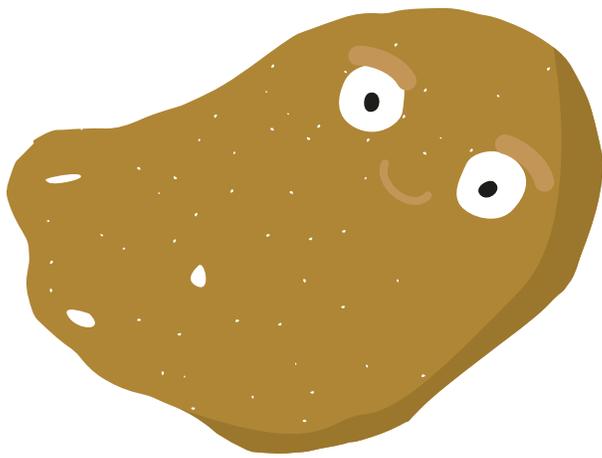
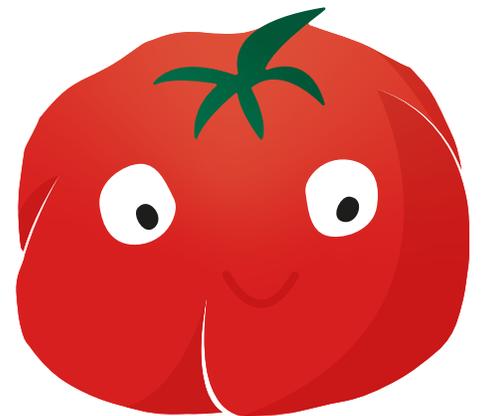




2-5
ans



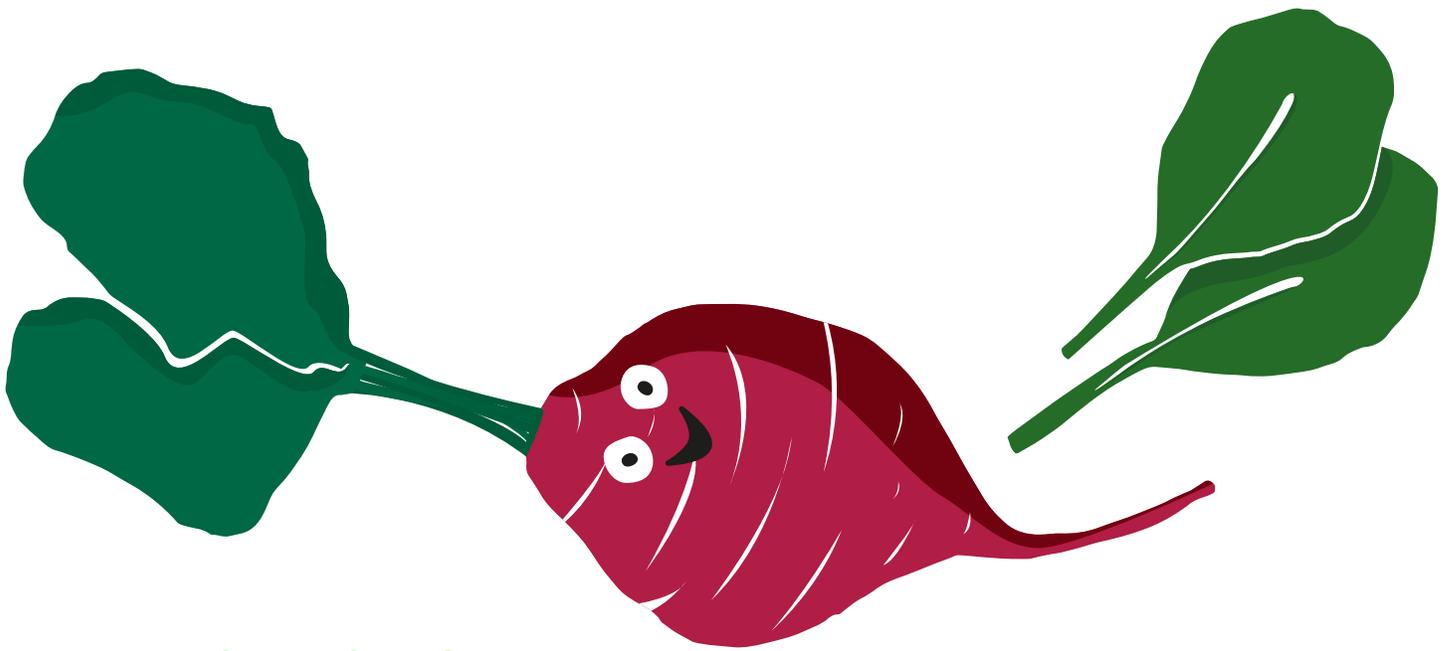
La chasse aux fruits et légumes



Connaissons-nous vraiment la provenance des fruits et des légumes qui se retrouvent à l'épicerie ou au marché? Apprenons à reconnaître ceux qui poussent ici selon les saisons grâce au travail précieux de nos fermiers.ères lors d'un parcours intrigant à faire à l'intérieur ou à l'extérieur, dans un jardin ou une ferme!







