

Calendrier d'activités du Programme de distribution de fruits et de légumes dans le Nord de l'Ontario

Guide de mise en œuvre

Développé par les Services de santé du Timiskaming et le Bureau de santé Porcupine

Par Ally Zhang, Dt.P, et Cora Behan, Dt.P, MPH

2021-2022



Table des matières

Introduction au calendrier d'activités du Programme de distribution de fruits et de légumes dans le Nord de l'Ontario	3
Comment utiliser ce guide de mise en œuvre :	4
Modèle pour tenir les parents informés du PDFLNO	5
Conservation sécuritaire des aliments	6
Activités sur le savoir-faire alimentaire et les modes de vie sains	7
Lire un livre au sujet des fruits et des légumes	7
Peinturez votre assiette	7
Jeu de relais avec des parties de plantes comestibles	8
Labyrinthe de fruits et de légumes à colorier	10
Visite virtuelle d'un verger de pommes	10
Jeux éducatifs en ligne sur les fruits et les légumes	10
Faire pousser un aliment soi-même	10
Devinez le fruit ou le légume	11
Enseignez-moi quelque chose de nouveau	12
Tableaux sur les valeurs nutritives	13
Voici le Guide alimentaire canadien	13
Bingo fruits et légumes	13
Entrevue avec M. ou Mme Brocoli	16
Activités supplémentaires pour un mode de vie sain	18
Organisez une fête dansante!	18
On s'étire!	18
Sauter, compter et épeler	18
Pause équilibre – Pose du pommier	19
Allez dehors!	19
Suivez le leader!	19
5-4-3-2-1	20
Vrai ou faux	20
Une minute pour gagner	20

Introduction au calendrier d'activités du Programme de distribution de fruits et de légumes dans le Nord de l'Ontario

Votre école participe au Programme de distribution de fruits et de légumes dans le Nord de l'Ontario (PDFLNO). Le PDFLNO est un programme scolaire sur le savoir-faire alimentaire qui fournit aux élèves deux portions de fruits et de légumes chaque semaine partout dans le Nord de l'Ontario. Le programme est financé par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée et les bureaux de santé dans le Nord de l'Ontario en font la promotion, en partenariat avec l'Ontario Fruit and Vegetable Growers Association. Jetez un coup d'œil au site Web de votre bureau de santé pour obtenir plus d'information sur les ressources liées au PDFLNO : [PDFLNO Bureau de santé Porcupine](#) et [PDFLNO Services de santé du Timiskaming](#)

L'objectif du PDFLNO consiste à favoriser l'adoption d'habitudes alimentaires et de modes de vie sains chez les enfants grâce à une exposition aux fruits et aux légumes, au savoir-faire alimentaire et à la sensibilisation aux modes de vie sains. L'exposition à de nouveaux aliments ne se limite pas à la consommation des aliments, il s'agit aussi d'être présent autour de ces aliments ou d'autres personnes qui les savourent. Les recherches révèlent ce qui suit : plus les enfants sont exposés à une variété de fruits et de légumes, plus ils seront susceptibles de consommer et de savourer ces aliments plus tard dans la vie, même s'ils ne les aiment pas en ce moment!

Les fruits et les légumes sont déjà livrés à votre école. Pour mettre en œuvre la partie sur le savoir-faire alimentaire et la sensibilisation aux modes de vie sains de ce programme, tout ce dont vous avez besoin, ce sont les deux ressources suivantes :

1. Le **calendrier d'activités** connexe du PDFLNO
2. Ce **Guide de mise en œuvre** du PDFLNO

Comment utiliser ce guide de mise en œuvre :

- Le **calendrier d'activités du PDFLNO** présente une liste des fruits et des légumes que vous recevrez chaque semaine ainsi que des activités connexes.
- Les coordonnateurs du PDFLNO ou les enseignants devraient imprimer les fiches de renseignements correspondant à chaque nouveau fruit ou légume livré. Ces fiches de renseignements se trouvent au bas du **calendrier d'activités du PDFLNO**.
- Les enseignants devraient intégrer les activités suggérées dans leurs plans de leçon tout au long de l'année! Consultez le **calendrier d'activités du PDFLNO** pour connaître l'activité de savoir-faire alimentaire et de mode de vie sain de cette semaine. Ce **guide de mise en œuvre** offre des instructions détaillées sur la manière d'organiser ces activités.
- Ce **guide de mise en œuvre** comprend aussi bon nombre de recettes qui intègrent les fruits et les légumes qui vous sont livrés.

Modèle pour tenir les parents informés du PDFLNO

Assurez-vous de tenir les parents informés au sujet de l'excellent travail que votre école accomplit grâce à ce programme! N'hésitez pas à inclure le **calendrier d'activités du PDFLNO, les recettes et les fiches de renseignements**, accompagnés du message modèle suivant, dans votre prochaine infolettre à l'intention des parents.

