

## LÉGUMES ET FRUITS



Les légumes et les fruits sont importants. Ensemble, ils constituent une des trois catégories d'aliments que le **Guide alimentaire canadien** recommande de manger régulièrement. Leurs différentes textures, couleurs et formes - pensez à la courge d'hiver, au chou frisé, aux fraises, aux poivrons rouges, aux mangues et aux avocats - signifient que nous avons l'embarras du choix. Plus important encore, la consommation de légumes et de fruits aide notre corps à fonctionner pour que nous puissions grandir, apprendre et jouer.

Encourager les enfants à être curieux et à explorer ces aliments peut les aider à développer une attitude positive par rapport à l'alimentation.

Remarque : Mieux vaut faire le module **Des aliments sympas!** avant celui-ci.

### Liens avec les programmes d'étude

- Éducation physique et santé : Vie saine
- Sciences et technologie : Comprendre les systèmes vivants

### Objectifs d'apprentissage

- Explorer les aliments appartenant à la catégorie « légumes et fruits ».
- Comprendre que la consommation de légumes et de fruits contribue au bon fonctionnement du corps humain.
- Découvrir de nouveaux légumes et fruits.

### Méthodes d'apprentissage

- Faire un jeu de devinettes.

## Matériel

- Schéma d'une plante

## Démarche

### Discussion préalable en classe

1. Dites aux élèves que le module porte sur les légumes et les fruits. Le **Guide alimentaire canadien** recommande de manger régulièrement des légumes et des fruits. Demandez aux élèves de nommer quelques légumes et quelques fruits. Les réponses seront variées (et nombreuses) : tomates, concombres, pastèques (melons d'eau), champignons, carottes, brocolis, pommes, choux, poires, pommes de terre, épinards, poivrons, oignons, etc. Demandez-leur lesquels ils préfèrent.
2. Comme tous les aliments, les légumes et les fruits sont bons pour le corps, car ils nous aident à grandir, à apprendre et à jouer. Les exemples cités par les élèves démontrent qu'il existe un grand nombre de légumes et de fruits à découvrir et à goûter! Ils diffèrent par leur couleur, leur forme, leur texture, leur odeur, leur goût et leur taille. En consommer de toutes sortes devient une aventure amusante.
3. D'où viennent les légumes et les fruits? Demandez aux élèves de nommer les différentes parties d'une plante. S'ils ne les ont pas encore apprises, passez-les en revue : fleurs, tiges, feuilles et racines. Utilisez un schéma de plante comme aide visuelle.
4. Les fruits proviennent des fleurs. C'est pourquoi les fruits renferment des graines. (Remarque : les chercheurs ont élaboré certains nouveaux hybrides qui produisent des fruits sans pépins tels que des melons d'eau et des concombres.) Demandez aux élèves de nommer un fruit.
5. Les légumes sont les feuilles, les tiges, les racines ou d'autres parties des plantes que les gens mangent. Donnez des exemples. Ainsi, les carottes et les betteraves sont des légumes-racines. Les brocolis et les choux-fleurs sont des légumes-fleurs. Les épinards et les laitues sont des légumes-feuilles. Le céleri et la rhubarbe sont des légumes-tiges. Demandez aux élèves de nommer d'autres légumes en indiquant de quelle partie de la plante il s'agit.
5. Selon le cas, on mange une seule ou plusieurs parties d'une plante, ou même sa totalité. Par exemple, on ne mange de la rhubarbe que les tiges parce que ses feuilles sont toxiques alors qu'on mange à la fois les tiges et les fleurs du brocoli.
6. Expliquez aux élèves qu'ils vont faire un jeu de devinettes dont le but est de voir combien de légumes ou de fruits ils reconnaissent, et d'en découvrir de nouveaux.

## Suggestion

Vous pouvez aussi ajouter un jeu de devinettes portant sur les fleurs. Pour ce faire, imprimez les photos des fleurs de divers légumes et fruits tels que celles de bleuet, de banane, d'ail, de fraise, de citron, de tomate et de citrouille. Collez les photos sur le tableau à l'avant de la classe et demandez aux élèves de deviner en quel fruit va se transformer telle ou telle fleur. Dans chaque cas, vous pouvez donner des indices se rapportant à la couleur, à la forme, à la texture, à l'odeur, au goût ou à la taille du légume ou du fruit issu de la fleur sur la photo, ou même sur le climat dans lequel il pousse. Lorsque les élèves ont bien deviné le nom du légume ou du fruit, inscrivez son nom sous la photo de la fleur. Lorsque toutes les fleurs ont été identifiées, vous pouvez conclure l'activité en demandant aux élèves ce qu'ils ont observé. Ont-ils déjà vu ces fleurs? En quoi chaque fleur diffère-t-elle des autres? Ont-ils été surpris par l'apparence de certaines de ces fleurs?