INTRODUCTION

Par cette activité de chasse au trésor, les enfants vont découvrir, tout en bougeant, des fruits et légumes locaux de saison. Cette activité présente trois niveaux de difficulté ayant des objectifs différents :

- Le niveau 1 veut faire connaître et reconnaître aux enfants les fruits et légumes ;
- Le niveau 2 insistera sur les différences entre les types de fruits et légumes, comment on les mange, s'ils ont des pépins, une peau à éplucher, etc. Le niveau 3 fait prendre conscience à l'enfant que les fruits et légumes ne poussent pas tous de la même façon. Il lui permet aussi de différencier les parties d'un fruit ou légume (racine, feuille, tige, etc.).

L'objectif global est de sensibiliser les enfants à ces connaissances et concepts de la saine alimentation.

Connaissances nécessaires pour faire l'activité (À destination des éducateur.trices)

Concernant les fruits et légumes :

Pour pousser, les végétaux ont généralement besoin d'eau, d'air, de lumière, de nutriments et de place pour se développer. La lumière, l'air et l'eau permettent la photosynthèse. Les nutriments contenus dans le sol permettent de nourrir les végétaux², il est donc essentiel d'avoir un bon sol. Il existe différentes techniques (comme le fait de ne pas labourer ou de faire une rotation des cultures) qui entretiennent la qualité des sols, améliorent la composition des sols, stimulent le cycle nutritif et permettent d'éviter d'avoir recours à des engrais minéraux (chimiques). Ce sont des techniques utilisées en agriculture biologique par exemple. Il est tout de même parfois nécessaire d'enrichir le sol en nutriments comme le potassium, calcium, magnésium, etc.³

Le fruit est l'organe comestible des plantes à fleurs. Le légume, quant à lui, est la partie consommable d'une plante potagère: il peut s'agir de graines (lentilles, etc.), de feuilles (épinard, etc.), de racines ou de tubercules (pomme de terre, etc.), de tiges ou de pousses (poireau, etc.), de bulbes (oignon, etc.) et même... de fruits, comme la tomate ou le poivron. C'est pourquoi nous pouvons dire que tous les fruits sont des légumes, mais que tous les légumes ne sont pas des fruits!

Le métier de fermier.ère est très exigeant. Bien que la majorité des fruits et légumes poussent en été, les agriculteurs.trices sont occupé.ées durant toute l'année!

- À l'hiver, ils.elles choisissent les semences (graines) qui pousseront durant l'été.
- Au printemps, ils.elles préparent la terre et démarrent les semis.
- À l'été, c'est le temps de récolter ce qui a poussé, tout en continuant de prendre soin des plants.
- À l'automne, il reste encore des fruits et des légumes à cueillir et il faut préparer la terre pour le printemps suivant!

Pour en savoir davantage vous pouvez consulter le [Carnet horticole et botanique](#) de l'Espace pour la vie Montréal et la fiche d'information [Pourquoi manger bio?](#)

Concernant la notion de « local » :

Depuis quelques années, l'alimentation locale a le vent dans les voiles. Le terme « Locavore », qui désigne une philosophie visant à consommer des aliments locaux, est d'ailleurs entré dans le grand dictionnaire terminologique en 2015. Cependant, selon les institutions, les gouvernements, les entreprises, ou les acteurs du milieu, la conception de ce qui est « local » peut être très différente.

L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) définit un aliment local comme celui qui est produit dans la province où il est vendu. Il peut aussi être un aliment vendu dans d'autres provinces ou territoires, mais dans un rayon de **50 km** de la province ou du territoire d'origine. Pour le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), la notion de « local » est proche de celle de l'ACIA puisqu'elle désigne tout aliment « produit au Québec » ou « préparé au Québec ». À la notion de distance, la notion de suivre le rythme des saisons est souvent ajoutée à la définition, afin de consommer local plus facilement.⁴

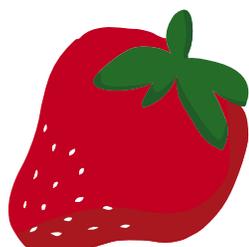
Quel est le lien entre l'alimentation écoresponsable et manger local ?