Cher parent,

L'école de votre enfant participe au Programme de distribution de fruits et de légumes dans le Nord de l'Ontario (PDFLNO). Ce programme fournit à chaque élève deux portions de fruits et de légumes chaque semaine. Il vise à sensibiliser les enfants à une variété de fruits et de légumes, à leur culture et à leur achat (fermes, vergers, épicerie, marchés de fermiers). Votre enfant apprend aussi à connaître le nouveau [Guide alimentaire canadien](#) et participe à des activités sur la nutrition ainsi qu'à des activités physiques liées aux fruits et aux légumes fournis par le PDFLNO.

Il est important que les enfants aient l'occasion de savourer différents types de fruits et de légumes. Cela les aide à renforcer leur corps et les encourage à adopter des habitudes alimentaires saines. Jetez un coup d'œil au **calendrier du PDFLNO** pour savoir quels fruits et légumes votre enfant a mangés cette semaine à l'école. Consultez également les **fiches de renseignements et les recettes du PDFLNO** pour découvrir des faits intéressants et des recettes amusantes pour chaque fruit et légume! N'hésitez pas à utiliser ces ressources comme inspiration pour vous amuser vous aussi à la maison avec les aliments!

Astuce : Sur la page, [Le Timiskaming parle de nutrition](#), vous trouverez des renseignements au sujet du Guide alimentaire canadien de 2019, des conseils pour préparer les lunchs scolaires, des déjeuners pour les enfants, des idées de recettes, et beaucoup plus! Nous vous invitons à « aimer » et à suivre cette page pour obtenir des conseils simples et sains qui sont dignes de confiance!

Cordialement,

[nom de l'école]

Conservation sécuritaire des aliments

Si vous avez des questions concernant la conservation appropriée des fruits et des légumes que vous recevez, suivez le lien ci-dessous et consultez les ressources qui y sont présentées.

[Guides de conservation des fruits et des légumes](#)

Comptoir

Laissez les aliments suivants mûrir à la température ambiante avant de les ranger dans le réfrigérateur :

AVOCATS	BANANES	KIWIS	MANGUES	MELONS
ORANGES	POIRES	PÊCHES	TOMATES	

Ainsi, vous maximisez leur saveur et leur goût sucré. Veillez à les vérifier de temps en temps pour éviter qu'ils mûrissent trop!

CONSEIL : *Pour accélérer le mûrissement, déposez le fruit dans un sac en papier avec une banane mûre. Vérifiez le fruit tous les jours pour vous assurer d'obtenir le meilleur mûrissement possible.*

Réfrigérateur

Rangez vos fruits et légumes séparément dans le réfrigérateur étant donné que certains fruits libèrent de l'éthylène, ce qui peut faire dépérir les légumes.

Le tiroir à légumes maintient le niveau d'humidité adéquat pour garder la fraîcheur plus longtemps.

Rangez les fruits et légumes suivants dans le réfrigérateur dès que vous les apportez à la maison :

POMME	BAIES dans un contenant avec de petites fentes	CERISES dans un contenant avec de petites fentes	RAISINS dans un contenant avec de petites fentes	CITRONS ET LIMES
ASPERGES dans un verre d'eau froide, à la verticale	HARICOTS	BETTERAVES	BROCOLIS	CHOUX DE BRUXELLES

LE CHOU, LES CAROTTES, LE CHOU-FLEUR, LE CÉLÉRI ET LE MAÏS doivent être conservés avec leurs feuilles. LE CONCOMBRE, LES AUBERGINES ET LES HERBES PLUS DÉLICATES (LA CORIANDRE, LE PERSIL ET LA MENTHE) doivent être placés dans un verre d'eau recouvert d'un sac en plastique non serré. LES HERBES RÉSISTANTES (L'ORIGAN, LE ROMARIN ET LE THYM) doivent être enroulées dans un essuie-tout humide. LES LÉGUMES-FEUILLES doivent être déposés dans un torchon, qui lui est placé dans un contenant hermétique dans le tiroir à légumes. Quant AUX CHAMPIGNONS, laissez-les dans un sac en papier. LES POIS, LES PIMENTS ET LES COURGETTES

Garde-manger

Conservez les aliments suivants dans un endroit frais, sec et sombre :

AIL	OIGNONS dans un sac en filet	POMMES DE TERRE dans un sac en papier	PATATES DOUCES	COURGE D'HIVER

CONSEIL : *Conservez les oignons loin des autres légumes étant donné qu'ils libèrent un gaz qui pourrait faire dépérir les autres légumes.*

