

Cultivons la saine alimentation

Recueil d'activités éducatives liées à la découverte et à la culture des légumes et des fruits pour les jeunes enfants



La réalisation de ce recueil a été possible grâce à la collaboration de **Danielle Pavlovic**,
à l'expertise de l'équipe d'**Enfant d'abord**
et au soutien financier de **Laval unie pour ses familles**.

Ce document peut être reproduit, imprimé et utilisé à des fins personnelles et non
commerciales sans frais ni autorisation de notre part.
Tout autre type d'utilisation ou de reproduction de ces textes doit faire l'objet d'une
autorisation.

16 septembre 2024



Table des matières

Introduction	1
Objectifs	2
Activité 1 - Reconnaissance	3
Variante 1 - Présentation d'un fruit	3
Variante 2 - Deviner le fruit par les sens	3
Variante 3 - Reconnaissance des fruits et légumes	4
Activité 2 - Provenance	5
Variante 1- Les légumes racines, les légumes « fruits » et les légumes feuilles (en bouquets)	5
Variante 2 - Jeu de mémoire : Types de légumes	6
Variante 3 - Quoi faire avec ces légumes	6
Variante 4 - La provenance des fruits et légumes	6
Activité 3 - Reconnaissance et provenance	6
Variante 1- Dessiner un légume de son choix	6
Activité 4 - Reconnaissance et transformation	7
Variante 1 - Jeu de mémoire	7
Activité 5 - Reconnaissance et transformation	7
Variante 1 - Projet de potage / soupe	7
Activité 6 - Reconnaissance	7
Activité 7 - Croissance	8
Variante 1 - Faire des semis	8
Activité 8 - Croissance	8
Variante 1 - Faire un tout petit potager	8
Activité 9 - Croissance et soins	8
Variante 1 - Danser	9
Variante 2 - Exercices	9
Activité 10 - Croissance	10
Variante 1 - Les différents légumes	10
Activité 11 - Reconnaissance, Provenance et croissance	11

Annexes	
Annexe 1	Ça goûte nature
Annexe 1A	Bac à la découverte de fruits et légumes
Annexe 2	L'amusant jeu d'association : Aliment d'où viens-tu?
Annexe 2A	Types de légumes
Annexe 3	Atelier Drôles de racines!
Annexe 3A	Photos et dessins de légumes
Annexe 4	Atelier Avant/après alimentaire
Annexe 4A	Images Avant/après alimentaire
Annexe 5	L'incontournable jeu de mémoire
Annexe 6	Les Comptines des petits fruits
Annexe 7	Mon jardin dans une boîte à oeufs
Annexe 8	Petit pouce vert
Annexe 9	La danse du légume et de la fermière
Annexe 10	Étapes de croissance d'une tomate
Annexe 11	Trousse éducative <i>Récoltes ludiques</i>
Annexe 12	Ressources diverses

Introduction

[Enfant d'abord \(EDA\)](#) est un organisme sans but lucratif ayant pour mission d'aider les personnes en situation de vulnérabilité à Laval à accéder à une saine alimentation. Cette mission est soutenue par l'éducation, la production en agriculture urbaine et la distribution d'aliments sains.

Il est reconnu que le développement des connaissances et des compétences en alimentation dès l'enfance apporte plusieurs bénéfices à l'âge adulte. Malheureusement, plusieurs facteurs, dont le développement de l'industrie alimentaire et l'évolution du cadre familial, font en sorte que les connaissances et les compétences alimentaires de notre société s'effritent. C'est pourquoi nous croyons que les éducateurs et éducatrices des milieux de garde à la petite enfance ont un rôle primordial à jouer pour renverser cette tendance.

Visant à aider les enfants et les communautés à adopter une alimentation saine, l'organisme *Enfant d'abord* offre différents services pour soutenir les intervenants de divers milieux dans leurs activités liées aux jardins potagers.

Ainsi, *Enfant d'abord* accompagne les services de garde éducatifs à l'enfance qui expriment le besoin dans l'identification et la mise en place de différentes activités qui sont adaptées aux tous petits.

Ce recueil vise à fournir aux éducateurs et aux éducatrices de ces milieux une série d'activités pour faire découvrir aux jeunes enfants les aliments et leur provenance, en mettant l'accent sur les fruits et les légumes. Il est à noter que les activités proposées permettent également de favoriser la progression dans divers domaines de développement de l'enfant.

Pour réaliser ce document, l'équipe d'*Enfant d'abord* (EDA) a fait une sélection d'activités, dont plusieurs proposées par [La marmite éducative](#), et en propose elle-même d'autres. Ce recueil ne prétend donc pas être exhaustif, mais vise plutôt à offrir des activités adaptées à différents contextes et groupes d'âge ainsi qu'à faciliter la tâche des éducateurs et éducatrices.

OBJECTIFS

Le recueil propose des activités visant à aider les enfants à :

1. Reconnaître les différents fruits et légumes qui font partie de leur alimentation, par exemple :

- a. Par la vue
- b. Par le goût
- c. Par l'odorat
- d. Par le toucher

Savoir les identifier et les nommer



Savoir les reconnaître une fois transformés, dans l'assiette



2. Comprendre l'origine des aliments, par exemple :

- a. De la terre, d'un arbre, d'un plant, ...
- b. Des agriculteurs locaux, d'un autre pays,

Savoir qu'ils ne poussent pas tous de la même façon



Savoir qu'on ne peut pas tous les cultiver dans les mêmes climats (pays)



3. Comprendre le processus de croissance, par exemple :

- a. De la mise en terre d'une graine jusqu'à l'obtention du légume ou du fruit
- b. Des soins nécessaires à la croissance des fruits et légumes

Savoir que d'une petite graine naît un plant



Savoir qu'il faut préparer et entretenir son potager pour obtenir une récolte



Activité 1 – Reconnaissance



La *Fondation Monique-Fitz-Back* propose une activité de récolte de petits fruits, soit au potager du CPE ou chez un producteur local. Cette activité, [Ca goûte nature \(Annexe 1\)](#), doit permettre aux enfants de comprendre d'où viennent les petits fruits et d'ainsi établir le lien entre la nature et nos aliments.

Si l'organisme ne dispose pas d'un potager ou qu'il ne peut organiser une sortie, des variantes à cet exercice peuvent être utilisées, en élargissant si désiré l'exercice aux fruits de façon plus large.

En voici quelques-unes :

Variante 1 – Présentation d'un fruit

- On prévoit un assortiment de petits fruits (ou fruits selon la saison) que l'on dispose sur une table; ou, en fonction des règlements et des consignes relatives aux allergies, on demande que chaque enfant apporte un ou des fruits de la maison (l'éducateur/trice peut avoir sollicité la collaboration des parents dans les jours précédents);
- Chaque enfant présente un fruit : couleur, taille, goût sucré ou suret,.... Il en fait goûter aux autres enfants;
- À la fin, chacun doit dire quel est son préféré et pourquoi;
- L'éducateur/trice peut à l'aide de photos montrer dans quel arbuste ou arbre on trouve ces fruits;
- L'éducateur/trice peut demander comment on peut utiliser ces fruits dans des recettes : tartes, muffins, dans du yogourt, etc....

Variante 2 – Deviner le fruit par les sens

- On prévoit un assortiment de fruits que l'on dispose sur la table mais cachés sous un linge; selon les fruits choisis, on peut également faire l'exercice en les plaçant dans un sac;
- On bande les yeux des enfants à tour de rôle et on leur fait toucher, sentir ou goûter afin de deviner de quel fruit il s'agit;
- On conclut également en expliquant où ils poussent et en leur faisant identifier des recettes dans lesquelles on peut les utiliser.

Variante 3 – Reconnaissance des fruits et légumes

- Pedago Concepto propose une activité [Bac à la découverte de fruits et légumes](#) (**Annexe 1A**) qui permet aux enfants d'apprendre à identifier les différents fruits et légumes qu'ils pigent au hasard dans un bac ou un sac; Le jeu se fait à partir de cartons où sont dessinés des fruits et légumes. On fait imprimer deux copies de la feuille de fruits et légumes qui est fournie. On en conserve une complète et on découpe l'autre. On prépare ensuite des bacs (ou sacs) mystères dans lesquels chaque enfant devra piger un certain nombre de cartes de fruits et légumes. Chaque bac a une texture différente (ex. : plumes, riz, etc.). L'enfant doit nommer le fruit ou le légume et le placer dans la case identique sur la feuille qui n'a pas été découpée.