L'alimentation écoresponsable invite à **se soucier de l'impact de nos choix alimentaires** aussi bien sur notre santé en tant qu'individu, que sur l'environnement, l'économie ou encore les conditions de travail et de vie des travailleurs.ses qui ont produit les aliments consommés. Manger local est écoresponsable pour plusieurs raisons:



1. Tout d'abord, manger local permet de **limiter les impacts négatifs de notre alimentation sur la santé et l'environnement**: Les deux notions sont liées, car l'avenir de notre planète, de la qualité de l'air, de l'eau, etc., impacte notre santé physique. Manger local permet de limiter le transport des aliments et ainsi limiter les impacts négatifs de celui-ci sur l'environnement et sur notre santé (pollution, émission de gaz à effet de serre). Concernant le cas précis du Québec, une étude du MAPAQ a démontré que les fruits et légumes du Québec dépassent moins souvent le niveau maximal de pesticides permis que les fruits et légumes importés⁵. Puisqu'il a été établi scientifiquement que les pesticides ont des impacts négatifs sur la santé humaine⁶, et encore davantage pendant la période de développement du cerveau, c'est-à-dire pendant l'enfance⁷, consommer québécois limite donc en partie les atteintes à la santé.
2. Ensuite, manger local permet de **soutenir l'économie locale**. En effet, plus on consomme local, plus les producteurs.trices vont embaucher de main-d'œuvre pour satisfaire à la demande, ce qui va stimuler l'activité économique.
3. Enfin, manger local permet de **tisser des relations sociales avec ses producteurs.trices** et ainsi renforce le lien de confiance et le plaisir de manger⁸.

Pour en savoir plus vous pouvez consulter les pages du site [Aliment du Québec](#) et la fiche d'information [Pourquoi manger local?](#)



AVERTISSEMENT :

Bien que l'achat de nourriture locale apporte beaucoup de bénéfices, il est cependant important de ne pas faire culpabiliser les enfants qui ne mangeraient pas ou peu d'aliments locaux à la maison pour des raisons financières, culturelles ou autres. L'objectif de cette activité est avant tout de faire comprendre la notion de local pour qu'ils puissent la concevoir et plus rapidement comprendre les enjeux qui y sont liés.



DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT⁹

Cette activité favorise la progression dans plusieurs domaines de développement chez les jeunes enfants.

LES PRINCIPAUX DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT



Le développement physique et moteur

5.1.1 Le développement physique

- Inculcation de saines habitudes alimentaires

5.1.3 Le développement moteur

- Développement de la motricité globale
- Développement de la motricité fine

5.1.4 Les fonctions exécutives, la créativité et le développement physique et moteur

- Développement des fonctions exécutives et de la créativité grâce aux expériences soutenant le développement physique et moteur



Le développement cognitif

5.2.1 L'attention

- Concentration sur une activité pendant une certaine période de temps

5.2.2 La mémoire

- Travail de la mémoire de travail et à long terme

5.2.5 Le raisonnement (niveau 2)

- Développement du raisonnement causal

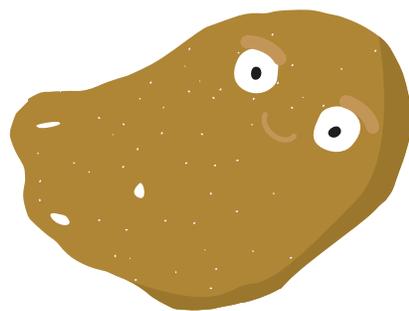
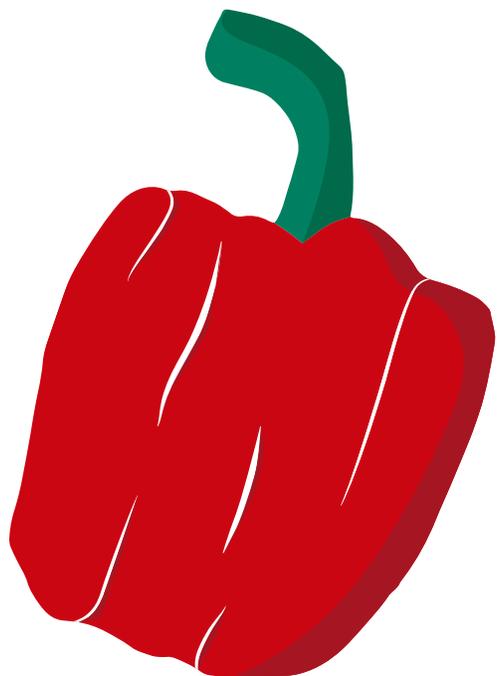
5.2.6 L'éveil aux mathématiques (niveau 3)