Pour obtenir plus de conseils concernant les fruits et légumes, visitez visezlamontie.ca ou suivez-nous sur :

[@halfyourplate](#) [@halfyourplatecanada](#)

Congélateur

La congélation de fruits et légumes à la maison est un moyen rapide et pratique de les préserver en vue de leur utilisation future

MORCEAUX DE MANGUE CONGELÉS	RAISINS, CONGELÉS	BROCOLI CONGELÉ, coupé et déposé dans un sac	RESTANTS DE CAROTTES, D'OIGNON ET DE CÉLÉRI CONGELÉS dans un sac	FAITES VOTRE PROPRE BOUILLON DE LÉGUMES en utilisant les restants de légumes congelés

Activités sur le savoir-faire alimentaire et les modes de vie sains

Chaque semaine, choisissez une ou plusieurs des activités sur le savoir-faire alimentaire présentées ci-dessous à faire avec les élèves de votre classe. Assurez-vous de choisir des activités qui sont adaptées à l'âge des élèves ou adaptez celles indiquées pour votre classe!

Lire un livre au sujet des fruits et des légumes

La lecture au sujet des fruits, des légumes et des aliments en général peut aider à améliorer le savoir-faire alimentaire! Lisez vos livres préférés sur les fruits et les légumes avec la classe.

Si vous n'avez pas un livre approprié à votre disposition, vous pourrez trouver une vidéo sur YouTube de lecture du livre [La Soupe au caillou](#) ou un autre livre de votre choix à propos de la nourriture.

Peinturez votre assiette

L'objectif de l'activité « Peinturez votre assiette » est de renseigner les élèves au sujet des fruits et des légumes d'une manière amusante et éducative, ce qui les inspire à accepter et à savourer une variété de fruits et de légumes plus souvent.

Lorsque vous enseignez l'alimentation en classe, vous pourriez avoir envie d'apporter des aliments dans votre classe et cela est génial! Voici quelques conseils à garder à l'esprit si vous apportez des aliments à l'école ou dans votre classe:

1) Soyez prudent sur le plan alimentaire

Si vous apportez des aliments dans la classe pour faire une activité, demandez aux enfants de nettoyer leur bureau avant de manger. Demandez-leur aussi de se laver les mains avant de manger et après. Montrez-leur que vous faites de même!

2) Soyez conscient des allergies alimentaires des élèves

Si vous apportez des aliments dans la classe pour faire une activité, sachez quels enfants ont des allergies alimentaires. Votre école a une politique ou des lignes directrices pour prévenir les réactions allergiques. Familiarisez-vous avec la politique et

déterminez à l'avance comment vous devez réagir si un enfant a une réaction allergique.

3) Évitez les discussions au sujet des calories et du poids corporel

Alors qu'il est important d'enseigner aux élèves comment faire des choix santé, cela peut parfois mener à des discussions au sujet des calories et du poids corporel. Ces discussions peuvent entraîner des conséquences involontaires et déclencher des troubles alimentaires chez les enfants qui sont à risque d'avoir des problèmes liés au poids. Songez à passer en revue les [conseils sur la façon de parler de nourriture avec les enfants](#) avant de commencer les leçons « Peinturez votre assiette ».

Les plans de leçon « Peinturez votre assiette » sont offerts pour chaque année de l'élémentaire. Choisissez une activité pour votre classe sur le site suivant :

[Plans de leçon de bouchées brillantes](#)

Si vous êtes inspirés par les plans de leçons ci-dessus, veuillez consulter les autres Leçons à croquer ici:

[Leçons à croquer de bouchées brillantes](#)

Jeu de relais avec des parties de plantes comestibles

Adaptées de: [Science World Plant Parts Relay](#)

Renseignements généraux

Ce que les humains consomment dans les différents fruits et légumes, ce sont en fait diverses parties des plantes :

- **Les racines** maintiennent les plantes dans le sol, surtout lorsque c'est venteux. Elles absorbent aussi l'eau et les nutriments dont la plante a besoin pour pousser. Exemples : carottes, navets, radis.
- **Les bulbes** sont des tiges souterraines qui emmagasinent beaucoup d'aliments dans leurs feuilles. Exemples : poireaux, oignons, ail.
- **Les tubercules** sont des tiges souterraines gonflées de nutriments emmagasinés. Exemples : pommes de terre, patates douces.
- **Les feuilles** captent la lumière du soleil et la transforment en nourriture pour la plante. Les feuilles laissent filtrer l'eau et les gaz, comme l'oxygène et le dioxyde de carbone, dans la plante. Exemples : laitue, chou, épinards.
- **Les fruits** poussent grâce aux fleurs et ils ont des graines à l'intérieur. Exemples : tomates, concombres, zucchini, oranges, pommes, raisins, haricots verts.