## Activité A : Sac mystère (1<sup>re</sup> année)

### Matériel

- Six légumes et fruits
- Un sac opaque

## Avant de commencer : Préparez le sac mystère

Avant l'activité, procurez-vous divers légumes et fruits. Assurez-vous d'en avoir certains que les élèves connaissent bien et d'autres, moins connus. Cette activité donne l'occasion aux élèves de découvrir de nouveaux légumes et de nouveaux fruits.

1. Demandez aux élèves de s'asseoir sur le sol, en demi-cercle.
2. Sans que les élèves vous voient, mettez un légume ou un fruit dans le sac mystère.
3. Donnez d'abord deux indices qui décrivent le fruit ou le légume caché. Pour une carotte, dites par exemple : « *Je suis un légume orange et je pousse sous terre.* » Les indices doivent être fondés sur la couleur, la forme, la texture, l'odeur, le goût ou la taille de l'aliment, ou bien l'endroit où il pousse et la façon dont il est cultivé. Ne parlez pas de ses propriétés nutritives telles que ses contenus en vitamines, minéraux ou fibres.
4. Demandez aux élèves de deviner quel fruit ou légume se trouve dans le sac. Au besoin, donnez d'autres indices jusqu'à ce qu'ils devinent. Pour la carotte, vous pouvez dire : « *On peut me manger crue ou bouillie. Je peux aussi être jaune, rouge, violette ou blanche.* »
6. Sortez le légume ou le fruit du sac quand les élèves ont deviné.

7. Recommencez l'exercice avec un autre légume ou fruit.

## Suggestion

Demandez aux élèves d'emporter tour à tour le sac mystère chez eux. Leur tâche est d'y mettre un légume ou un fruit et de le ramener à l'école en ayant préparé trois indices. Ils donnent les indices en classe et les élèves doivent deviner de quel légume ou fruit il s'agit.

## Activité B : Qui suis-je? (2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années)

### Matériel

- Grandes feuilles de papier de construction découpées en bandes pour en faire des serre-tête
- Agrafeuse
- Copies des cartes de légumes et fruits illustrés ci-après
- Ciseaux
- Crayons (facultatif)
- Colle

## Avant de commencer : Préparation des postes de bricolage

1. Imprimez et découpez les images de légumes et de fruits ci-dessous.
2. Donnez une image à chaque élève et dites-lui de la colorier. Ramassez les images coloriées.
3. Donnez à chaque élève une bande de papier de construction et demandez-leur d'y inscrire leur nom.
4. Faites des serre-tête en agrafant ensemble les extrémités des bandes en veillant à ce que les pointes des agrafes soient à l'extérieur pour ne pas provoquer d'irritation.

## Instructions

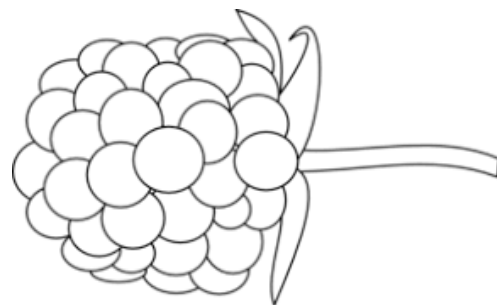
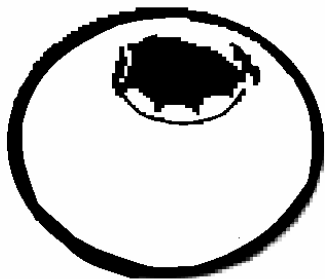
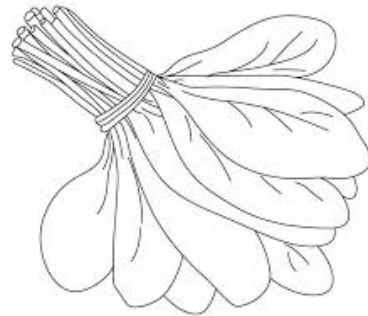
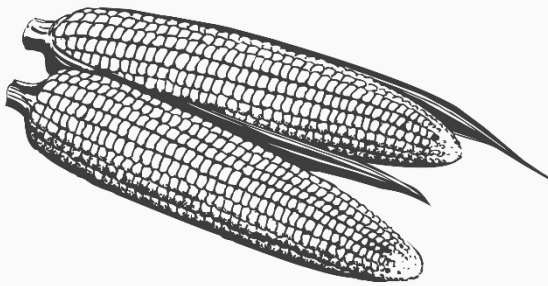
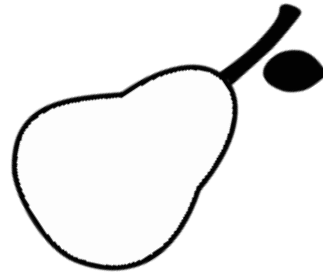
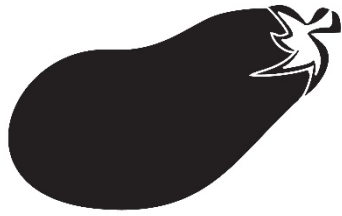
1. Répartissez les élèves en équipes de trois à cinq. Expliquez les règles du jeu. Chaque élève devra tirer au hasard, sans voir l'image, une carte de légume ou de fruit qu'il portera sans la voir dans son serre-tête. L'élève doit répondre à la question « Qui suis-je? » en suggérant des indices auxquelles les élèves de son équipe ne peuvent répondre que par oui ou non.
2. Au centre de chaque équipe, posez quelques cartes faces vers le bas. Une personne de chaque équipe met son serre-tête et tire une carte sans la regarder, puis la place dans son serre-tête. L'image sur la carte doit être visible pour les autres joueurs de l'équipe.