- Développement de la pensée spatiale et des repères dans le temps

5.2.7 L'éveil aux sciences (niveau 2)

- Initiation à la démarche scientifique (visant à accompagner l'enfant dans la recherche de réponses à ses questions)
- Éveil au monde vivant et non vivant (comme les caractéristiques des plantes et des animaux ainsi que les changements observés dans la nature)





Le développement langagier

5.3.2 Le langage oral

- Incitation à l'élaboration de phrases

5.3.3 L'éveil à la lecture et à l'écriture

- Apprentissage de nouveau vocabulaire
- Développement de la sensibilité phonologique

5.3.5 Les fonctions exécutives, la créativité et le développement langagier

- Développement des fonctions exécutives et de la créativité grâce aux expériences soutenant le développement langagier



LES DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT SECONDAIRES



Le développement cognitif

5.2.3 La fonction symbolique

5.2.8 Les fonctions exécutives, la créativité et le développement cognitif



Le développement social et affectif

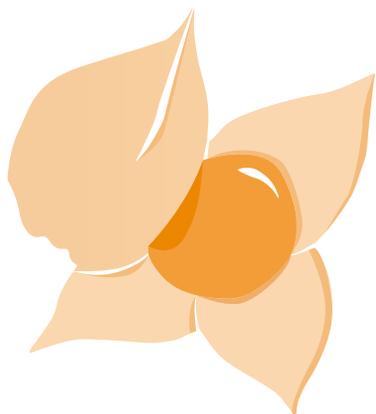
5.4.2 Le concept de soi

5.4.4 Les compétences émotionnelles

5.4.5 Les compétences sociales

5.4.6 Les fonctions exécutives, la créativité et le développement social et affectif

Il faut aussi considérer que chaque domaine de développement a une influence sur les autres domaines.



DÉROULEMENT

2-3
ans

4-5
ans

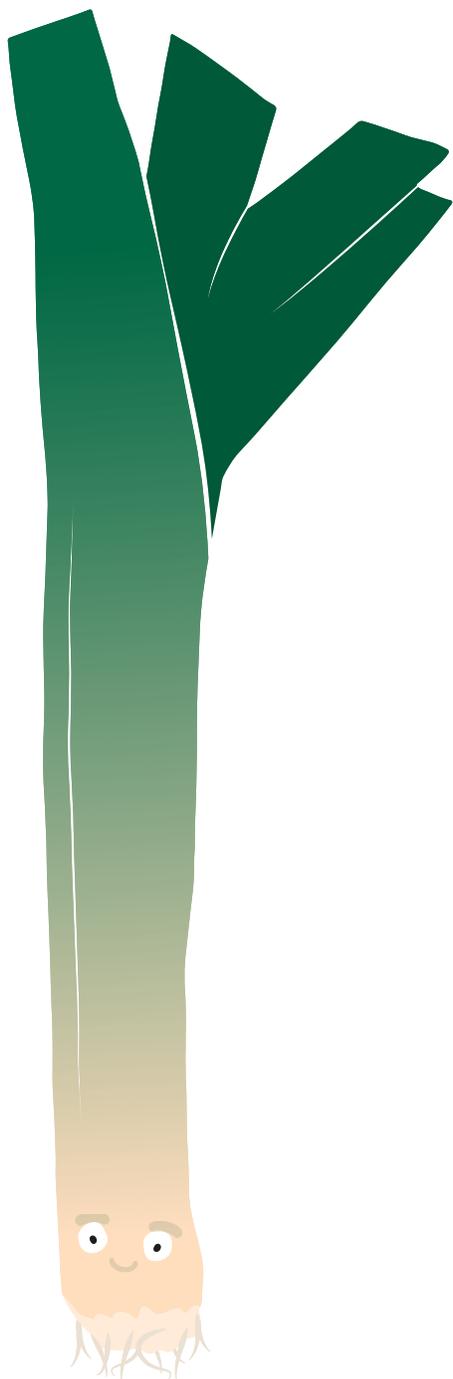
Préparation

À préparer avant l'activité :