Activité 2 - Provenance



Éducation Nutrition propose un jeu d'association pour explorer les aliments, intitulé [Aliment, d'où viens-tu?](#) (**Annexe 2**). Ce jeu permet, entre autres, d'associer la provenance des aliments à un métier (fromagère, boulanger, avicultrice, pêcheur, producteur laitier et maraîcher). Ce jeu peut prendre différentes formes. Un guide pour l'intervenant.e l'accompagne.

La proposition est très large, en ce sens qu'elle couvre différents concepts liés à la provenance des aliments. Voici des variantes à l'exercice pour amener l'enfant à distinguer d'une part comment le légume ou le fruit pousse et, ensuite, d'où il provient, géographiquement parlant.

Variante 1 - Les légumes-racines, les légumes- fruits et les légumes-feuilles (en bouquets)

- On doit disposer de cartons illustrant différents légumes, soit aimantés ou avec velcro; on doit aussi prévoir un tableau avec 3 images de bacs de jardinage, tel qu'illustré à **l'Annexe 2A**;
- On commence par faire identifier les légumes par les enfants;
- On explique que certains légumes poussent sous la terre, d'autres accrochés à des plants et d'autres comme des bouquets sur la terre;
- On explique que ceux poussant dans la terre ont des 'fils', des racines qui veulent aller profondément dans la terre et on ne voit généralement que des feuilles à la surface; ceux qui poussent sur des plants ont généralement tous un pédoncule (une petite queue) qui leur permet de s'accrocher aux branches du plant; et d'autres, finalement, poussent en surface, comme des bouquets, et on détache les feuilles que l'on souhaite consommer;
- À l'aide du tableau, on invite les enfants à aller disposer les légumes dans les bacs, selon qu'ils poussent dans la terre, sur un plant ou en surface;
- Sur le Bac des légumes-racines, les enfants placent les images des légumes-racines de façon à ce que les légumes soient dans la terre, les feuilles dépassant du sol;
- Sur le Bac des légumes-fruits, ils accrochent les images des légumes-fruits aux branches des plants;
- Sur le Bac des légumes-feuilles (vu d'en haut), ils déposent les images des légumes-feuilles sur la terre;
- Après l'exercice, on recouvre le Bac des légumes-racines avec le dessin du panneau de bois, pour que les enfants visualisent que ce qu'ils voient à l'extérieur du bac, ce sont les feuilles seulement.
- Voir **Annexe 2A** - Types de légumes.

Variante 2 – Jeu de mémoire : Types de légumes

- À partir du jeu précédent, on peut utiliser les cartons de légumes et faire un jeu de mémoire consistant à regrouper deux légumes de même type, plutôt qu'identiques.

Variante 3 – Quoi faire avec ces légumes



- À partir du jeu précédent, lorsque tous les légumes sont correctement répartis, on peut demander aux enfants de cueillir de quoi faire une salade, un accompagnement à un plat de viande etc...

Variante 4 – La provenance des fruits et légumes



- Selon la saison, on choisit un éventail de fruits et légumes et on demande aux enfants si ces derniers peuvent pousser au Québec ou non; on peut leur faire transporter les fruits et légumes (ou des cartons les représentant) à des endroits spécifiques du local selon qu'ils proviennent de l'extérieur (en expliquant pourquoi) ou qu'on peut les retrouver localement.

Activité 3 – Reconnaissance et provenance



Nos petits mangeurs proposait une activité de dessin de légumes-racines, **Atelier Drôles de racines (Annexe 3)**, pour amener les enfants à mieux les connaître. Leur site web ayant définitivement fermé, nous vous proposons en remplacement des photos et dessins de légumes à découper en **Annexe 3A**.

Variante 1 – Dessiner un légume de son choix

- À partir d'images, on peut demander aux enfants de dessiner un légume de leur choix parmi les légumes racines, les légumes fruits et ceux en bouquet.
- Chacun peut le présenter au groupe par la suite et dire pourquoi il a choisi ce légume, de quelle catégorie il fait partie et pourquoi.

Activité 4 – Reconnaissance et transformation



Nos petits mangeurs proposait une activité de reconnaissance des fruits et légumes **Avant/Après alimentaire** pour amener les enfants à reconnaître les légumes quand ils sont frais cueillis et après transformation (**Annexe 4**).

Il s'agit d'un jeu d'association d'images, soit celle du légume entier avec une photo du légume transformé (soit coupé, pilé, etc...). Nous vous proposons des **images de fruits et légumes Avant/Après** à découper en **Annexe 4A**.

Variante 1 – Jeu de mémoire

- On peut en faire un jeu de mémoire, en mêlant les cartes renversées et en demandant aux enfants de retrouver les paires.

Activité 5 - Reconnaissance et transformation



Éducation Nutrition propose **L'incontournable jeu de mémoire (Annexe 5)**, soit différents jeux de mémoire pour amener les enfants à identifier certains fruits et légumes et à faire le lien avec le plant ou l'utilisation qu'on fait de ces aliments. Différentes idées d'utilisation des cartes aliments sont aussi proposées.

Variante 1 – Projet de potage/soupe

- On peut demander aux enfants d'apporter chacun un légume au service de garde, qu'ils déposeront à leur arrivée dans un grand bol;
- On organise une activité qui consiste à faire un potage ou une soupe à partir des ingrédients apportés par les enfants.

Activité 6 - Reconnaissance



Nos petits mangeurs proposait des comptines (**Annexe 6**) sur les petits fruits pour amener l'enfant à mieux les connaître tout en s'amusant.

Jumelées à l'activité 1, certaines peuvent représenter un complément intéressant. Par exemple, en cueillant des bleuets on fera chanter aux enfants la chanson sur les bleuets.

Activité 7 – Croissance



Naître et grandir propose une activité de plantation, [Mon jardin dans une boîte à œufs \(Annexe 7\)](#), pour amener les enfants à expérimenter, d'une façon très simple, la mise en terre d'une semence qui donnera un petit plant.

Variante 1 – Faire des semis

- On peut apporter de petits pots spécialement destinés aux semis et se servir de graines d'un aliment déjà préparé sur place, de façon à ce que les enfants fassent bien le lien entre les graines retirées du légume et la pousse à venir. On leur explique que ces graines ont d'abord dû sécher, puis en les plantant elles produiront un plant qui à son tour donnera de nouveaux légumes.
- Par exemple, on prend un haricot jaune ou vert; on montre aux enfants qu'à l'intérieur il y a des graines (fèves) que l'on peut faire sécher puis planter pour produire un nouveau plant. On utilise des graines prêtes à la plantation, pour leur faire réaliser l'expérience, mais en leur montrant qu'elles sont pareilles à celles qu'on vient de retirer du haricot.

Activité 8 – Croissance



La *Fondation Monique-Fitz-Back* propose l'activité [Petit pouce vert \(Annexe 8\)](#), soit la création d'un potager dans le milieu de garde, de façon à faire expérimenter aux enfants toutes les étapes de la culture des légumes.

Variante 1 – Faire un tout petit potager

- On peut prévoir un petit bac ou encore quelques pots de plants spécifiques (ex : tomates cerises, poivrons, fines herbes), de façon à ce que les enfants puissent observer les étapes nécessaires à la plantation, à la croissance et à la récolte des légumes.

Activité 9 – Croissance et soins



Équiterre propose une série d'activités par la **danse**, pour amener les enfants à comprendre les étapes de la production des légumes, de la semence à la récolte. [La danse du légume et de la fermière \(Annexe 9\)](#) permet différentes chorégraphies en fonction de l'âge des enfants.

Variante 1 – Danser

- On peut faire choisir aux enfants quel légume ils veulent représenter et leur faire préciser si celui-ci pousse dans la terre (racine), sur un plant (fruit) ou en bouquet (lien avec l'activité de l'Annexe 2A); la chorégraphie pourrait varier pour l'illustrer.

