

bouchées brillantes



Peinturez votre assiette, plan de leçon de la deuxième année – Les couleurs de l’arc-en-ciel

Objectif

Entamez une discussion en classe afin d’amener les élèves à réfléchir sur la façon dont ils pourraient savourer une variété de légumes et de fruits colorés chaque jour.

Note aux enseignants

Le but de cette leçon est d’amener les élèves à comprendre certaines des différentes façons d’introduire une variété de légumes et de fruits colorés dans leur boîte à dîner chaque jour.

Messages clés à partager avec les élèves

- Les aliments entiers, tels les légumes et les fruits entiers, se présentent sous des formes, des dimensions, des couleurs, des odeurs et des saveurs différentes.
- Consommer une variété de fruits et de légumes est important, car chacun de ceux-ci fournit différents nutriments dont notre corps a besoin.
- Les légumes et les fruits sont savoureux, ils aident les enfants à grandir et à demeurer en bonne santé.
- Il existe de nombreuses façons de déguster les légumes et les fruits (par exemple, une banane pelée, des pêches tranchées, des bleuets entiers ajoutés au yogourt nature, des fleurons de brocoli crus ou cuits, des pommes de terre pelées, bouillies ou en purée, etc.).

Cherchez plus loin

Fruits et légumes cultivés en Ontario

www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/ontario-terre-nourriciere

Légumes de A à Z

www.halfyourplate.ca/fr/fruits-et-legumes/legumes-de-z

Fruits de A à Z

www.halfyourplate.ca/fr/fruits-et-legumes/fruits-de-z/

Exemples de questions pour l’enseignant

« Pouvez-vous nommer des légumes et des fruits qui sont composés des différentes couleurs de l’arc-en-ciel; rouge, orange, jaune, vert et ainsi de suite? Ces légumes et ces fruits sont non seulement de couleurs différentes, ils ont tous des odeurs, des dimensions, des formes et des saveurs différentes. »

« Pensons à des façons qui nous rappellent de toujours avoir des légumes et des fruits entiers à portée de la main à la maison, d’en apporter à l’école et partout où nous mangeons. »

Activités

Option 1 : Explorer les sens

Offrez aux enfants la possibilité d’expérimenter différents fruits et légumes en utilisant leurs sens (la vue, le toucher, l’odorat, le goût et l’ouïe). Donnez la liberté aux enfants de choisir les sens avec lesquels ils veulent explorer. Les enfants ne devraient jamais subir de pression (positive ou négative) pour goûter un nouvel

aliment, car cela peut causer de l’anxiété et une relation malsaine avec la nourriture. Choisissez des légumes et(ou) des fruits selon les thèmes suivants :

- Saisons – explorez les légumes et les fruits de **saison** <https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/page/guide-de-disponibilite> qui sont disponibles **localement** <https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/page/trouver-des-produits-locaux>.
- Cultures – demandez aux enfants de différents milieux culturels de suggérer des légumes et des fruits qu’ils consomment régulièrement à la maison (par exemple, des plantains, une goyave, etc.).
- Couleurs – explorez différents légumes verts (brocoli, haricots verts, chou frisé) ou des fruits orange (pêches, nectarines) ou un fruit et un légume de la même couleur (poivron rouge et cerise rouge).
- Alphabet – explorez les légumes et les fruits commençant par la même lettre (par exemple, les pêches et les pommes, ou les melons et les mangues).
- Parties de la plante – explorez les différentes parties des légumes et des fruits que l’on peut consommer :
 - Racine : carotte, oignon, pomme de terre, navet, patate douce, betterave;
 - Tige : asperges, rhubarbe, céleri, fenouil;
 - Feuille : épinards, bette à carde, chou, laitue;
 - Fleur : brocoli, chou-fleur, artichaut;
 - Fruit (de la plante potagère) : courge, tomate, concombre;
 - Légumineuses et grains : haricots, maïs, pois, haricots de soja.
- Variétés – comparez différentes pommes, des poires, des poivrons, des baies, etc. ou comparez les mêmes aliments préparés de différentes façons (par

exemple, pommes crues et compote de pommes, ou encore le brocoli cru ou cuit à la vapeur).

Option 2 : Je m’en vais faire un pique-nique

- Les enfants nomment à tour de rôle des légumes et des fruits qui suivent l’alphabet. Avant de débiter l’activité, effectuez une recherche sur l’Internet pour aider les élèves à trouver des noms de fruits et de légumes qui commencent par des lettres moins communes comme q, u, v, w, x et z.

Instructions :

- Les enfants s’assoient en forme de cercle et l’enseignant explique que le groupe s’en va pique-niquer et que chacun doit apporter un légume ou un fruit qui commence par chaque lettre de l’alphabet.
- Commencez le jeu en disant « Je m’en vais faire un pique-nique et je vais apporter un (avocat, abricot, ananas, etc.). »
- L’enfant suivant répète la phrase ainsi que les aliments déjà listés et ajoute un aliment de la lettre suivante de l’alphabet.
- L’objectif est que tous les enfants apportent des légumes ou des fruits pour le pique-nique. Lorsqu’un enfant ne peut se souvenir de quelque chose, le jeu s’arrête et on recommence avec la lettre A!

Option 3 : Faites un arc-en-ciel

Divisez les élèves en groupes et distribuez des photos de légumes et de fruits entiers de différentes couleurs. Demandez aux élèves de faire un montage arc-en-ciel composé de légumes et de fruits de différentes couleurs, en nommant, en décrivant et en donnant un exemple de l’endroit où ils ont mangé ou mangeraient chacun d’eux. Affichez les montages dans la salle de classe.

Liens avec le curriculum

Deuxième année, D2. Choix sains.

D2.1 habitudes alimentaires saines

Utiliser le Guide alimentaire canadien pour déterminer les aliments et les boissons qui favorisent les habitudes alimentaires saines.

Référence: Le curriculum de l’Ontario, de la 1re à la 8e année, Éducation physique et santé, 2019

Distribué par :