- Simulez avec des tapis de jeu en mousse (de type emboîtable) un champ sous lequel poussent des légumes.
- Imprimez cinq images de fruits et légumes (**Annexe 2**) et collez-les avec du ruban adhésif sur les tapis à des endroits différents. **L'annexe 3** vous propose des combinaisons de légumes pour faire des parcours en fonction des saisons ou pour vous donner des idées de substitution de fruits et légumes selon la saison.
- Si vous souhaitez faire plusieurs fois l'activité vous pouvez ainsi facilement substituer des fruits et légumes selon la saison voulue.
- Imprimez les images de fruits et légumes à donner aux élèves (**Annexe 2**) et prévoyez un aimant, de la gommette ou un velcro derrière pour qu'ils puissent les coller à la fin de l'activité.
- Imprimez ou écrivez en quelques copies sur des feuilles les cinq devinettes pour les fruits et légumes choisis (**Annexe 1**) qui serviront d'indices à la chasse. Ayez en main l'indice de départ pour chaque éducateur.trice, et dissimulez les suivants dans l'ordre de votre chasse sous les tapis, avec les fruits et légumes ou les graines.
- Procurez-vous les fruits ou légumes que vous aurez choisis. Sous chaque tapis où vous aurez collé une affiche, déposez le fruit ou le légume correspondant et un indice qui dirigera les enfants et leur accompagnateur.trice vers une prochaine découverte.
- Pour **2 et 3**, vous pouvez vous procurer les semences des fruits ou légumes choisis et les cacher sous les tapis à la place des légumes entiers afin de faire comprendre le processus de pousse du fruit ou légume. Gardez les semences dans leur sachet respectif, ou dans une petite enveloppe.
- Pour **2 et 3**, même si vous choisissez de cacher des semences et non des fruits et légumes en entier, procurez-vous également un fruit ou un légume de chaque semence que vous aurez choisie, et gardez-le pour la fin de l'activité.
- Prévoyez un couteau coupant (pour les éducateur.trices) pour déguster un morceau des fruits et légumes découverts à la fin de la chasse. Si vous avez choisi de cacher des semences, prévoyez un petit contenant refermable par groupe pour y amasser des graines.

Prérequis pour 2 et 3 :

Il est préférable de faire l'activité La chasse aux fruits et légumes après l'activité [La danse du légume et de la fermière](#) et [Ça voyage!](#) pour permettre davantage de continuité pédagogique. En effet, [La danse du légume et de la fermière](#) apprend aux enfants le processus de pousse des fruits et légumes et comment les faire pousser et [Ça voyage!](#) se focalise sur le concept de localité. Si ces activités sont faites avant le **niveau 2**, l'enfant pourra réinvestir ses connaissances. Si elles sont faites avant le **niveau 3**, l'enfant aura alors les connaissances nécessaires pour le dernier niveau.



Mise en situation et activation des connaissances antérieures

Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle. Posez-leur les questions suivantes:

NIVEAU 1

Si aucune autre activité de petite enfance n'a été faite avant: (en utilisant le tableau des légumes comme support ([Annexe 4](#)))

- Connais-tu des noms de fruits?
- Connais-tu des noms de légumes?
- Montre-moi lesquels tu connais sur ce tableau?

NIVEAU 2

Si le [niveau 1](#) a déjà été fait ou que l'enfant sait déjà le nom des légumes: (en utilisant le tableau des légumes comme support ([Annexe 4](#)))

- Quel est ton fruit et ton légume préféré?
- Peux-tu me décrire à quoi il ressemble?

NIVEAU 3

Si le [niveau 2](#) a déjà été fait. Il est préférable de faire le [niveau 3](#) dans la même semaine que le [niveau 2](#) afin que l'enfant se souvienne que les légumes à chercher n'étaient pas les mêmes: (en utilisant le tableau des légumes comme support ([annexe 4](#)))

- Qu'est-ce qu'une graine? Un plant? Une racine?
- À ton avis, de quoi a besoin un fruit ou un légume pour grandir?

Réalisation

1. Séparez les enfants par équipe et indiquez-leur qu'il faut toujours rester avec leur groupe durant la chasse. Associez un.e éducateur.trice par groupe. Il est préférable de faire des équipes du même nombre d'enfants qu'il y a de fruits et légumes à trouver (exemple: s'il y a 5 fruits et légumes à trouver, alors faire des groupes de 5 élèves comme ça chacun peut en trouver un).

2. Invitez les enfants à s'imaginer qu'ils se retrouvent à la ferme, devant un champ où poussent de bons fruits et légumes. Amenez-les à se placer, par groupe, près du champ et de manière à ce qu'ils puissent tous vous voir.

3. Annoncez le début de la chasse! Chaque éducateur.trice lit la devinette de départ à son groupe pour découvrir un premier fruit ou légume qui pousse sous la terre. Chaque groupe commence par un indice différent.

4. Le rôle de l'éducateur.trice est aussi d'aider les enfants à trouver la réponse. Laisser la chance à chaque élève du groupe de trouver un légume si possible.