Variante 2 - Exercices

- Intégrer aux activités physiques des exercices qui font référence aux soins à apporter au potager, par exemple :
 - On bêche et ameublir le sol pour le préparer à accueillir les semences ou plants
 - *L'enfant imite le mouvement de bêchage, celui de brasser le sol ensuite avec un râteau*
 - On intègre du compost
 - *L'enfant doit s'accroupir et imiter le geste d'ajouter du compost et de l'intégrer à la terre*
 - On plante
 - *L'enfant peut s'agenouiller et imiter la plantation de graines ou de plants*
 - On arrose
 - *L'enfant debout doit arroser son potager ou transporter des seaux d'eau et arroser*
 - On retire les mauvaises herbes
 - *L'enfant est debout, bras dans les airs, il va toucher le sol devant son pied gauche avec sa main droite doucement, la ramène vers l'arrière en se relevant, comme s'il allait jeter la mauvaise herbe derrière lui et refait la même chose de l'autre main*
 - On ajoute des vitamines
 - *L'enfant fait des gestes circulaires devant lui comme pour répandre une poudre sur le sol*
 - On récolte
 - *L'enfant cueille sur un plant, se penche pour tirer un légume racine ...*

Activité 10 – Croissance



La compagnie *Learning resources* a développé un jeu de casse-tête magnétique représentant les étapes de croissance d'un haricot et d'une pomme, le [***Giant Magnetic Plant life cycle.***](#)

Il s'agit d'illustrations représentant chacune une étape de la croissance, de la graine jusqu'au fruit ou au légume. L'objectif est que l'enfant arrive à les placer dans le bon ordre.

Chacune des images est magnétisée, de sorte que le jeu peut se faire en groupe sur un tableau magnétique. Le jeu est distribué par la compagnie Brault et Bouthillier.

Variante 1- Les différents légumes

- On peut élargir l'exercice avec plusieurs autres légumes, surtout avec des légumes « fruits », le processus étant plus facile à visualiser et à comprendre pour des jeunes enfants. On peut donc créer d'autres casse-têtes et imprimer les images du processus sur des cartons, de façon à ce que le jeu se fasse sur une table ou au sol.
- L'**Annexe 10** présente un exemple d'images illustrant le processus de croissance d'une tomate.

Activité 11 – Reconnaissance, Provenance et Croissance



Pédago Concepto a développé une trousse éducative [Récoltes ludiques](#) (Annexe 11) qui propose une grande variété d'activités ayant pour but, entre autres, d'améliorer chez les enfants la connaissance des fruits et légumes par le jeu.

Une carotte sert de mascotte tout au long des exercices présentés qui visent, au-delà des objectifs liés à l'alimentation, des objectifs pédagogiques spécifiques comme apprendre à communiquer, développer la motricité, etc.

Parmi les activités proposées, on retrouve :

- Créer ton histoire

À partir d'images de légumes et fruits choisies ou pigées au hasard, l'enfant invente une histoire qu'il partage en groupe

- Jeu de la moitié

Il s'agit d'un jeu de mémoire où l'objectif est de regrouper les 2 moitiés d'un fruit ou d'un légume plutôt que d'associer les 2 images identiques d'un fruit ou légume. Ce jeu se fait individuellement ou en groupe. Une variante intéressante pour les enfants plus jeunes est le jeu d'assemblage de légumes en bois de *Viga, Cutting food*.

- Jeu de la récolte

Il s'agit d'un bricolage qui permet à l'enfant de glisser des légumes dans un potager et ensuite de les récolter pour les déposer dans un panier.

- Bricolages divers

Plusieurs activités sont proposées, s'adressant à des groupes d'âge différent, pour amener les enfants à mieux reconnaître et identifier les fruits et légumes.

Annexes



ÇA GOÛTE NATURE!



OBJECTIF

Initier les enfants à la collecte des petits fruits et établir le lien entre la nature et nos aliments.



AVANT DE COMMENCER

MILIEU

Un endroit où poussent les petits fruits sauvages ou cultivés.



PÉRIODE

De fin juin jusqu'aux premiers gels, on trouve fraises, framboises, bleuets et mûres un peu partout au Québec.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Conteneurs pour la cueillette
- Fruits exotiques et baies, sauvages ou cultivés, pour la dégustation

PRÉPARATION

Trouver un endroit où il y a des petits fruits à cueillir et vérifier avec le propriétaire le moment idéal pour y aller.

S'informer des méthodes de cueillette de chaque plante, afin de ne pas nuire à leur reproduction.

MISE EN GARDE

Les arbustes fruitiers ont souvent des épines. Les abeilles sont attirées par les fruits.

Cueillir les fruits mûrs seulement et surveiller les contenants des enfants.

Certaines baies ne sont pas comestibles : éviter les fruits inconnus.



DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

CAUSERIE

Connais-tu des fruits? D'où viennent-ils?

Réponse : de l'épicerie, des arbres et des arbustes, des noyaux, des champs, des fermes, etc. Comment poussent-ils? Quand peut-on les récolter? Aimerais-tu cueillir toi-même ta salade de fruits?

EXPLORATION

La cueillette demande de la dextérité, de l'équilibre, de la délicatesse et du jugement. Il faut soutenir les enfants.

Puisque tenir un contenant droit et cueillir peuvent être des actions difficiles à réaliser en même temps, on peut jumeler deux enfants pour se partager ces tâches.



© Virginie Angers

RETOUR

On goûte nos fruits les yeux bandés. Est-ce facile de reconnaître les fruits sans nos yeux? Est-ce que tu trouves que les fruits goûtent la même chose les yeux fermés? Quel fruit préfères-tu? Pourquoi? Pourquoi les abeilles aiment-elles les fruits? D'autres animaux mangent des fruits, les connais-tu?

Savais-tu que tous les fruits ne poussent pas chez nous? Poursuivre la dégustation avec des fruits exotiques et chercher pourquoi ils ne poussent pas ici.

Avec les fruits cueillis et ceux achetés pour la dégustation, préparer une salade de fruits pour le goûter ou le repas.

POUR ALLER PLUS LOIN

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

- Repiquer des plants de petits fruits dans notre jardin.
- Tenter de faire pousser les noyaux des fruits consommés aux repas et aux goûters des enfants.

CHANSONS

- Salade de fruits, traditionnel
- Gilles Vigneault, Une chanson pomme, album Un trésor dans mon jardin

LIENS AVEC LES AUTRES FICHES

- Petit pouce vert
- Citrouille, ma citrouille!
- Tomber dans les pommes!

MATÉRIEL COMPLÉMENTAIRE

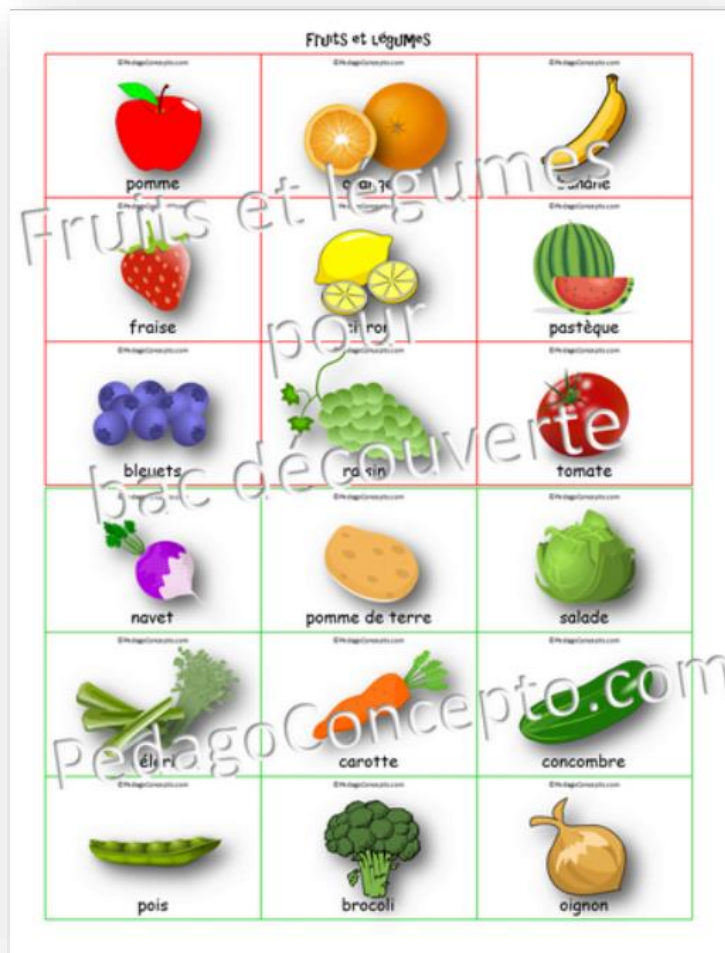
Livre de recettes : TEYRAS, E. (2009). Trop bon! Les fruits et les légumes, Mila Éditions.