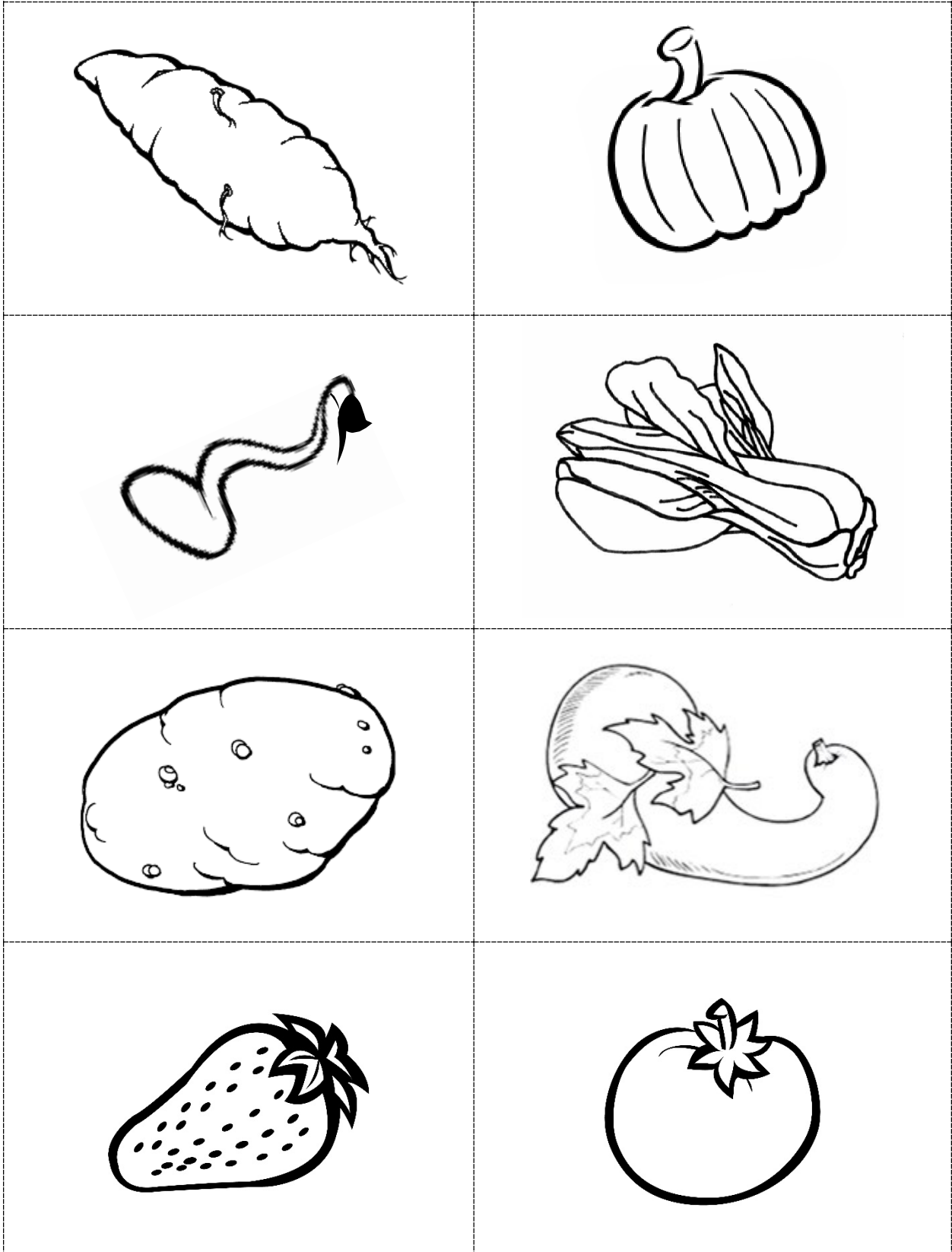
3. La personne qui a le serre-tête pose à son équipe de simples questions auxquelles on ne peut répondre que par oui ou non pour deviner le légume ou le fruit. Voici des exemples :
  - Est-ce que je pousse sous terre?
  - Suis-je un fruit?
  - Suis-je une orange?
4. L'élève qui a deviné de quels légume ou fruit il s'agit remet la carte au centre et c'est au tour de l'élève suivant de prendre une carte.
5. Quand tous les élèves ont eu leur tour, parlez des légumes et des fruits sur les cartes. Est-ce que tous les élèves les connaissent? Est-ce qu'ils en ont déjà mangé? Ont-ils un fruit ou un légume préféré? Y a-t-il des légumes ou des fruits qu'ils n'ont jamais essayés, mais qu'ils aimeraient bien goûter par curiosité?