- **Les graines** stockent la nourriture à l'intérieur pour l'embryon de la plante et poussent pour devenir des plantes matures. Exemples : graines de tournesol, noix de coco (l'une des plus grosses graines au monde), graines de sésame, graines de pavot, grains de café, haricots de Lima.
- **Les tiges** aident les plantes à rester droites et acheminent la nourriture et l'eau à toutes les autres parties de la plante. Exemple : asperges.
- **Les pétioles** sont des tiges spéciales qui renferment les feuilles. Exemples : céleri, rhubarbe.

Objectif

Identifier les parties d'une plante.

Matériel

Par classe :

- parties d'une plante (ou photos) : au moins 5 parties différentes (un tubercule, une tige, une feuille, etc.)
- sacs de plastique
- 5 bacs (ou 1 bac par partie de plante)
- étiquettes pour inscrire les parties de la plante
- aire ouverte pour courir

Préparation

- Préparez cinq sacs de légumes. Chaque sac doit contenir au moins une partie d'une plante de chaque catégorie. Vous pouvez utiliser des photos si vous n'avez pas d'aliments frais.
- Marquez une ligne de départ à une extrémité de la pièce.
- À l'autre extrémité, placez les bacs sur une table. Étiquetez chaque bac d'une différente partie de la plante.

Jeu de relais

- Divisez la classe en cinq équipes. Remettez à chaque équipe un sac de légumes.
- Donnez aux équipes quelques minutes pour discuter des parties de la plante qu'elles ont reçues.
- Chaque groupe se met en file derrière la ligne de départ.
- Le premier élève de chaque file prend une partie de la plante dans le sac de légumes et court à l'autre bout de la pièce pour déposer la partie de la plante dans le bac approprié.
- Les élèves reviennent ensuite à la ligne de départ pour permettre aux prochains élèves de la file de partir à leur tour.

- Le relais se poursuit jusqu'à ce que toutes les parties de la plante aient été déposées dans les bacs.
- Examinez le contenu des bacs avec les élèves et discutez des parties déposées dans les bacs qui portent à confusion.
- Demandez aux élèves de goûter les fruits et les légumes (ou préparez une salade ou un ragoût).

Labyrinthe de fruits et de légumes à colorier

Cliquez sur le lien suivant pour imprimer l'activité à colorier suivante pour vos élèves :

[Labyrinthe Léo et les légumes](#)

Visite virtuelle d'un verger de pommes

Cliquez sur le lien suivant pour participer à une excursion scolaire virtuelle afin de découvrir comment les pommes poussent!

[Visite d'un verger de pommes canadien](#)

Jeux éducatifs en ligne sur les fruits et les légumes

Cliquez sur le lien suivant pour jouer à des jeux vidéo amusants sur les fruits et légumes!

[Amusons-nous avec des fruits et légumes](#)

Faire pousser un aliment soi-même

De: [Trousse d'action anti-gaspillage](#) (p 8)

Renseignements généraux

Sais-tu d'où vient la nourriture que tu achètes au supermarché?

Elle pousse dans les potagers et les forêts. Elle est pêchée dans les rivières et les océans. Elle est chassée ou cueillie sur les terres. Mais la grande majorité de nos aliments proviennent de fermes, que ce soit une ferme familiale, un potager communautaire ou une grande ferme commerciale qui s'étend à perte de vue. Il faut des parcelles de terrain, un bon sol et des conditions météorologiques adéquates, du savoir-faire, de la main-d'œuvre et des ressources pour produire la nourriture que nous consommons. Cela demande un gros investissement et, comme dans n'importe quelle

entreprise, il y a une part de risque—les phénomènes météorologiques extrêmes ou des ravageurs peuvent parfois détruire une récolte entière. Pour mieux comprendre tout le travail que cela implique, essayons de cultiver nos propres aliments.

Matériel nécessaire :

- Graines (haricots, tomates, concombres, fines herbes ou autres plantes comestibles)
- Terre
- Gobelets ou papier journal pour fabriquer des pots
- Lumière du soleil ou des lampes de serre

Comment faire :

1. Remplis les pots de terre.
2. Examine tes semences. Quelle est leur forme? De quelle couleur sont-elles?
3. Imagine ou dessine cette petite graine en devenant une plante.
4. Fais un trou dans la terre assez profond pour y mettre 2 graines, déposes-y la graine et recouvre délicatement de terre.
5. Inscrit sur le pot le nom de la semence et la date de plantation.
6. Mets le pot sur un plateau et place-le près d'une fenêtre ensoleillée.
7. Arrose le sol, sans l'inonder.
8. Arrose chaque jour, au besoin, pour que le sol reste humide, mais sans être détrempé.
9. La germination peut prendre de 2 à 12 jours, selon le type de graine. Lorsque tu vois 3 ou 4 pousses de feuilles et qu'il n'y a pas de risque de gel, tu peux transplanter à l'extérieur, dans un endroit ensoleillé.
10. Ajouter du compost à la terre pour fournir plus de nutriments. Tu peux apprendre à fabriquer ton propre compost aux activités 8 et 18.
11. As-tu réussi à faire pousser quelque chose que tu peux manger?