5. L'éducateur.trice peut utiliser les images des fruits et légumes si nécessaire. Lorsque les enfants ont résolu la devinette et trouvé le nom du fruit ou du légume, l'éducateur.trice donne à l'élève qui a trouvé le nom, ou au groupe, l'image du fruit ou légume en question avec un aimant, de la gommette ou un velcro derrière. L'éducateur.tice leur pose les questions suivantes (adapter selon le niveau choisi):

NIVEAU 1

- a. De quelle couleur est-il?
- b. De quelle forme est-il?
- c. En as-tu déjà mangé?

NIVEAU 2

- a. Quelle partie mange-t-on?
- b. Quelle partie doit-on retirer avant de le manger?
- c. Aimes-tu ce légume?

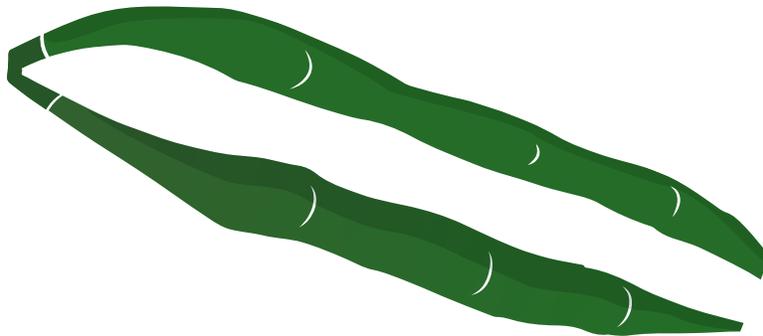
NIVEAU 3

- a. Où pousse le fruit/légume? Dans le sol? Sur un plant? Sous la terre?
- b. En as-tu déjà vu dans un jardin? dans un champ?
- c. En as-tu déjà cueilli ou récolté?



6. L'éducateur.trice soulève le tapis pour découvrir avec les enfants: les graines de ce fruit ou légume (mettez-en une dans votre contenant refermable) ou le fruit ou légume entier et le prochain indice. L'éducateur.trice lit le prochain indice et aide les enfants à se rendre au tapis correspondant, et ainsi de suite. Vous pouvez proposer aux élèves de se déplacer entre les étapes à la façon d'un animal de la ferme (exemple: en sauts de lapin, comme une poule, comme un cheval au galop...). Chaque équipe peut se déplacer d'une façon différente en choisissant son mouvement au début de l'activité.

7. Continuez l'activité jusqu'à ce que tous les groupes aient résolu les cinq indices.



Variantes

- S'il n'y a pas suffisamment d'éducateurs.trices, vous pouvez réaliser l'activité en grand groupe, avec tous les enfants même s'il est préférable de faire des petits groupes.
- Variez le tracé du champ et les variétés de fruits et légumes qui y poussent pour intégrer le **niveau 3**, et selon l'âge des enfants. Il est préférable, pour passer au **niveau 3**, de faire l'activité plusieurs fois dans une même semaine pour que les enfants se souviennent et se rendent compte que les légumes qu'ils cherchent ne sont pas les mêmes.

(Annexe 3)

- Réalisez cette activité à l'intérieur comme à l'extérieur!
- S'il est possible de vous déplacer, réalisez la chasse aux fruits et légumes sur une vraie ferme ou dans un jardin. Pour vous aider à préparer une visite, consultez le document [Organisez une visite à la ferme](#). Sur place, plutôt que de coller les affiches sur des tapis, vous pourrez les coller sur des petits bâtons à sucette glacée, que vous planterez à côté du plan à découvrir, et idéalement au bout d'un rang afin qu'il soit bien visible. Les graines ou fruits et légumes entiers et les indices pourront, quant à eux, être déposés dans une boîte à côté du plan. Vous pourrez également demander au personnel de la ferme de vous cueillir un fruit ou un légume frais de chaque découverte de la journée, que les enfants pourront déguster à la fin.



Intégration

Discussion

Après l'activité, mentionnez aux enfants que tous les fruits et légumes qu'ils ont trouvés durant la chasse poussent ici, au Québec. Expliquez-leur qu'on les appelle des « aliments locaux », et que le fait de les manger a plusieurs avantages. (Pour cela, vous pouvez vous appuyer sur la partie présentant les « Connaissances nécessaires »)

NIVEAU 1

Demandez aux enfants :

- Quels sont les fruits et légumes que tu as trouvés ?
- Demandez à chaque enfant de repérer son fruit ou légume qu'il a trouvé dans le tableau des fruits et légumes ([annexe 4](#)).
- Est-ce que tu peux nommer 3 différences entre les fruits et légumes que ton petit groupe a trouvés ?

