

bouchées brillantes



Peinturez votre assiette, plan de leçon de la troisième année – D’où proviennent nos légumes et nos fruits?

Objectif

Entamez une discussion en classe afin d’amener les élèves à réfléchir sur la façon dont les légumes et les fruits sont cultivés, ainsi que sur le trajet qu’ils doivent poursuivre entre le moment où ils sont cueillis et celui où ils se retrouvent dans notre assiette.

Note aux enseignants

Le but de cette leçon est d’amener les élèves à comprendre d’où proviennent les légumes et les fruits qu’ils consomment. L’endroit où ils sont cultivés, récoltés, piégés, pêchés ou chassés, la transformation et la préparation des aliments ou les méthodes de transformation et de préparation. L’accent devrait être mis sur les produits cultivés localement en ce qui a trait aux avantages et aux désavantages qu’ils apportent à l’environnement et à l’économie locale.

Messages clés à partager avec les élèves

- Les légumes et les fruits peuvent être cueillis et consommés directement à partir de la plante, de l’arbre ou du sol, après avoir été rincés correctement (par exemple, les pêches, les concombres, les tomates, etc.). Ils peuvent également être transformés à la maison ou dans une usine de transformation (par exemple, transformer les pommes en compote de pommes).
- Les aliments peuvent être traités pour prolonger leur durée de vie et éviter ainsi

qu’on ne les perde trop rapidement. La transformation des aliments peut également les rendre plus pratiques et accessibles lorsqu’ils ne sont pas en saison.

- La transformation des aliments nécessite généralement l’ajout de sel, de gras et(ou) de sucre afin de mieux les préserver tout au long de leur trajet entre l’usine de transformation et votre assiette (par exemple, la pêche fraîche à l’opposé des pêches en conserve dans du sirop sucré). Voilà une autre raison pour laquelle les légumes et les fruits frais représentent toujours un choix plus sain.
- La transformation des aliments dans les usines et leur transport ensuite de l’usine vers les magasins n’a pas seulement un impact sur la teneur en nutriments, mais peut également affecter l’environnement (par exemple, la pollution de l’air et de l’eau, les déchets supplémentaires dus aux emballages).

Cherchez plus loin

1. Fruits et légumes cultivés en Ontario
www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/ontario-terre-nourriciere

Pourquoi acheter des produits locaux?
www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/page/pourquoi-acheter-des-produits-locaux

Exemples de questions pour l’enseignant

« D’où proviennent les légumes et les fruits? »

Quels sont les facteurs nécessaires à la croissance idéale des légumes et des fruits (par exemple, la qualité du sol, la météo, etc.)? »

« Où peut-on trouver des légumes et des fruits locaux (par exemple, dans notre propre jardin, dans les marchés agricoles, les fermes agricoles près de chez nous, à l’épicerie – cherchez les indices qui indiquent la provenance des légumes et des fruits)? »

« La transformation peut changer la forme d’un aliment, mais d’autres changements surviennent également. Pensez à des changements qui peuvent se produire lorsqu’un aliment est transformé (par exemple, d’autres ingrédients peuvent être ajoutés tels le sucre, le sel et du gras, la réduction de la quantité de fibres, l’extraction des vitamines et des minéraux).

Activités

Option 1 : Cultivez un jardin

Proposez aux élèves de faire pousser les fines herbes qu’ils aiment, ou des haricots dans votre classe. Discutez du cycle de vie des plantes, des propriétés du sol et de la façon dont les différentes plantes sont cultivées. Utilisez les activités pour la 3e année que vous trouverez dans la trousse **Seeds to Success Hamilton’s School Garden Kit** <https://brightbites.ca/wp-content/uploads/seeds-for-success-final.pdf> (pas disponible en français). Parcourez la page de l’écusson **Pouce vert** <https://brightbites.ca/fr/badge/green-thumb/> pour connaître encore plus d’idées à propos des jardins d’école.

Option 2: Découvrez d’où proviennent vos légumes et vos fruits.

Demandez aux élèves s’ils ont déjà pensé d’où viennent leurs nourritures. Insistez sur le fait que vous ne voulez pas dire quelle épicerie mais plutôt quel pays ou quelle région.

- Rassemblez des circulaires d’une variété d’épicerie. Fait certain que vous avez suffisamment de circulaire pour chaque élève ou paire d’élèves.
- Demandez aux élèves de trouver tous les différents fruits et légumes frais dans le circulaire et surlignez le pays d’origine du légume ou du fruit.
- Sortez une carte géographique du monde et nommez un pays. Demandez aux élèves s’ils ont trouvé un légume et/ou un fruit de ce pays. Placez une note collante sur le pays et notez tous les différents légumes et fruits que les élèves nomment.
- Entamez une discussion sur les raisons pour lesquelles le Canada se procure de légumes et de fruits de différents pays et explorez les différents légumes et les fruits cultivés ici en Ontario. <https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/page/guide-de-disponibilite>

Option 3 : Excursion à une ferme agricole locale

Amenez la classe faire une visite à une ferme agricole locale dans le but d’apprendre comment les aliments sont cultivés localement. Retournez dans la salle de classe et discutez de l’expérience avec les élèves. Quels types de légumes et(ou) de fruits sont cultivés sur cette ferme? Comment sont-ils cultivés? Qu’avons-nous appris avec l’agriculteur? Où pouvons-nous acheter les produits qui sont cultivés sur cette ferme?

Liens avec le curriculum

Troisième année, D1. Attitudes et comportements

D1.1 provenance des aliments, valeur nutritionnelle et conséquences pour l'environnement

Expliquer comment l'origine des aliments (p. ex., l'endroit où la nourriture est cultivée, récoltée, piégée, pêchée ou chassée, la transformation et la préparation des aliments ou les méthodes de transformation et de préparation) peut avoir une influence sur leur valeur nutritionnelle et sur l'environnement (p. ex., façon dont nous consommons les aliments et en disposons).

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

Troisième année, systems et interactions

Les élèves devront décrire les différentes façons dont les plantes potagères sont cultivées (par exemple, les fermes, les vergers, les serres, le jardin à la maison) et expliquer les avantages et les inconvénients des aliments produits localement et ceux qui sont produits biologiquement, y compris les avantages environnementaux.

Référence : Le curriculum de l'Ontario, de la 1re à 8e année, Sciences et technologie, 2007

Distribué par :