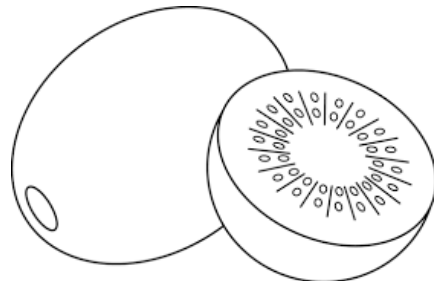
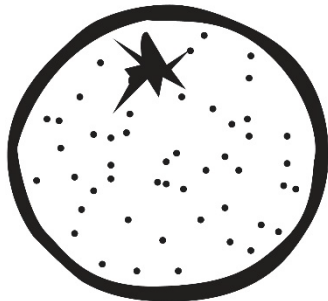
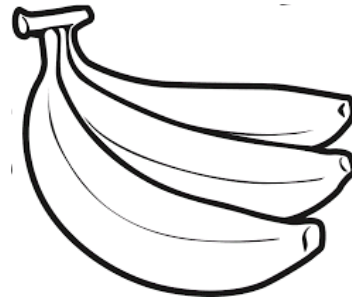
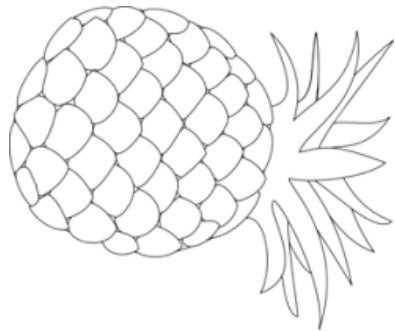
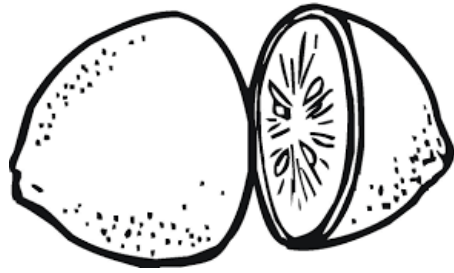
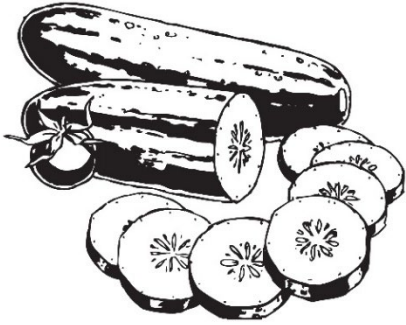
## Suggestion

En écoutant les indices donnés par un partenaire, les élèves dessinent un légume ou un fruit caché et essaient de deviner duquel il s'agit.