Demandez aux enfants :

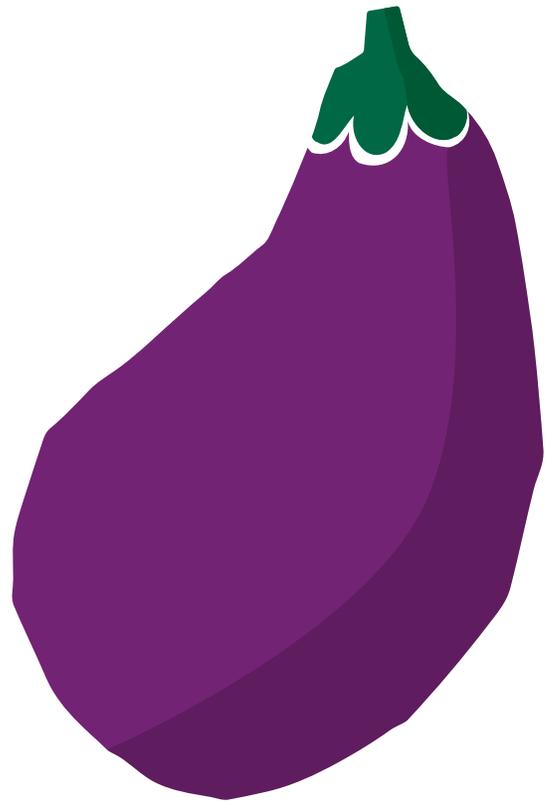
NIVEAU 2

- Imprimez ou reproduisez le schéma du type de fruit ou légume ([Annexe 5](#)).
- Montrez aux enfants le fruit ou le légume qui a été préalablement coupé. Faites-leur observer les parties qui le composent (pelure, chair, graines, tige, feuille).
- Présentez le schéma aux enfants et demandez-leur de placer leur image de fruit ou légume au bon endroit. Aidez-les dans leur réflexion. (Les réponses se trouvent dans [l'Annexe 6](#)):
- Est-ce que ton fruit ou légume a des pépins à l'intérieur ?
 - Est-ce que sa peau se mange ou est-ce qu'on doit l'enlever avant de le manger ?
 - Est-ce qu'on doit le cuire avant de le manger ou est-ce qu'on peut le manger cru ?

NIVEAU 3

Demandez aux enfants :

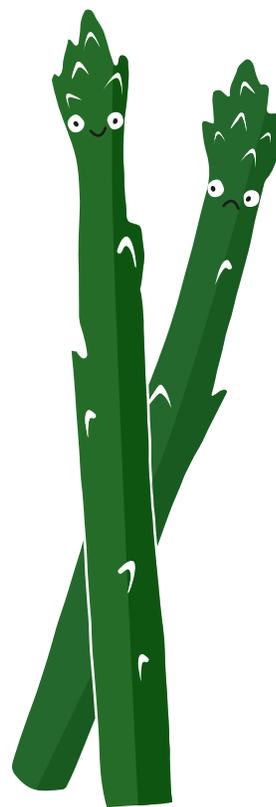
- Imprimez ou reproduisez le schéma des différents types de plants ([Annexe 7](#)).
- Revenez sur les différentes parties qui composent un plant.
- Présentez le schéma aux enfants et demandez-leur de placer leur image de fruit ou légume au bon endroit. Aidez-les dans leur réflexion. (Les réponses se trouvent dans [l'Annexe 8](#)):
 - Est-ce que ton fruit ou légume pousse sur un plant ?
 - Sous la terre ?
 - Au ras de la terre ?
- Expliquez brièvement de quoi a besoin un fruit ou un légume pour pousser (une graine, de la terre, de l'eau, du soleil, de la chaleur, etc.).



Pour tous les niveaux, prévoyez, à la fin de l'activité, une dégustation des fruits et légumes découverts pendant la chasse.

Réinvestissement

- Demandez aux enfants s'ils connaissent les mouvements que font les personnes qui travaillent dans les champs, et réalisez l'activité [La danse du légume et de la fermière](#) en faisant la danse du légume qui pousse ou des mouvements de la ferme avec les enfants (pour les enfants de 2 à 5 ans).
- Plantez ensemble les graines récoltées pendant la chasse! Vous pouvez pour cela vous aider de la page [S'amuser avec des semis](#) du blogue Naître et grandir.
- À l'occasion des collations et des repas, invitez les enfants à se rappeler les différents fruits et légumes qu'ils ont découverts lors de la chasse et rappelez-leur qu'ils poussent ici, non loin de chez eux, grâce au travail des fermiers.ères.
- Organisez des dégustations pour faire découvrir aux enfants d'autres fruits et légumes du Québec. Vous pouvez vous référer au [calendrier des fruits et légumes du Québec](#) et même le présenter aux enfants.
- Faites une activité en utilisant des circulaires et demandez aux enfants de montrer les légumes qu'ils ont découverts pendant la chasse aux fruits et légumes ou, selon l'âge, de les découper et d'en découper d'autres qu'ils pensent aussi être du Québec.



CONCLUSION

Cette activité de motricité permet d'éveiller les enfants aux aliments qui poussent près de chez eux et à l'agriculture. Ils découvrent ainsi la grande diversité de fruits et de légumes du Québec et la multitude de différences qui existent entre eux (forme, couleur, peau, plants, etc.) Pour aller plus loin, vous pouvez aborder le jardinage en leur apprenant que certains fruits et légumes qu'ils connaissent sont faciles à faire pousser et qu'ils peuvent être cultivés dans leur jardin à la maison ou dans leur jardin communautaire, ou encore à la garderie (s'il y a un potager).



ANNEXE 1 - LES INDICES

Voici des suggestions d'indices pour la chasse aux fruits et légumes.

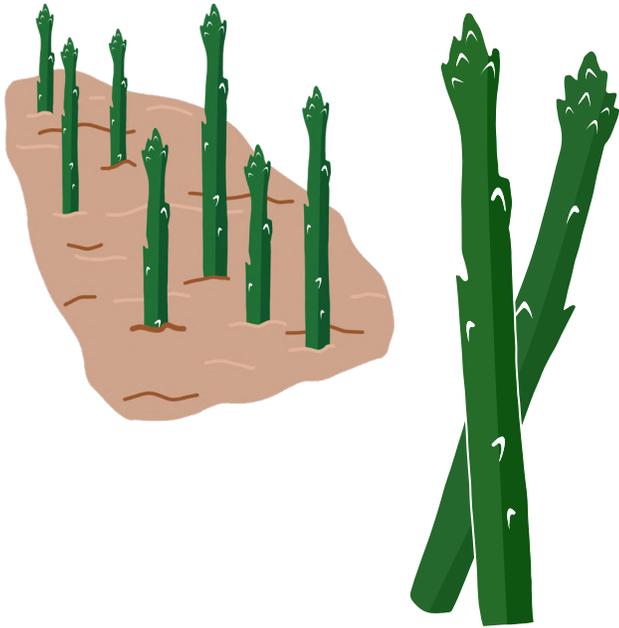
Asperge	Je suis longue, fine et verte et avec une tête en pointe. Je ressemble un peu à un pinceau. Qui suis-je?
Aubergine	J'ai la forme d'une grosse poire mauve, mais je suis un légume. Qui suis-je?
Bette à carde	Je ressemble aux épinards, mais mes feuilles sont beaucoup plus grandes et ondulées. Ma tige peut être rouge ou blanche. Qui suis-je?
Betterave	Je suis un légume rond, rouge et sucré qui laisse les mains tachées. Je pousse dans la terre. Qui suis-je?
Carotte	Je suis le repas préféré des lapins. Je suis orange et je me cache dans le sol. Qui suis-je?
Cerise de terre	Je suis un petit fruit orange qui se cache dans une enveloppe plus mince que du papier. Malgré mon nom, je ne pousse pas sous terre. Qui suis-je?
Chou	Je ressemble à un gros ballon et je peux être vert, blanc ou rouge. Je suis dur au toucher et je suis composé de plusieurs couches de feuilles. Dans une chanson, on me plante avec les pieds. Qui suis-je?
Citrouille	Je suis très grosse et orange et à l'Halloween, j'aime me déguiser. Qui suis-je?
Courgette (zucchini)	Je suis longue et verte. Je ressemble au concombre, mais je n'en suis pas un. Il faut faire attention en me cueillant pour ne pas m'abîmer, car ma peau est très sensible. Qui suis-je?



Épinard	Pour être fort, vous devez me manger en grande quantité. Je suis vert et l'on me met parfois dans une salade. On me trouve souvent sous forme de petites feuilles détachées. Qui suis-je?
Fraise	Je suis un fruit rouge et sucré que tout le monde aime, et on attend l'été juste pour me manger ! Qui suis-je?
Haricot	Je suis long et très fin. Je peux être vert, jaune ou mauve. Je peux pousser très haut. J'ai une petite queue à une extrémité qu'on enlève pour me manger. Qui suis-je?
Maïs	Je suis jaune et l'on me met dans du pâté chinois. Qui suis-je?
Melon	J'ai la forme d'un ballon. On me mange en dessert ou en collation, car je suis très sucré. