
O	I	G	N	O	N	I	O	I	O	V	T	E	A
B	L	E	U	E	T	N	N	S	I	A	I	S	T
A	U	B	E	R	G	I	N	E	S	N	C	A	E
C	H	O	U	F	L	E	U	R	L	A	V	A	L

Phrase mystère : Ces produits sont cultivés à Laval

### A

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Aubergine

### F

Fraise  
Framboise

### M

Maïs  
Melon d'eau

### P

Poireau  
Pois  
Poivron  
Pomme

### Z

Zucchini

### B

Betterave  
Bleuet  
Brocoli

### H

Haricot

### N

Navet

### R

Radis  
Rhubarbe

### C

Cantaloup  
Chou  
Chou-fleur  
Citrouille  
Concombre

### L

Laitue

### O

Oignon

### T

Tomate

## ACTIVITÉ 7

**TON GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN**

## Compétence disciplinaire :

- Apprendre à adopter de saines habitudes de vie.

## Déroulement de l'activité :

- Pour cette activité, il vous faudra un local d'informatique ;
- Chaque élève devra créer sa version du Guide alimentaire canadien ;
- Après avoir créé leur version du Guide alimentaire canadien, les élèves pourront l'imprimer et l'amener à la maison afin de suivre les recommandations du guide pour les aider à maintenir une bonne santé et de saines habitudes de vie.

Pour réaliser cette activité, les élèves doivent se rendre sur le site de Santé Canada pour créer leur propre version du Guide alimentaire canadien en fonction de leur âge, de leur sexe et des aliments qu'ils préfèrent.

Pour ce faire, diriger les élèves vers le lien internet suivant :

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/myguide-monguide/index-fra.php>

## ACTIVITÉ 8

**À QUOI TU CARBURES?**

## Compétence disciplinaire :

- Apprendre et adopter de saines habitudes de vie.

L'activité *À quoi tu carbures?* est un jeu où il faut aider les personnages à choisir le repas le plus approprié selon leur âge, leur sexe et l'activité qu'ils vont faire. Le but est de trouver le menu le plus approprié pour s'assurer que le personnage ne manquera pas d'énergie et d'eau durant de la journée.

## Déroulement de l'activité :

- Pour cette activité, il vous faudra un local d'informatique ;
- Chaque élève se rend sur le site internet pour jouer au jeu *À quoi tu carbures?*.

Pour réaliser cette activité, les élèves doivent se rendre sur le site du Ministère de la Santé et des Services Sociaux.

Pour ce faire, diriger les élèves vers le lien internet suivant :

<http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/aquoitucarbures/>