

PRÉSENTATION DE LA TROUSSE

À LA DÉCOUVERTE DES FRUITS ET LÉGUMES

Sensibiliser les élèves à la consommation de fruits et légumes locaux, c'est aider le consommateur de demain à faire des choix éclairés qui auront un impact sur sa santé, mais aussi sur son environnement. Plusieurs diront : « pensée globale, action locale! »

INTENTION ÉDUCATIVE :

La trousse éducative “À la découverte des fruits et légumes” amène l’élève à adopter une démarche réfléchie dans le développement de saines habitudes de vie sur le plan de la santé et du bien-être, notamment en ce qui a trait aux fruits et légumes locaux et à leurs bienfaits.

PROBLÉMATIQUE :

Fruits et légumes : acheter local pour plus de bénéfices santé!

On sait que les fruits et les légumes sont des gages de santé. Tous les professionnels de la santé recommandent un minimum de cinq portions par jour. Le nouveau Guide alimentaire canadien a même haussé ses recommandations en suggérant un minimum de sept (7) portions pour les personnes âgées de plus de 19 ans.

S'ils apportent tous vitamines, minéraux, antioxydants et fibres, peu de personnes réalisent que leur concentration en nutriments varie considérablement selon l'endroit où ils sont récoltés. Le fait de choisir des végétaux cultivés localement nous assure leur plein potentiel vitaminique. L'achat local procure plusieurs bénéfices, tant pour la santé des humains que pour celle de l'environnement.

N'attendons plus, encourageons nos producteurs lavallois!

Isabelle Huot

Docteure en nutrition

www.saveursdelaval.com

LA TROUSSE :

“À la découverte des fruits et légumes” permet de sensibiliser les élèves à la consommation de fruits et légumes pour de saines habitudes alimentaires. L’élève découvre ainsi les différentes variétés de fruits et légumes de sa région. Il associe les apports bénéfiques de la consommation régulière et variée de fruits et légumes sur sa santé.

OBJECTIFS DE LA TROUSSE :

La trousse éducative vise à éveiller les élèves du primaire aux différentes variétés de fruits et légumes provenant de Laval, tout en encourageant leur consommation pour une saine alimentation. Les activités offertes sont axées sur la mise en valeur des fruits et légumes, tout en faisant la promotion de l'achat local.

- L'élève découvre donc les différentes variétés de fruits et légumes de Laval.
- L'élève associe à sa région les produits qu'il consomme.
- L'élève découvre les apports bénéfiques de la consommation de fruits et légumes sur sa santé.
- L'élève développe un intérêt pour la préparation des aliments et acquiert les informations nutritionnelles de base.

CONTENU DE LA TROUSSE :

La trousse comprend trois volets :

- Fiches techniques des produits;
- Thématiques et activités;
- Santé et idées recettes.

1. Fiches techniques des produits

La trousse comprend des fiches techniques de produits cultivés à Laval qui seront utiles pour l'activité des cinq sens, tout en donnant de l'information générale sur le fruit ou le légume.

2. Thématiques et activités

Cet outil éducatif comprend des thématiques (la thématique des pommes pour la rentrée scolaire ainsi que la thématique des citrouilles et courges pour les mois de septembre, octobre et novembre). Elles sont divisées selon les cycles (premier cycle, deuxième cycle et troisième cycle).

Thématique des pommes :

On y trouve des activités faisant découvrir à l'élève les principales variétés de pommes cultivées à Laval telles que :

- Déguster des variétés de pommes cultivées à Laval;
- Percevoir les différences organoleptiques d'une pomme crue et cuite;
- Créer son pommier artisanal en classe.

Thématique des citrouilles et courges :

Cette thématique comprend des activités qui feront découvrir à l'élève la famille des courges que l'on retrouve à Laval. Des activités telles que :

- Déguster des produits de la citrouille à l'aide des idées recettes de la trousse;
- Dessiner une émotion ;
- Présenter les variétés de courges existantes sur le marché;
- Réaliser une citrouille éco responsable pour l'Halloween.

Thématique des fruits et légumes locaux :

La trousse comprend aussi des activités réalisables à n'importe quel moment de l'année. Elles sont divisées selon le cycle scolaire de l'élève (premier, deuxième et troisième cycle). Ces activités ont pour but de faire découvrir à l'élève les variétés de produits locaux, tout en lui faisant prendre conscience de leurs bienfaits sur le corps humain. Ces activités sont :

- L'activité des cinq sens (premier, deuxième et troisième cycle);
- Pourquoi les fruits et les légumes sont-ils bons pour nous? (premier, deuxième et troisième cycle);
- Dessiner le fruit ou le légume favori (premier cycle);
- Dictée sur le Guide alimentaire canadien (deuxième et troisième cycle);

- Jeu "À quoi tu carbures?" (deuxième cycle);
- Réalisation de son guide alimentaire canadien (deuxième et troisième cycle);
- Mot caché (deuxième et troisième cycle);
- Que représente une portion de fruits ou de légumes? (deuxième et troisième cycle);
- Mot entrecroisé (deuxième et troisième cycle);
- Présentation orale d'un fruit ou légume cultivé à Laval (troisième cycle);
- Compréhension écrite sur les bienfaits des vitamines et minéraux (troisième cycle).
- Etc.

3. Santé et idées recettes

Cette section de la trousse comprend des trucs pour une boîte à lunch santé et amusante pour les enfants, avec des idées recettes pour les boîtes à lunch. Cette section comprend aussi des idées recettes en lien avec chacune des thématiques. Ces recettes peuvent être réalisées en classe avec les élèves pour les aider à développer un intérêt pour la préparation d'aliments.

Le temps indiqué pour chaque activité peut varier entre 30 minutes et une demi-journée, selon la planification de classe.

La trousse permet de développer les notions ainsi que les compétences suivantes du Programme de formation de l'école québécoise :

Compétences transversales :

Exploiter l'information, exercer son jugement critique, se donner des méthodes de travail efficaces, coopérer et communiquer de façon appropriée.

Compétences disciplinaires :

Développer ses compétences dans le domaine des langues, des mathématiques, de l'univers social et des arts plastiques.