Livre : BRAVI, S. (2011). Fruits légumes, L'école des loisirs.

Livre : DE BOURGOING, P. (2008). La pomme et d'autres fruits, Gallimard Jeunesse.

Bac à la découverte de fruits et légumes

Instructions et matériel disponibles en ligne au coût de 2,87\$
<https://pedagoconcepto.com/produit/bac-decouverte-de-fruits-et-legumes/?v=c4782f5abe5c>



L'amusant jeu d'association : Aliment, d'où viens-tu?

Gratuit en ligne

<https://quebec.educationnutrition.ca/fr/ressources-educatives/produits/serie-de-jeux-d-association/>

EXPÉRIENCE ÉDUCATIVE

L'AMUSANT

JEU D'ASSOCIATION

ALIMENT, D'OÙ VIENS-TU?

Découvrez un univers où les métiers sont mis à l'honneur : une fromagère, un boulanger, une avicultrice, un pêcheur, un producteur laitier et un maraîcher.




À VOS MARQUES, PRÊTS... JOUEZ!

Voici quelques idées d'expériences éducatives basées sur des jeux d'association à réaliser avec les enfants de votre service éducatif. Vous pourrez adapter les pistes d'activités proposées selon l'âge de votre groupe ou le niveau de développement des enfants.

Pour connaître les liens possibles avec les domaines de développement de l'enfant, consultez le [Guide à l'intention des intervenants et intervenantes en service éducatif à la petite enfance](#).

BUTS DU JEU

- Reconnaître les métiers liés à l'alimentation
- Associer les cartes d'aliments à leur provenance sur l'illustration
- Nommer différentes caractéristiques des aliments (ex. forme, couleur, texture)

MATÉRIEL

- Illustrations **Aliment, d'où viens-tu?** aux pages 3 et 4
- Cartes à jouer **Aliments** et **Provenances** aux pages 5 à 7

INSTRUCTIONS

- Imprimez les illustrations aux pages 3 et 4 et découpez les illustrations de la page 4
- Imprimez et découpez les cartes à jouer aux pages 5 à 7
- Pour une ressource plus durable, plastifiez les cartes à jouer et les illustrations

Le format d'impression recommandé est 8 1/4 po x 14 po (Format Mga0)

1

ÉducationNutrition

Types de légumes

Bac 1- Légumes-racines

BAC DE LÉGUMES RACINES



Couvert Bac légumes racines
(panneau qui a été retiré)



Exemples :



Oignons



Betterave



Radis



Oignons verts
(échalottes)



Carotte



Rutabaga (navet)

Bac 2 – Légumes-fruits



Exemples :



Poivron vert



Poivron jaune



Aubergine



Tomate



Concombre



Haricots verts
(fèves)

Bac 3 – Légumes-feuilles (en bouquets)



Brocoli



Épinards



Chou Kale



Chou fleur



Laitue



ATELIER Drôles de racines!



Cet atelier développé par l'équipe Nos petits mangeurs est conçu pour les enfants âgés de 18 mois à 5 ans.

Brève description

À la découverte des légumes racines du Québec par le dessin.

Objectifs éducatifs généraux

- Développer la dimension cognitive de l'enfant par le développement de ses sens, la création et la familiarisation aux aliments.
- Développer les dimensions physique et motrice de l'enfant par la préhension et la manipulation des crayons.
- Développer la dimension langagière par la description des dessins à l'enfant lorsqu'il est dans l'action et lorsqu'il observe les images et les dessins affichés.

Objectifs éducatifs nutritionnels

- Découvrir différents légumes racines du Québec par la familiarisation.

Matériel nécessaire

- Copies des images à dessiner:
- Images à utiliser pour les enfants de 2 ans et moins (plus disponible en ligne, voir Annexe 3A)
- Images à utiliser pour les enfants de 3 à 5 ans ((plus disponible en ligne, voir Annexe 3A)
- Crayons à colorier
- Images/photographies* des différents légumes racines choisis.

**Plastifier les images est fortement recommandé pour une meilleure durabilité des outils éducatifs.*

Préparation et déroulement de l'atelier

1. Prendre connaissance de la démarche.
2. Afficher les images plastifiées des légumes racines au mur à une hauteur accessible aux enfants dans l'espace réservé à l'activité afin que les enfants puissent se familiariser avec l'aspect réel des légumes en les regardant et en posant des questions.
3. Mettre à la disposition des enfants, dans l'espace réservé à cette activité, les copies des images à dessiner en couleurs et des crayons.
4. Laisser les enfants aller dessiner les légumes racines.
5. Laisser dans l'aire de jeu des copies des images à dessiner en couleur afin que les enfants puissent revisiter cette activité.

Ce jeu invite l'enfant à se familiariser avec l'apparence de différents légumes racines du Québec.

L'éducatrice peut assister l'enfant dans l'observation des images des vrais légumes affichés (nommer leur nom, leur couleur, leur forme, leur goût, demander aux jeunes s'ils les ont déjà goûtés, etc.).

L'éducatrice pourra ajouter les dessins des jeunes autour de l'image du vrai légume.

Date de publication: mars 2011

Partenaires : Pour l'aider dans sa mission, Nos petits Mangeurs a reçu l'appui de :



REGROUPEMENT
DES CENTRES DE PETITE ENFANCE
DE L'ÎLE DE MONTRÉAL



Agence de santé
publique du Canada

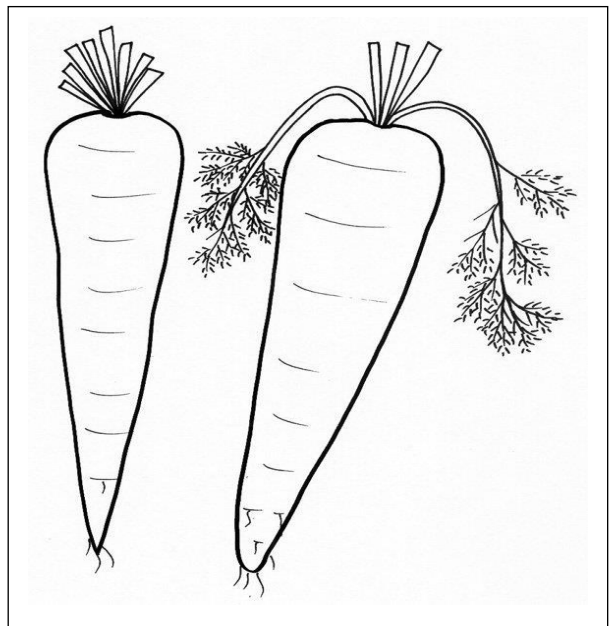
Public Health
Agency of Canada

© 2023 nospetitsmangeurs.org Tous droits réservés.

Photos et dessins de légumes



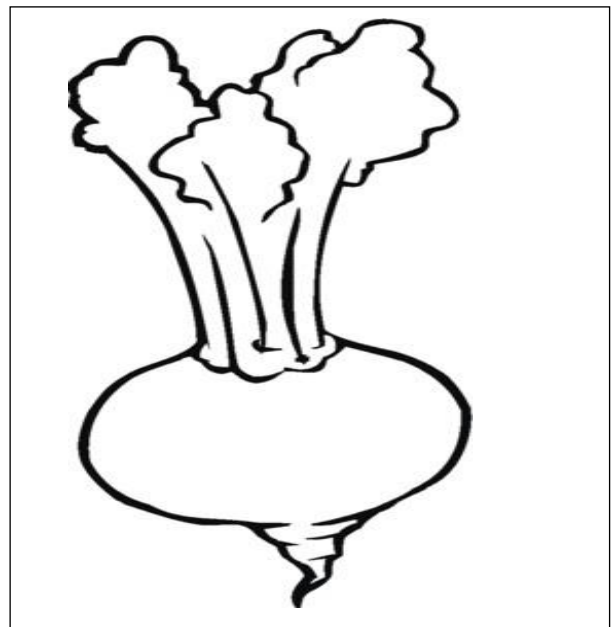
Oignons



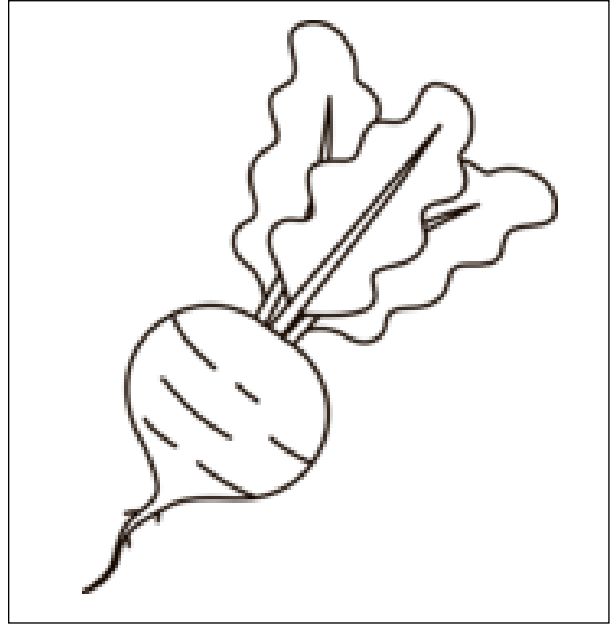
Carottes



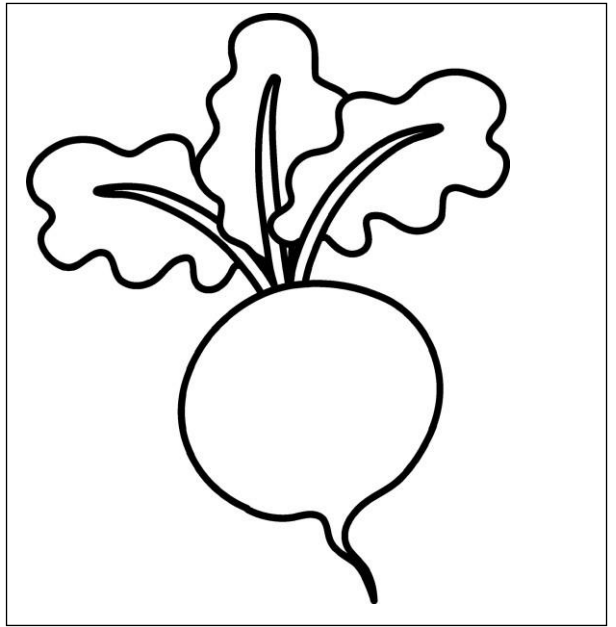
Oignons verts
(échalottes)



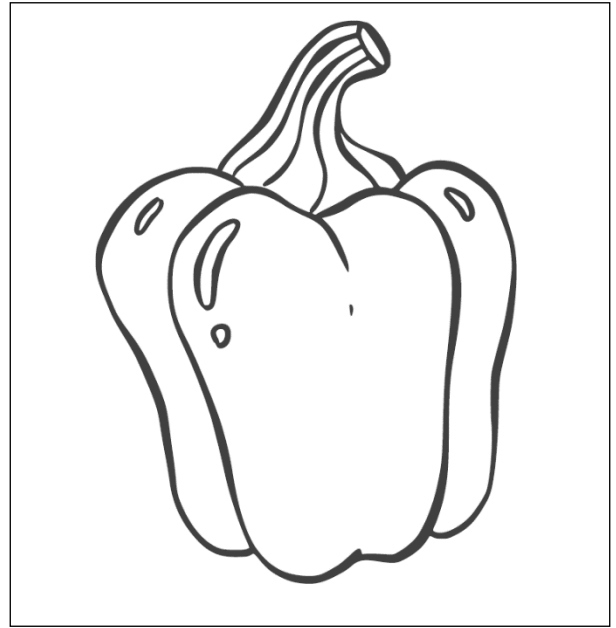
Navet



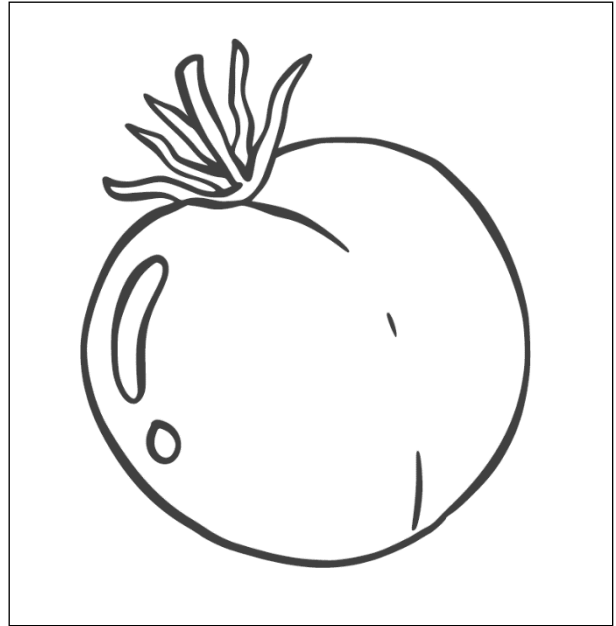
Betteraves



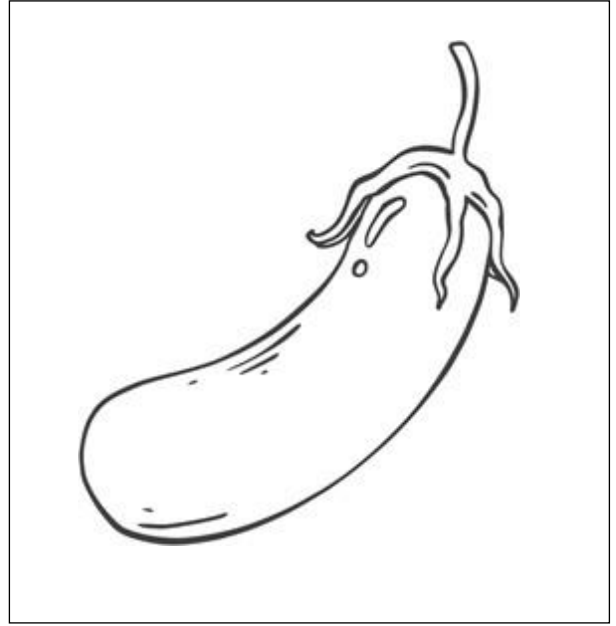
Radis



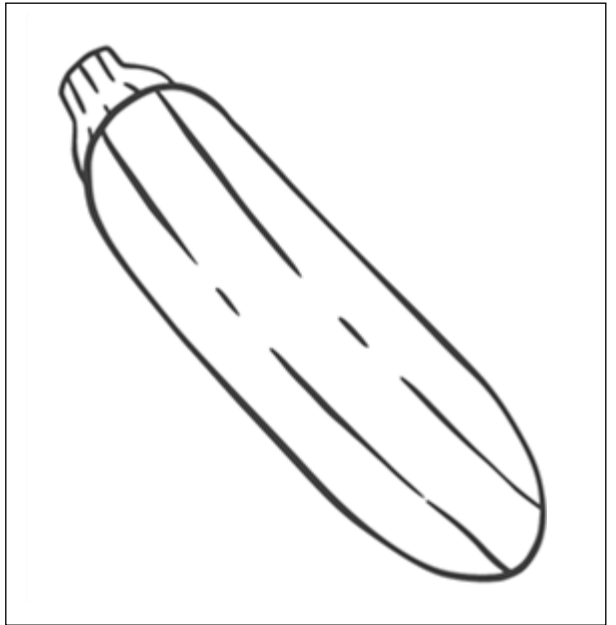
Poivron
(piment)