Devinez le fruit ou le légume

Adapté de : [Alberta Health Services Vegetable and Fruit Guessing Game](#)

Aucun matériel requis pour cette activité!

Renseignements généraux

- Les fruits et les légumes sont des sources de nutriments importants, comme les vitamines, les minéraux et les fibres.
- Lors des repas, essayez de remplir la moitié de l'assiette de fruits et de légumes et assurez-vous de consommer une quantité suffisante de ces nutriments essentiels.

- De nombreux aliments qui présentent les mots « légume » ou « fruit » sur l'étiquette peuvent en réalité avoir une teneur très élevée en gras saturé, en sel et en sucre. Exemples : les friandises, les confitures aux fruits, les jus de fruits, les boissons aux fruits et les croustilles aux légumes. Ces produits pourraient faire surface lors de vos discussions sur les fruits et légumes. Il est donc important que les élèves comprennent que ces types d'aliments ne comptent pas comme des fruits ou des légumes, mais appartiennent plutôt à la catégorie « autres aliments ».

Voici comment jouer

- Pensez à un fruit ou à un légume et demandez aux élèves de poser des questions à tour de rôle que vous pouvez répondre par « oui » ou par « non » afin qu'ils devinent à quel aliment vous pensez.
- Idées des questions pour ce jeu :
 - Couleur (Est-il rouge? Est-il vert?)
 - Forme (Est-il rond? Est-il cylindrique?)
 - Texture (Est-il croquant cru?)
 - Taille (Est-il plus gros qu'une balle de golf? Est-il plus long qu'un stylo?)
 - Culture et méthodes (Pousse-t-il dans un arbre? Pousse-t-il en Ontario?)
 - Partie de la plante (Est-ce une feuille? Est-ce une racine?)
 - Les élèves posent une question à tour de rôle ou devinent chacun leur tour à quel fruit ou légume vous pensez jusqu'à ce que quelqu'un trouve la bonne réponse.

Enseignez-moi quelque chose de nouveau

Cette activité permet d'introduire les élèves à de nouveaux fruits et légumes, tout en les aidant à mettre en pratique leurs compétences de collecte d'information, de travail en équipe et de présentation.

- Demandez aux élèves de se mettre en équipe de deux ou de former de petits groupes. Demandez à chaque groupe de faire des recherches sur un fruit ou un légume (plus le choix est étrange, mieux c'est!)
- Demandez à chaque groupe de faire une courte présentation de son nouveau ou étrange fruit ou légume. Encouragez les élèves à être créatifs; les sketchs et les chansons courtes sont très amusants!

Les sites suivants sont d'excellents endroits pour trouver de l'information sur une variété de fruits et de légumes :

[Visez la moitié pour votre santé](#) et [Ontario terre nourricière pour les enfants](#)

Tableaux sur les valeurs nutritives

Veillez utiliser les ressources appropriées ci-dessous pour renseigner les élèves de la classe au sujet des tableaux sur les valeurs nutritives. Après avoir visionné la vidéo ci-dessous et consulté le document connexe avec votre classe, posez des questions aux enfants ou jouez un jeu du type « vrai » ou « faux » pour renforcer ce qu'ils ont appris. Par exemple : « Qu'avez-vous appris de cette vidéo ou de ce document? »; « Vrai ou faux : le craquelin B dans le document est un meilleur choix, car il contient moins de gras saturé, moins de gras trans, moins de sel et plus de fibres. »

- [Vidéo](#)
- [Feuille*](#)
- [Comment décoder les étiquettes de nutrition](#)

*De légères modifications ont été apportées aux tableaux sur les valeurs nutritives au Canada depuis la publication de ce document. Consultez la page suivante pour obtenir plus d'information : [Modification à l'étiquetage des aliments](#).