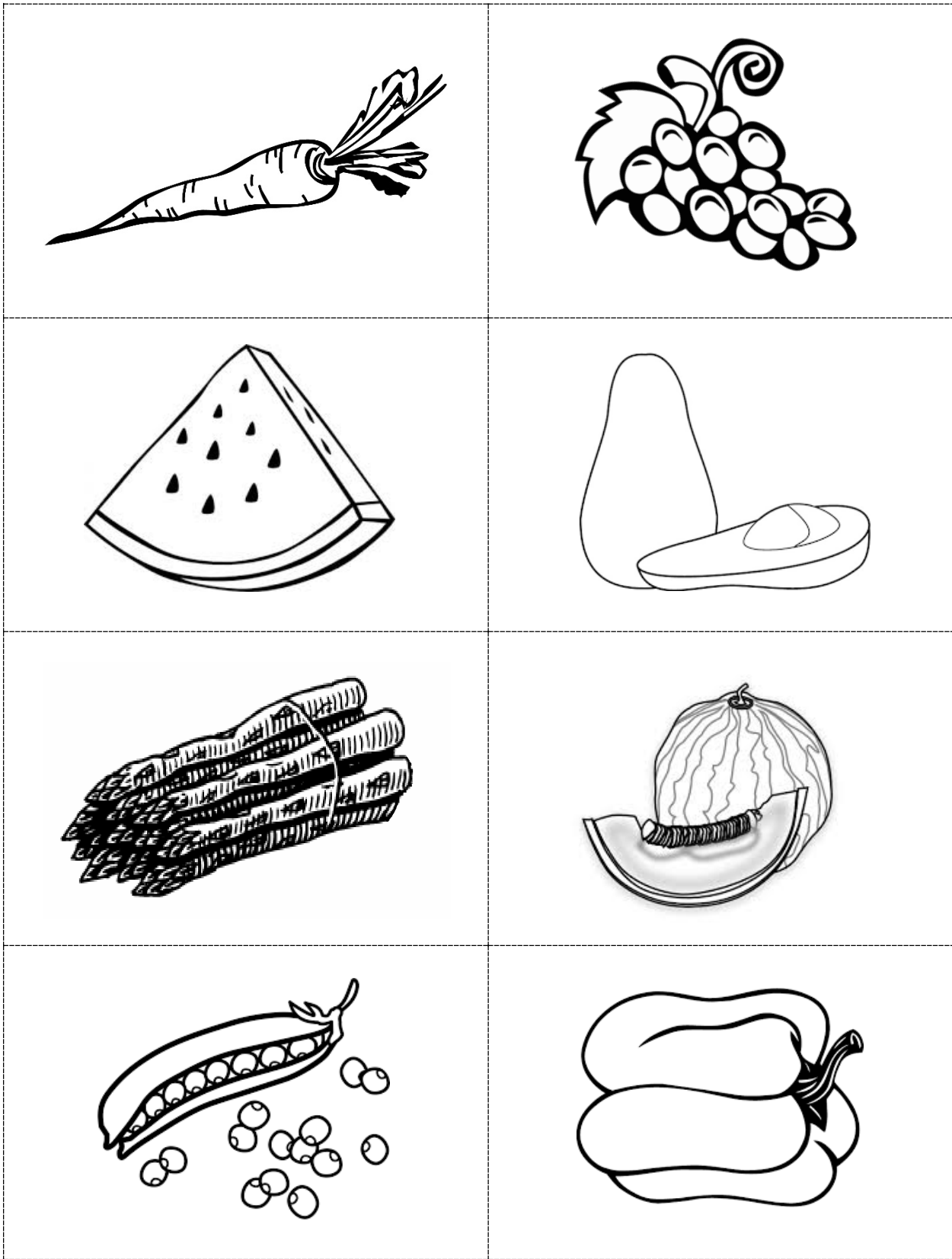
1. Groupez les élèves par paires, demandez-leur de s'asseoir dos à dos et donnez à chacun une feuille de papier et un crayon.
2. Remettez à chaque élève une carte illustrant un légume ou un fruit.
3. Tour à tour, les partenaires donnent un indice sur l'apparence de leur légume ou de leur fruit.
4. À partir des indices qu'ils reçoivent, les élèves dessinent un légume ou un fruit.
5. La première personne qui devine quel est le légume ou le fruit décrit gagne la partie.
6. Distribuez les cartes à nouveau et répétez l'exercice.











## LÉON LÉGUME ET FRANÇOIS FRUIT



Les jeunes élèves adorent le bricolage et aiment bien inventer des personnages. Cette activité leur permet de donner libre cours à leur imagination tout en découvrant quels légumes et quels fruits ils peuvent trouver à l'épicerie de leur quartier.

### Liens avec les programmes d'études

- Éducation physique et santé : Vie saine
- Arts : Arts visuels

### Objectifs d'apprentissage

- Pouvoir faire la distinction entre un légume et un fruit.
- Découvrir de nouveaux légumes et de nouveaux fruits.

### Méthode d'apprentissage

- Créer une affiche en collage.