Tomate



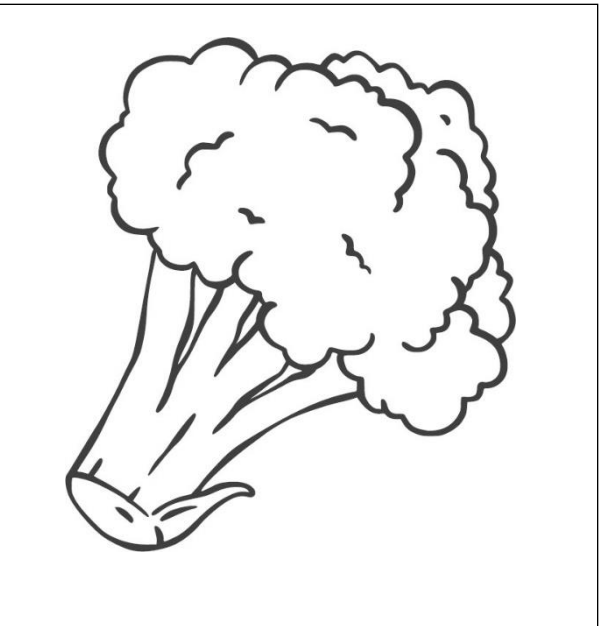
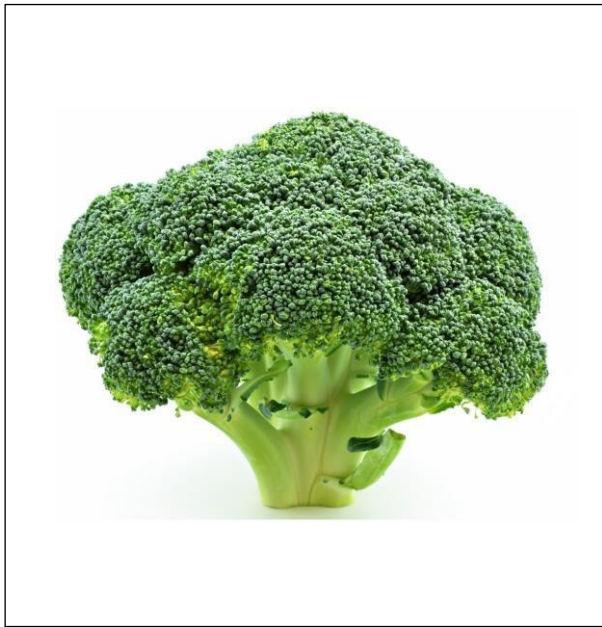
Aubergine



Courgette
(Zucchini)



Chou-fleur



Brocoli

ATELIER Avant/après alimentaire

Cet atelier développé par l'équipe Nos petits mangeurs est conçu pour les enfants âgés de 18 mois à 5 ans.

Brève description

Jeu d'association d'aliments dans une forme non transformée à une forme modifiée (aliment entier/aliment coupé, aliment entier/partie de l'aliment, cru/cuit, etc.).

Objectifs éducatifs généraux

- Développer la dimension cognitive de l'enfant par le développement de ses sens, la déduction et la familiarisation aux aliments.
- Développer les dimensions physique et motrice de l'enfant par la préhension et la manipulation des cartons.
- Développer la dimension langagière par la description des dessins à l'enfant lorsqu'il est dans l'action et lorsqu'il observe les images et les dessins affichés.

Objectifs éducatifs nutritionnels

- Se familiariser aux aliments et à leurs formes non transformées : les enfants se familiarisent avec les formes des aliments avant qu'ils arrivent dans leur assiette.

Matériel nécessaire

- Les images d'aliments découpées et plastifiées*:
- Images à utiliser pour les enfants de 2 ans et moins (plus disponible en ligne, voir Annexe 4A)
- Images à utiliser pour les enfants de 3 à 5 ans (plus disponible en ligne, voir Annexe 4A)

**Plastifier les images est fortement recommandé pour une meilleure durabilité des outils éducatifs.*

Préparation et déroulement de l'atelier

1. Prendre connaissance de la démarche.
2. Afficher les images plastifiées de quelques duos d'aliments avant/après au mur à une hauteur accessible aux enfants dans l'espace réservé à l'activité afin que les enfants puissent y porter attention.
3. Lorsqu'ils s'intéressent aux images, sortir les autres cartons de duos avant/après en vrac dans une aire de jeu, et laisser les enfants former les paires.
4. Laisser les images plastifiées accessibles dans l'aire de jeu afin que les enfants puissent revisiter l'activité.

Cette activité invite l'enfant à se familiariser avec l'apparence de différents aliments dans leur forme naturelle, avant qu'ils soient modifiés (coupés, cuisinés, etc.). L'éducatrice peut assister l'enfant dans l'observation des images des duos avant/après affichés (nommer leur nom, leur couleur, leur forme, leur goût, etc.) et les assister dans l'activité en répondant aux questions et en posant des questions à leur tour (avez-vous déjà vu cet aliment ? Y avez-vous déjà goûté ? etc.). Quand les enfants ont formé plusieurs paires, il est possible de les afficher quelques duos sur le mur pendant un certain temps pour que les jeunes se rappellent l'activité et aient envie de la revisiter.

Vous avez aimé cet article, vous aimerez également :

- [ATELIER À table, c'est prêt!](#)
- [ATELIER Aux sons des aliments](#)
- [ATELIER D'où viens-tu?](#)

Partenaires : Pour l'aider dans sa mission, Nos petits Mangeurs a reçu l'appui de :

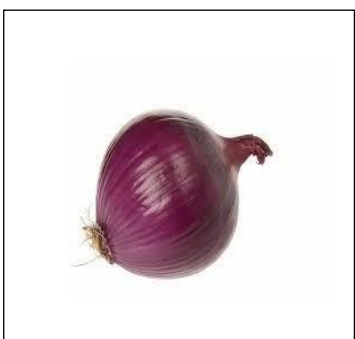
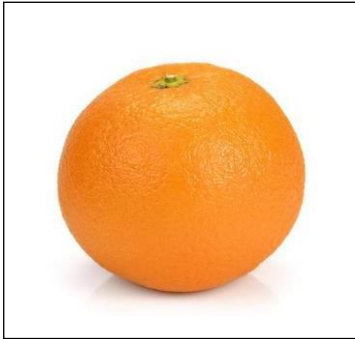


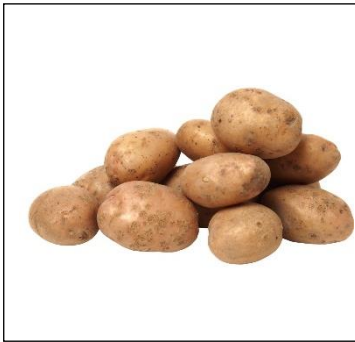
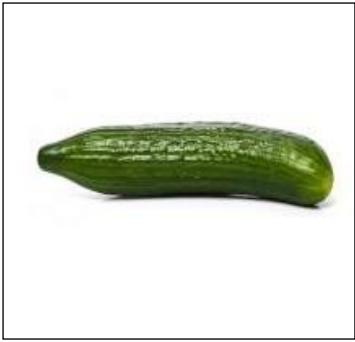
Agence de santé
publique du Canada

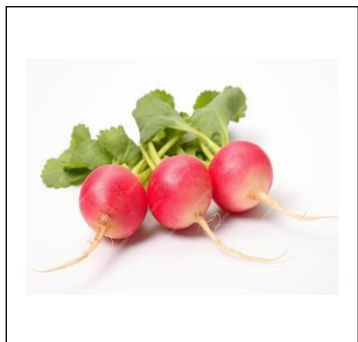
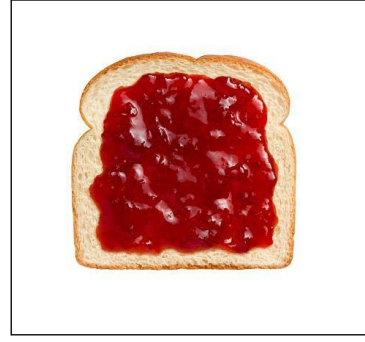
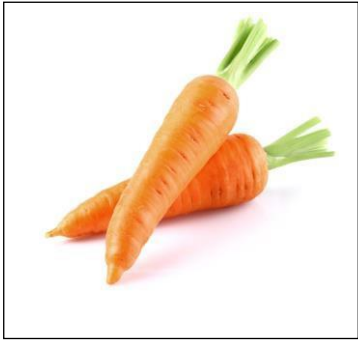
Public Health
Agency of Canada

© 2023 nospetitsmangeurs.org Tous droits réservés.

Images Avant / après alimentaire







L'incontournable jeu de mémoire

Gratuit en ligne

<https://quebec.educationnutrition.ca/fr/ressources-educatives/produits/l-incontournable-jeu-de-memoire/>



EXPERIENCE EDUCATIVE

L'INCONTOURNABLE

JEU DE MÉMOIRE

**MISSION ALIMENTATION :
À LA CONQUÊTE DE
LA GALAXIE DES 5 SENS**

Voyagez dans la Galaxie des 5 sens pour explorer les textures, les couleurs, les formes, les odeurs et le goût des aliments, ainsi que les sons qu'ils font lorsque nous les mangeons.