Voici le [Guide alimentaire canadien](#)

Veillez imprimer ou commander le Guide alimentaire canadien pour le présenter en classe et le remettre aux enfants afin qu'ils puissent l'apporter à la maison. Après avoir visionné la vidéo ci-dessous avec la classe, posez des questions aux enfants ou jouez un jeu du type « vrai » ou « faux » pour renforcer ce qu'ils ont appris. Par exemple : « Qu'avez-vous appris de cette vidéo? »; « Vrai ou faux : les fruits et les légumes devraient remplir la moitié de notre assiette. »

- [Vidéo](#)
- [Feuille](#)
- [Commander les feuillets gratuits](#) (délai de livraison de 2-3 semaines)
- [Commander les affiches gratuites](#) (délai de livraison de 2-3 semaines)
- [Informations davantage pour les éducateurs](#)

Bingo fruits et légumes

Adapté de : [Food and Fun: Bingo](#)

Préparation et matériel :

- Imprimez le modèle de carte de bingo vide ci-dessous ou demandez à chaque enfant d'en dessiner une. Remettez aux élèves une liste étiquetée d'images de fruits et de légumes et demandez à chaque élève de remplir sa carte de bingo vide de manière aléatoire avec les images de fruits et de légumes (ils peuvent dessiner les fruits ou légumes ou écrire leur nom). Photocopiez la liste étiquetée des images de fruits et de légumes et découpez les images pour les utiliser comme cartes d'appel pour le bingo (ou créez une liste).

Instructions :

1. Jouez au BINGO selon les règles habituelles :
 - a. Choisissez au hasard les cartes une à une et dites le nom du fruit ou du légume à voix haute.
 - b. Demandez à chaque enfant de chercher l'aliment sur sa carte et de placer un marqueur sur le fruit ou légume, s'il apparaît sur sa carte.
 - c. La première personne à obtenir 5 aliments en ligne droite (horizontale, verticale ou diagonale) crie « BINGO! » et gagne.
2. Soyez créatif avec les règles :
 - a. La première personne à trouver 5 aliments sur la carte gagne.
 - b. La première personne à remplir toute sa carte gagne.
 - c. La première personne à avoir des fruits ou des légumes tout verts ou tout rouges gagne.

Autres variantes :

- Soyez créatif lors de l'appel des cartes (remarque : plusieurs fruits ou légumes peuvent correspondre à la description) :
 - Décrivez la couleur (« Je suis un légume vert foncé »).
 - Décrivez une manière courante de consommer l'aliment (« Les gens boivent mon jus »).
 - Décrivez la région d'où provient le fruit ou le légume ou la saison pendant laquelle il pousse (par exemple « automne » = citrouilles, pommes, etc.).
 - Apprenez les noms des fruits et des légumes dans les différentes langues dont les élèves de la classe parlent et procédez à l'appel des cartes dans ces langues.

B	I	N	G	O
				

Entrevue avec M. ou M^{me} Brocoli

Adapté de : [Florida Health: It's Fun to Eat Fruits and Veggies!](#) (pages 5 à 10)

Instructions :

Lisez le texte de l'entrevue avec M. ou M^{me} Brocoli aux élèves (voir ci-dessous). Cette présentation nécessite la participation de deux adultes ou de deux élèves pour jouer les rôles. Demandez à M. ou à M^{me} Brocoli de porter la couronne de brocoli et, si possible, un vêtement vert, comme un chandail. Consultez le modèle ci-dessous pour fabriquer une couronne de brocoli pour chaque élève ou pour M. ou M^{me} Brocoli.

Texte : Une entrevue avec M. ou M^{me} Brocoli

Intervieweur(se) : Garçons et filles, nous avons un visiteur spécial avec nous aujourd'hui —M./M^{me} Brocoli. (Présenter M./M^{me} Brocoli à chacun des élèves... peut-être même se serre la main!).

Intervieweur(se) : M./M^{me} Brocoli, nous comprenons que vous êtes très bon(ne) pour la santé.

M./M^{me} Brocoli : (Allure très fière) Oh, oui! C'est vrai, je suis très bon(ne) pour la santé!

Intervieweur(se) : Qu'est-ce qui vous rend si bon(ne) pour la santé?

M./M^{me} Brocoli : J'ai beaucoup de vitamine A et de vitamine C. Saviez-vous que la vitamine A m'aide à avoir de bons yeux (pointer vers les yeux) et une peau en santé (masser les bras)? Saviez-vous que la vitamine C aide mon système immunitaire à me garder en bonne santé?

Intervieweur(se) : M./M^{me} Brocoli, pardonnez-moi, mais j'ai entendu dire que certaines personnes (afficher un air inquiet et baisser la voix) ne vous aiment pas.

M./M^{me} Brocoli : (S'essuyer les yeux avec un mouchoir. Renifler et faire semblant d'avoir des larmes aux yeux.) Oui, je sais qu'il y a des personnes qui ne m'aiment pas, et ça me fait beaucoup de peine. Elles pourraient au moins essayer un peu de brocoli de temps à autre jusqu'à ce qu'elles m'aiment.

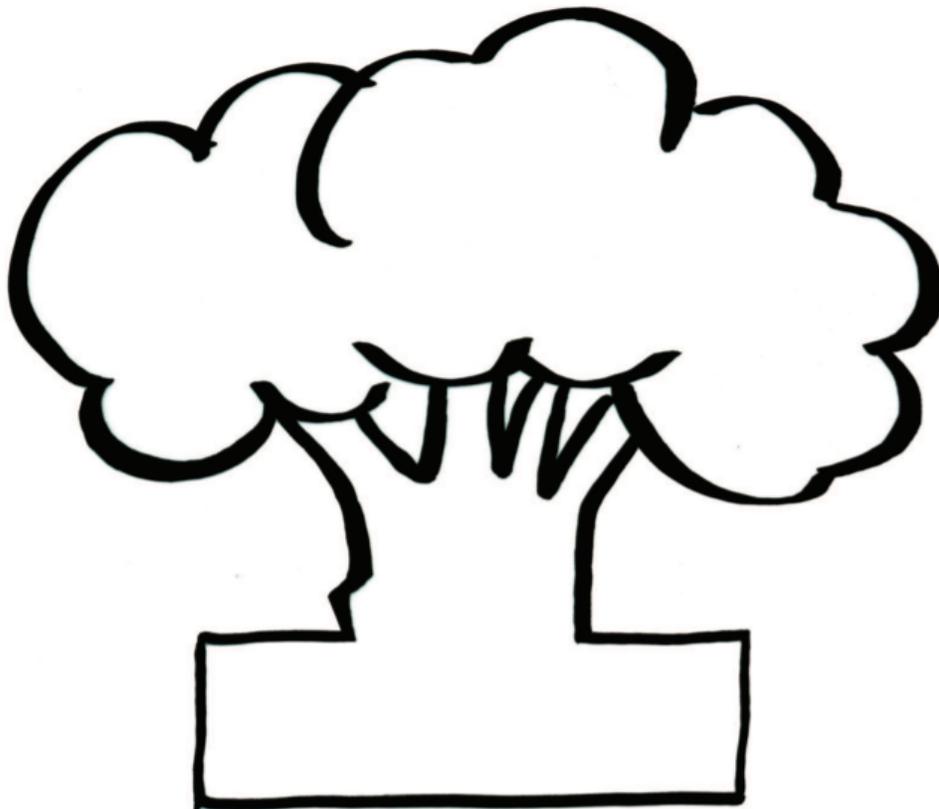
Intervieweur(se) : (Taper doucement M./M^{me} Brocoli dans le dos). Allez, allez M./M^{me} Brocoli, c'est correct! (Essayer de remonter le moral de M./M^{me} Brocoli) Hey! Combien y a-t-il de façons savoureuses de manger du brocoli?

M./M^{me} Brocoli : (Commence à se sentir mieux et à sourire un peu). Oh! On peut manger le brocoli cru avec une trempette ou cuit à la vapeur avec du fromage râpé sur le dessus, ou même cuit en casserole avec du poulet. Mmmm... Le brocoli est très bon!!!

Intervieweur(se) : M./M^{me} Brocoli, nous voulons vous remercier de nous avoir rendu visite aujourd'hui. Montrons à M./M^{me} Brocoli comment nous l'aimons en applaudissant! De quelle autre façon pouvons-nous lui montrer que nous l'aimons? (Encouragez les enfants à dire « en goûtant et en mangeant du brocoli plus souvent!!! », remettez ensuite aux enfants la fiche de renseignements sur le brocoli du PDFLNO.

Pour fabriquer une couronne pour M./M^{me} Brocoli :

Plier un morceau de papier construction vert en trois (style accordéon ou ventilateur). Découper le motif du brocoli ci-dessous. Tracer le motif dans le haut du papier vert plié en accordéon et le découper de sorte à ce que trois rangées de têtes de brocoli apparaissent en ouvrant le papier. Répéter le processus avec un autre morceau de papier vert. Maintenant, nous avons deux rangées de trois têtes de brocoli. Coller avec du ruban les deux rangées ensemble pour fabriquer une couronne de brocoli.



Activités supplémentaires pour un mode de vie sain

L'activité physique est vraiment importante pour la réussite des élèves! Lorsque les élèves sont actifs, leur cerveau est prêt à apprendre. Aidez vos élèves à respecter les [Directives en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes](#) en prévoyant des pauses amusantes pour bouger tout au long de la journée d'école. Choisissez une activité à partir de la liste ci-dessous pour favoriser l'activité physique dans votre classe.

Organisez une fête dansante!

Faites jouer de la musique amusante et aidez vos élèves à dépenser un peu d'énergie! Demandez à vos élèves de vous aider à créer une liste de chansons pour susciter leur intérêt.

On s'étire!

Inspiré de : [We Are Teachers](#)

Ce n'est jamais une bonne idée de demeurer assis dans la même position pendant une longue période. Donnez aux enfants l'occasion de prendre une pause et de retrouver un peu de souplesse dans leur colonne vertébrale.

- Demandez à vos élèves de se tenir debout, avec les pieds à largeur des épaules. Dites-leur de poser leur main gauche sur leur hanche et de lever leur main droite au-dessus de leur tête.
- Demandez-leur de se pencher vers la gauche et d'étirer leur bras aussi loin que possible vers la gauche. Répétez du côté droit.
- Ensuite, dites-leur de se tenir debout bien droit et de se pencher lentement vers l'avant, vertèbre par vertèbre, jusqu'à ce que leurs mains touchent le sol (ou au moins leurs tibias). Demandez-leur de prendre une grande respiration, puis de se relever lentement.
- Répétez au besoin.

Sauter, compter et épeler

Inspiré de : [Minds in Bloom](#)

Demandez aux élèves de compter par deux, cinq, dix, etc. en sautant à chaque compte. De même, vous pouvez aussi leur demander d'épeler des mots, comme différents fruits et légumes.

Pause équilibre – Pose du pommier

Demandez aux élèves de se tenir debout, avec les pieds à largeur des épaules. Encouragez-les à choisir un point focal dans la pièce pour les aider à maintenir leur équilibre. Dès qu'ils sont prêts, demandez-leur de transférer leur poids sur leur pied gauche et de soulever leur pied droit, en le glissant à l'intérieur de leur jambe à un angle de 90 degrés. Une fois en équilibre, dites-leur de ramener lentement leurs mains ensemble et de les serrer contre leur poitrine en position de prière. Répétez avec l'autre pied.

Allez dehors!

Trouvez des moyens d'inclure du temps en plein air dans votre programme d'enseignement.

- Une leçon au sujet des écosystèmes? Allez acquérir de l'expérience pratique.
- Une leçon sur les couleurs? Allez faire une chasse au trésor de couleurs.
- Vous cherchez une activité d'alphabétisation? Faites une promenade en groupe (même autour de la cour d'école) et demandez aux élèves d'identifier des choses qu'ils voient commençant par une lettre en particulier.
- Une leçon sur les fruits et les légumes? Faites une promenade et demandez aux élèves de dresser une liste de fruits ou de légumes commençant par chacune des lettres de l'alphabet.

Suivez le leader!

- Demandez à tous les élèves de se tenir debout et invitez l'un des élèves à faire un mouvement sur-le-champ.
- Tous les élèves doivent imiter le mouvement, jusqu'à ce que l'enseignant demande à un autre élève de commencer un nouveau mouvement, les élèves doivent ensuite imiter ce mouvement. Continuez à jouer à tour de rôle.
- S'il y a suffisamment d'espace, jouez ce jeu en cercle. Le premier élève commence un mouvement, ensuite l'élève à ses côtés répète le mouvement, et ainsi de suite, l'un après l'autre autour du cercle.

- Lorsque le mouvement atteint le dernier élève dans le cercle, ce dernier commence un nouveau mouvement qui se poursuit autour du cercle, un élève à la fois.
- Les élèves poursuivent le mouvement jusqu'à ce que ce soit leur tour d'en commencer un nouveau ou jusqu'à ce que l'enseignant mette fin au jeu.

5-4-3-2-1

Inspiré de : [Minds in Bloom](#)

Il s'agit d'un jeu simple... les élèves se tiennent debout et l'enseignant (ou le leader) leur demande de faire cinq mouvements différents en répétition décroissante. Par exemple, l'enseignant pourrait dire : « Faites cinq sauts avec écart, tournez sur vous-même quatre fois, sautez sur un pied trois fois, marchez autour de la classe deux fois, donnez une tape dans la main (high-five) de votre voisin », en prenant une pause entre chaque mouvement.

Vrai ou faux

Les élèves se tiennent debout à mesure que l'enseignant fait la lecture de plusieurs énoncés. Si les élèves pensent que l'énoncé est vrai, ils font un saut avec écart. S'ils pensent que l'énoncé est faux, ils font du jogging sur place. **Utilisez cette activité pour passer en revue l'information fournie dans les fiches de renseignements sur les fruits et les légumes du PDFLNO.**

Une minute pour gagner

Inspiré de : [Boks Bursts Activities](#)

Effectuez chaque série de virelangues pour votre corps autant de fois que possible en 60 secondes :

- Sauter-Tourner-Applaudir
- Taper du pied-Sauter-Tourner
- S'accroupir-Tourner-Applaudir
- Taper du pied-Taper du pied-Applaudir
- Sauter-Tourner-Sauter