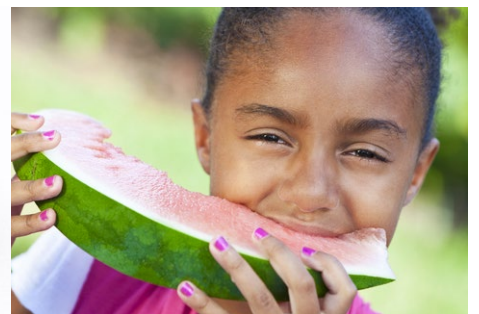
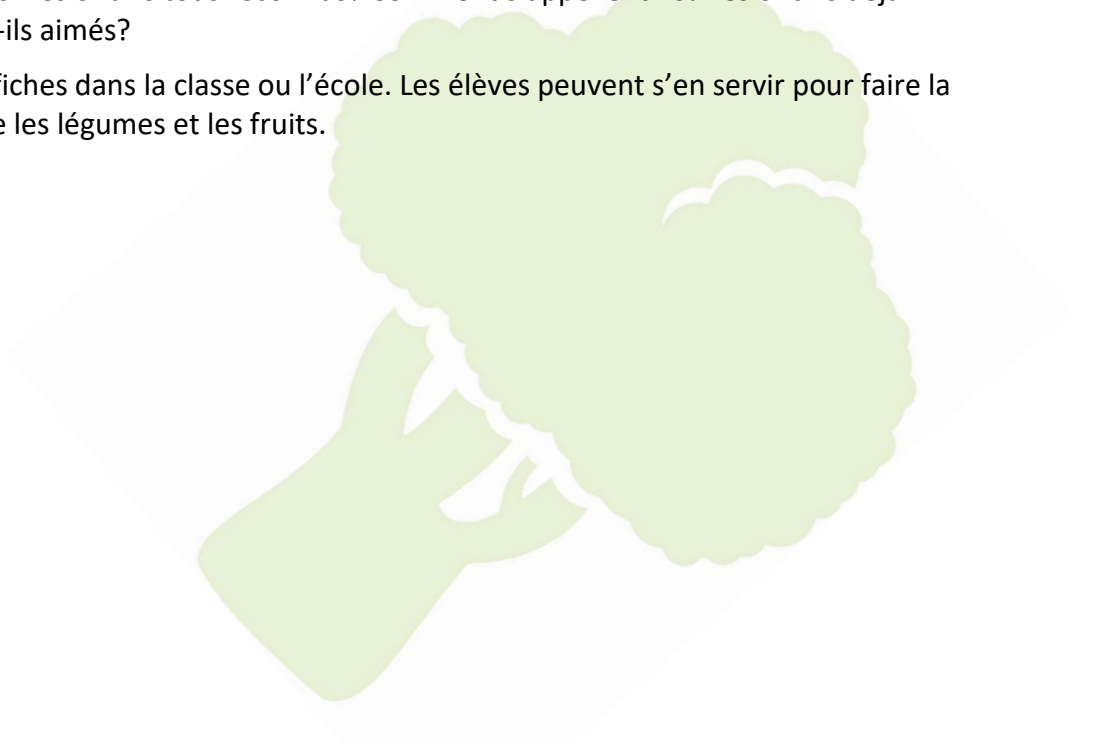
### Matériel

- Circulaires publicitaires d'épiceries
- Grandes feuilles de papier de construction
- Ciseaux
- Crayons ou marqueurs
- Colle



## Instructions

1. Dites aux élèves qu'ils doivent produire, à l'aide d'images de circulaires d'épiceries, deux affiches illustrant deux personnages : Léon Légume et François Fruit. Attention : Léon Légume ne peut être composé que de légumes et François Fruit que de fruits!
2. Distribuez les circulaires publicitaires d'épiceries et les fournitures de bricolage.
3. Au besoin, aidez les élèves à faire la distinction entre légumes et fruits sur les images.
4. Quand les élèves ont fini leurs personnages, posez des questions sur les légumes et les fruits qu'ils ont utilisés. Les ont-ils tous reconnus? Comment s'appellent-ils? Les ont-ils déjà goûtés? Les ont-ils aimés?
5. Placardez les affiches dans la classe ou l'école. Les élèves peuvent s'en servir pour faire la distinction entre les légumes et les fruits.



## MON SUPERHÉROS



Les enfants aiment bien les superhéros. Alors, un superhéros « comestible », pourquoi pas? Au cours de cette activité, les élèves créent leurs propres superhéros à partir d'aliments. Ils pourront ainsi appliquer leurs connaissances des légumes et des fruits tout en donnant libre cours à leur imagination.

### Liens avec les programmes d'études

- Éducation physique et santé : Vie saine
- Arts : Arts visuels
- Langage : Communication orale
- Langage : Rédaction

### Objectif d'apprentissage

- Effectuer une recherche sur les diverses caractéristiques des aliments.

### Méthode d'apprentissage

- Créer un superhéros à partir des caractéristiques de divers légumes et fruits.
- Rédiger une fiche de renseignements sur le superhéros.
- Illustrer le superhéros.
- Présenter oralement le superhéros à la classe.

## Matériel

- Feuilles de papier de construction
- Crayons ou marqueurs
- Fiches de renseignements vierges sur le superhéros
- Ciseaux
- Colle

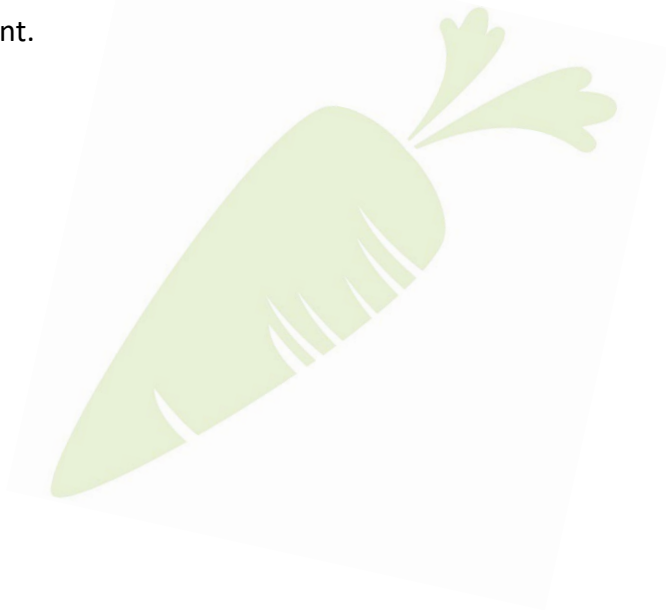
## Instructions

### Discussion en classe avant l'activité

1. Demandez aux élèves de nommer leurs légumes ou leurs fruits préférés. Pourquoi préfèrent-ils ceux-ci en particulier? Quel serait, à leur avis, le légume ou le fruit parfait? Une framboise aussi grosse qu'une pomme? Des bleuets en grappes, chacun d'une couleur différente? Une banane qui goûte la fraise?
2. Demandez aux élèves de nommer leurs superhéros préférés. Pourquoi préfèrent-ils un personnage plutôt qu'un autre? Quels sont les superpouvoirs de leurs héros?

### Activité : Créer mon superhéros

1. Expliquez aux élèves qu'ils devront créer leurs propres superhéros faits d'aliments. Ils utilisent leur imagination en vue de créer leurs propres superhéros en choisissant les légumes et fruits qui communiquent au personnage ses superpouvoirs.
2. Montrez aux élèves l'exemple suivant.



## Fiche de renseignements sur le superhéros

**Nom :**

Super Brocofraise

**Description physique :**

Super Brocofraise a un corps de fraise, des cheveux de brocoli et des jambes de céleri. Elle a une cape en épinards qui lui permet de voler à toute vitesse.

**Superpouvoirs :**

Toutes les parties de Brocofraise, même ses cheveux en brocoli, goûtent la fraise (miam)! Elle combat la faim dans le monde en lançant de délicieuses cerises de terre dans la bouche des enfants. Elle va si vite que personne ne peut l'attraper!



3. Expliquez les règles pour la création des superhéros :
  - (a) Leur corps doit être fait de légumes et de fruits.
  - (b) Leurs superpouvoirs doivent correspondre aux caractéristiques des légumes et des fruits choisis. Par exemple, le superhéros peut projeter du jus pour distraire l'ennemi et éteindre la soif, ou utiliser sa peau épineuse pour défaire l'ennemi et protéger les plus faibles.
4. Proposez aux élèves divers outils de conceptualisation pour développer leur personnage (p. ex., constellations, schéma, croquis, etc.). Suggérez qu'ils commencent par choisir leurs légumes et leurs fruits, puis qu'ils trouvent les caractéristiques de ces aliments tels que leur couleur, leur forme, leur texture, leur odeur, leur goût et leur taille.
5. Remettez à chaque élève un exemplaire de la fiche de renseignements sur le superhéros ci-dessous. Demandez-leur d'écrire une courte description de l'apparence physique et des superpouvoirs de leur superhéros.
6. Une fois que les élèves ont imaginé et décrit leur superhéros, distribuez le matériel de bricolage et demandez-leur de s'en servir pour illustrer leur superhéros.
7. Agrafez ou collez ensemble l'illustration et la fiche de renseignements réalisées par chaque élève.
8. Demandez à chaque élève de présenter son superhéros à la classe, en décrivant ses superpouvoirs. Les élèves peuvent préparer leurs présentations orales à la maison.
9. Affichez les superhéros (fiches et illustrations) dans l'école.

## Suggestion

Demandez aux élèves d'utiliser de vrais légumes et de vrais fruits pour faire des sculptures illustrant leur superhéros. Ils peuvent réaliser ces sculptures chez eux et les apporter en classe pour faire leur présentation.



Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## Fiche de renseignements sur le superhéros

Nom du superhéros :

\_\_\_\_\_

Description physique :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Superpouvoirs :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





## AVIS DE RECHERCHE : NOUVEAUX LÉGUMES OU NOUVEAUX FRUITS



Les épiceries offrent de nos jours des légumes et des fruits très variés de sorte que la palette des choix s'élargit. Nous sommes nombreux à ne pas connaître plusieurs de ces légumes et de ces fruits. Quel est leur goût? Comment les prépare-t-on? Comment sont-ils cultivés? Comment sont-ils récoltés?

Ce projet de recherche est l'occasion pour les élèves de découvrir de nouveaux aliments et de faire part de leur découverte à la classe.

### Liens avec les programmes d'études

- Éducation physique et santé : Vie saine
- Langage : Communication orale
- Langage : Rédaction
- Sciences sociales : Le Canada et le monde
- Sciences et technologie : Comprendre les systèmes vivants

### Objectifs d'apprentissage

- Découvrir de nouveaux légumes et de nouveaux fruits.
- Apprendre d'où viennent les légumes et les fruits et comment on les cultive.

### Méthode d'apprentissage

- Effectuer une recherche sur un légume ou un fruit peu connu.
- Produire une affiche descriptive d'un légume ou d'un fruit peu connu.
- Faire une présentation orale en classe sur les résultats de la recherche.

## Matériel

- Grande feuille de papier rigide
- Crayons ou marqueurs
- Ciseaux
- Colle

## Avant de commencer : Décrire le projet de recherche

Déterminez l'ampleur du projet de recherche en fonction du niveau scolaire des élèves. À l'aide des exemples suivants, dressez une liste de questions à leur intention.

- Quel est le nom de l'aliment?
- Est-ce un légume ou un fruit?
- Où est-il cultivé? Au Canada? Ailleurs qu'au Canada?
- Quelle est la partie de la plante que l'on mange?
- Aimez-vous le goût de ce nouvel aliment?
- Comment est-il apprêté? Le mange-t-on cru, cuit, en purée ou apprêté d'une autre façon?
- Dans quel plat ou dans quelle recette pourrait-on, par exemple, utiliser ce légume ou ce fruit?
- Comment cet aliment est-il conservé? Au réfrigérateur? Sur le comptoir? Dans le garde-manger? Au congélateur?

Autres questions additionnelles portant sur les besoins essentiels de la plante :

- A-t-elle besoin de beaucoup de chaleur pour se développer?
- A-t-elle besoin de beaucoup d'eau, ou de très peu?
- A-t-elle besoin d'ensoleillement ou d'ombre?

S'il y a lieu, vous pouvez ajouter des questions sur le pays ou la région du monde où l'on cultive ce légume ou ce fruit :

- Où dans le monde cultive-t-on cet aliment?
- Où se trouve ce pays ou cette région par rapport au Canada?
- Pouvez-vous localiser cet endroit sur une carte du monde?

## Instructions

### Discussion en classe avant l'activité

Parlez de l'expansion des variétés de légumes et de fruits qu'on trouve maintenant en épicerie. Vous pouvez présenter des légumes ou des fruits indigènes ou non indigènes et demander aux élèves de les identifier. Certains en auraient-ils déjà mangés?

Voyez s'ils peuvent décrire le goût et la texture de chacun de ces aliments et expliquer comment ils sont apprêtés : cuits, marinés ou crus.

## Activité : Rechercher de nouveaux légumes et fruits

1. Expliquez aux élèves que le but de l'activité est de découvrir des légumes et des fruits nouveaux pour eux.
2. Envoyez une note aux parents expliquant le projet de recherche et incluant la liste de questions choisies. Les élèves doivent choisir un légume ou un fruit qu'ils ne connaissent pas ou qu'ils n'ont jamais mangé et qu'ils veulent essayer. Suggérez aux élèves de se rendre à l'épicerie avec leurs parents pour choisir le nouveau légume ou le nouveau fruit. Ils peuvent l'acheter ensemble et le manger à la maison dans le cadre de leur recherche. Si le produit ne se trouve pas en épicerie, les élèves peuvent effectuer une recherche en ligne pour en connaître le goût et la texture.
3. À la maison ou en classe, les élèves effectuent leurs recherches sur le légume ou le fruit en se référant aux questions que vous leur avez fournies. Ils peuvent imprimer des images illustrant les légumes ou les fruits, la façon dont ils sont cultivés, l'endroit (sur une carte) où ils sont produits, les recettes dans lesquelles on les retrouve. Les élèves préparent leur affiche à l'aide des renseignements recueillis qui incluent également des documents imprimés. Ils peuvent aussi dessiner eux-mêmes le légume ou le fruit.
4. Ensuite, demandez aux élèves de présenter leur affiche en classe. Ils peuvent préparer leur présentation chez eux. Ils peuvent aussi apporter le légume ou le fruit en classe pour le montrer aux autres élèves.
5. Placardez les affiches dans la classe ou dans l'école pour que les élèves partagent leurs découvertes.