À VOS MARQUES, PRÊTS... JOUEZ!

Voici quelques idées d'expériences éducatives basées sur des jeux de mémoire à réaliser avec les enfants de votre service éducatif.

Vous pourrez adapter les pistes d'activités proposées selon l'âge de votre groupe ou le niveau de développement des enfants.

Pour connaître les liens possibles avec les domaines de développement de l'enfant, consultez le [Guide à l'intention des intervenants et intervenantes en service éducatif à la petite enfance](#).

BUTS DU JEU

- Développer le sens de l'observation
- Stimuler la mémoire de travail
- Favoriser les échanges avec les autres enfants

MATÉRIEL

- Illustration **Mission alimentation : à la conquête de la Galaxie des 5 sens** à la page 3
- Cartes à jouer **Aliments et provenances** aux pages 4 à 7

INSTRUCTIONS

- 1 Imprimez l'illustration à la page 3
- 2 Imprimez et découpez les cartes à jouer aux pages 4 à 7
- 3 Pour une ressource plus durable, plastifiez les cartes à jouer et l'illustration

La format d'impression recommandé est 8 1/2 po x 14 po. (format légal)

Éducation Nutrition

EXPERIENCE EDUCATIVE

L'INCONTOURNABLE

JEU DE MÉMOIRE

AU PAYS DES ALIMENTS AMUSANTS

Découvrez un monde ludique où les aliments forment des personnages, des animaux et des éléments de la nature!

À VOS MARQUES, PRÊTS... JOUEZ!

Voici quelques idées d'expériences éducatives basées sur des jeux de mémoire à réaliser avec les enfants de votre service éducatif.

Vous pourrez adapter les pistes d'activités proposées selon l'âge de votre groupe ou le niveau de développement des enfants.

Pour connaître les liens possibles avec les domaines de développement de l'enfant, consultez le [Guide à l'intention des intervenants et intervenantes en service éducatif à la petite enfance](#).

BUTS DU JEU

- Développer le sens de l'observation
- Stimuler la mémoire de travail
- Favoriser les échanges avec les autres enfants

MATÉRIEL

- Illustration **Au pays des Aliments amusants** à la page 3
- Cartes à jouer **Aliments et provenances** aux pages 4 à 7

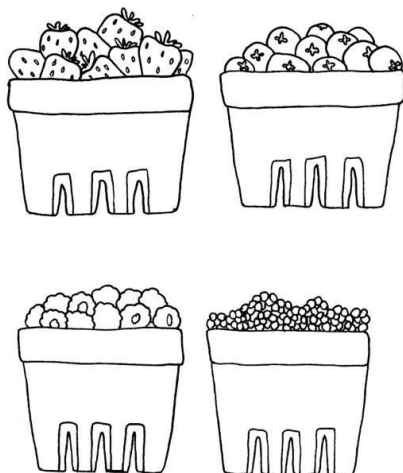
INSTRUCTIONS

- 1 Imprimez l'illustration à la page 3
- 2 Imprimez et découpez les cartes à jouer aux pages 4 à 7
- 3 Pour une ressource plus durable, plastifiez les cartes à jouer et l'illustration

La format d'impression recommandé est 8 1/2 po x 14 po. (format légal)

Éducation Nutrition

Les Comptines des petits fruits

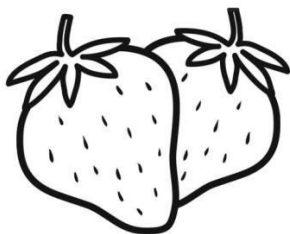


Fraises

Sur l'air de *Vive le vent*

Vive les fraises Vive les fraises
Vive les fraises, d'ici Confitures
Gâteaux et tartes
Et fraises dans le yogourt

Vive les fraises Vive les fraises
Vive les fraises, d'ici Belles et rouges Pleines de
saveurs
Il n'y a rien de meilleur !



Mûres

Sur l'air de *Un bon chocolat chaud*

Je vais dans les champs pour cueillir des mûres,
Oh oui j'aime ça cueillir des mûres ! Reviens des champs, mon panier plein de mûres,
Oh oui j'ai hâte de les goûter ! J'ai mon panier plein de mûres J'ai mon panier plein
de mûres

Revenu des champs mon panier plein de mûres,
Je peux maintenant les cuisiner ! Tarte, muffins, crêpes ou salade de fruits,
Je ne sais pas quoi cuisiner ! Il y a tellement plein d'idées Il y a tellement plein
d'idées

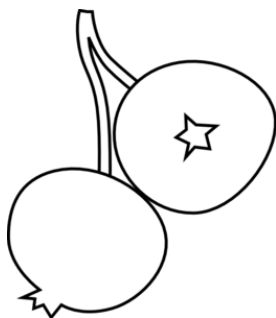


Bleuets

Sur l'air de *Frère Jacques*

J'aime les bleuets J'aime les bleuets
Du Québec, du Québec Tout bleus et tout ronds Tout bleus et tout ronds
C'est si bon, c'est si bon

J'mange des bleuets J'mange des bleuets Du Québec, du Québec Juteux
et savoureux Juteux et savoureux Délicieux, délicieux

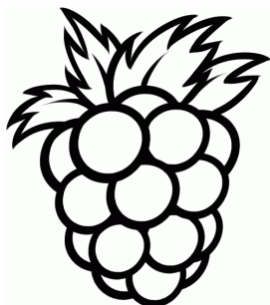


Framboises

Sur l'air de *À la ferme a Mathurin*

C'est la saison des framboises Ihahiha-hoooo
Moi j'adore ça les framboises Ihahiha-hoooo
Des framboises le matin Des framboises le midi Des framboises au souper
Des framboises, des framboises Des framboises, des framboises Ahhhhhhhhhhhh

C'est la saison des framboises Ihahiha-hooo

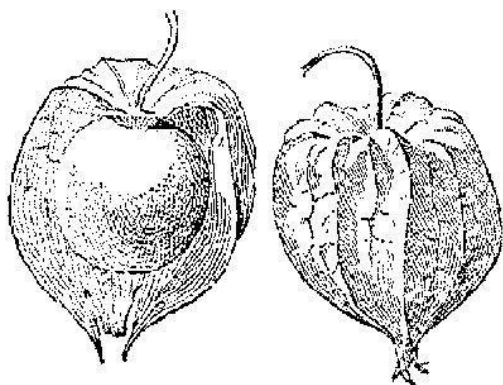


Cerise de terre

Sur l'air de *Au clair de la lune*

J'suis une cerise de terre Me connaissez-vous?
Je suis une bille orangée Parfumée et sucrée

Pour pouvoir me goûter Il faut commencer
Par m'enlever la pelure Et le tour est joué !



Mon jardin dans une boîte à oeufs



Pas besoin d'avoir une cour pour explorer le jardinage avec votre enfant! Pour planter et faire pousser un petit jardin, il vous suffit d'avoir des semences, du terreau, une cuillère et un couvercle de boîte à oeufs. Une activité toute simple qui fera fleurir chez lui l'amour du jardinage!

On a besoin :

- d'un couvercle de boîte à oeufs;
- de terreau;
- d'un bol;
- d'une cuillère;
- de semences de ciboulette (ou d'une autre herbe);
- d'eau.

Comment faire?

- Mettre du terreau dans un bol et utiliser une cuillère pour remplir de terreau le couvercle de boîte d'oeufs.
- Répandre des semences sur le terreau, puis appuyer doucement sur chaque semence avec le doigt.
- Arroser modérément le terreau pour l'humidifier (à faire quotidiennement pour aider la croissance de la ciboulette).
- Une fois que la ciboulette a poussé, la savourer dans une salade ou une omelette!

Les bienfaits :

Cette activité met en pratique l'approche parentale [Réconforter, jouer et enseigner](#) et participe au développement de votre enfant de la façon suivante :

Réconforter : Grâce au jardinage, votre enfant apprendra à s'occuper d'un être vivant. L'arrosage quotidien de ses semences lui enseignera le sens des responsabilités et lui procurera un sentiment d'accomplissement.

Jouer : En observant les semences, le terreau et l'eau, votre enfant découvrira son environnement à l'aide de ses sens. Il pourra s'initier au monde des plantes en examinant, en touchant et en sentant son plant de ciboulette. Plus tard, il pourra même y goûter!

Enseigner : En plantant des semences, votre enfant découvrira les différentes étapes de la croissance des plantes. Il pourra observer la transformation graduelle des semences en plante, apprendre que les plantes ont besoin d'eau et de lumière pour pousser et, même, compter les jours qui précèdent l'apparition des premières pousses.

**naitre
ET grandir**

Décembre 2009



PETIT POUCE VERT



OBJECTIFS

Comprendre comment poussent et se transforment les végétaux, de la graine au légume. Faire le lien entre le jardin et notre alimentation.



AVANT DE COMMENCER

MILIEU

Cour de la garderie ou jardin communautaire.



PÉRIODE

Tout l'été pour la plantation, l'entretien et la récolte.

Milieu du printemps si les plants sont partis en semis.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Outils de jardinage adaptés à la taille des enfants: des transplantoirs, un arrosoir, un râteau, une pelle et des gants sont les premiers articles à se procurer

PRÉPARATION

Déterminer le meilleur endroit pour aménager le potager ainsi que la structure la plus appropriée (en terre, en jardinières ou en bacs).

Préparer l'espace du potager: enlever le gazon, retourner la terre, poser les bordures ou installer des bacs.

Au besoin, faire appel à l'expertise de groupes spécialisés ou consulter des références en jardinage (ex.: Jeunes pousses, Jardin botanique, Action Communautaire, etc.).

MISE EN GARDE

Commencer sur une petite surface, pour agrandir le jardin ensuite. N'ayez pas peur de faire des essais.



DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

EXPLORATION

Les semis du printemps, à l'intérieur, en miniserras

- Faire participer les enfants à la préparation du terreau pour les semis: dans de grands bacs, les faire mélanger la terre, la vermiculite, le sable et le compost. **Trouves-tu que ça ressemble à une recette?** Les ingrédients doivent être bien équilibrés afin de produire de bons légumes! On met le terreau dans de petites serres à semis achetées dans des centres de jardinage ou fabriquées avec des contenants récupérés (ex.: contenants de croissants ou de pâtisseries à couvercle transparent).
- Les enfants ouvrent des légumes et des fruits pour y découvrir les graines. On compare ces graines à celles des sachets de semis. **Trouves-tu qu'elles se ressemblent? Crois-tu que les graines de nos fruits et légumes pourraient, elles aussi, produire de nouveaux plants?** Réponse: oui, les graines des sachets proviennent des fruits et des légumes. Semer et planter les graines dans les serres selon les indications sans oublier de les identifier avec un indicateur. On arrose et on surveille la progression des pousses. Les enfants miment la graine qui pousse.

La préparation du potager et la mise en terre

- Décider, avec les enfants, d'une forme originale à donner au jardin.
- Avec les enfants, râteler pour préparer la terre. Profiter de l'occasion pour observer la composition de la terre du jardin (roches, bois, etc.), pour respirer son odeur et pour voir si des vers de terre ou d'autres insectes l'habitent.
- Planter les pousses et semis en prenant soin de respecter les distances requises entre les plants et le calendrier des semences. Ajouter le compost et arroser le jardin. **Comment allons-nous nous souvenir de ce que nous avons planté et de l'endroit où nous l'avons planté?** Demander aux enfants de décorer des indicateurs (bâtonnets, pierres, coquillages, etc.) pour identifier les plants en terre.
- Au cours des semaines qui suivent, faire la danse de la pluie ou du soleil avec les enfants, selon les besoins de la terre et des plantes.
- Aller régulièrement voir le jardin pour l'arroser, observer ses transformations (floraison, croissance, couleurs, formes, etc.) et enlever les mauvaises herbes ou insectes nuisibles.

La récolte

- **Comment avons-nous fait pour planter les légumes, au début de la saison? Qu'est-ce qui leur a permis de pousser? Penses-tu qu'il est important de manger des légumes et des fruits? Pourquoi?**
- Avec les enfants, choisir et récolter les légumes du jardin prêts à être cueillis en donnant les caractéristiques qu'ils doivent posséder (grosceur, couleur, fermeté, etc.).

POUR ALLER PLUS LOIN

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

- Cuisiner nos légumes en salades, en soupes ou en gratins.
- Composer des assiettes amusantes. (ex.: sculpture, monsieur et madame légumes, assiette « art moderne », etc.).
- Faire des marinades, congeler des légumes ou sécher des fines herbes pour garder nos aliments plus longtemps ou pour offrir à notre famille.

CHANSONS

- Savez-vous planter des choux, traditionnel (on change le nom du légume)
- Passe-Partout, Les beaux légumes, album Vingt ans ça se fête!
- L'image de l'art, Tous les légumes, collection Imagine et Moi, disque compact de l'enfant

LIENS AVEC LES AUTRES FICHES

- De l'assiette au potager: le compostage
- Ça goûte nature!

MATÉRIEL COMPLÉMENTAIRE

Site Web: JEUNES POUSSÉS, www.jeunespousses.ca.

Site Web: ÉDUCATOUT, www.educatout.com/activites/themes/le-jardin.htm.

Livre-album: ÉQUITERRE (2010). Kiko et le potager coloré.

La danse du légume et de la fermière

Gratuit en ligne

https://www.equiterre.org/sites/fichiers/divers/fiche_dansedulegume.pdf

Fiche d'activité

Préparation : 20 minutes
Activité : 40 minutes

2-5 ans

Petite enfance

La danse du légume et de la fermière

Comment pousse un légume ?
Que fait la fermière pour faire pousser et récolter
les fruits et légumes ? Apprenons les tâches
qu'elle effectue par des mouvements rigolos
et une comptine facile à chanter.

équiterre

Trousse
À la soupe!

Étapes de croissance d'une tomate



Trousse éducative *Récoltes ludiques*



Document sous copyright, des frais sont applicables pour le téléchargement (environ 15\$).

Disponible sur le site web Pédago Concepto:

<https://pedagoconcepto.com/produit/trousse-educative-recoltes-ludiques/?v=c4782f5abe5c>

Ressources diverses

- **Campus Nutriopedia**

Entreprise qui offre du matériel éducatif en lien avec la nutrition, notamment des produits liés au potager et pour les mini-cuisiniers.

<https://famille.campusnutriopedia.ca/collections/outils-pour-mini-cuisiniers>

- **Éducation Nutrition**

Ressources éducatives gratuites créées par l'équipe de diététistes-nutritionnistes des Producteurs laitiers du Canada pour aborder la saine alimentation avec les enfants.

<https://quebec.educationnutrition.ca/fr/ressources-educatives/niveaux/petite-enfance/>

- **Équiterre**

Organisme qui travaille à concrétiser de nouvelles façons de se nourrir, de produire, de consommer et de se déplacer pour une transition vers une société écologique et juste. C'est dans ce but qu'ils ont produit la trousse pédagogique « À la soupe! »

<https://www.equiterre.org/fr/ressources/trousse-pedagogique-a-la-soupe>

- **Fondation Monique-Fitz-Back**

Cette fondation agit pour développer la conscience environnementale et sociale des jeunes du Québec. Notamment, ils financent des projets et produisent des ressources pédagogiques.

<https://fondationmf.ca/niveau-scolaire/prescolaire/>

- **La marmite éducative**

Portée par Équiterre, en collaboration avec la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA), La marmite éducative rassemble un vaste ensemble d'outils éducatifs et de services professionnels en lien avec l'alimentation. Elle s'adresse aux intervenant(e)s œuvrant auprès des jeunes de 0 à 17 ans.

<https://www.lamarmiteeducative.ca/fr/>

- **Mieux Enseigner Canada**

Plateforme en ligne innovante dédiée à l'autonomisation des éducateurs qui peuvent explorer, acheter, vendre et partager librement une vaste collection de ressources pédagogiques et didactiques originales créées par les éducateurs.

<https://www.mieuxenseigner.ca/boutique/>

- **Naître et grandir**

Naître et grandir offre une source d'information fiable et validée par des professionnels de la santé. Ce site soutient les parents dans le développement de leur enfant. Vous y trouverez notamment des fiches d'activités, des trucs et informations fiables liées à l'alimentation des enfants de 0 à 8 ans.

<https://naitreetgrandir.com/fr/>

- **Pédago Concepto**

Site utilitaire pour intervenants en petite enfance, préscolaire et primaire. Source de créativité, offre d'activités ludiques, trousse éducatives téléchargeables, abonnements et formation en ligne.

<https://pedagoconcepto.com/?v=c4782f5abe5c>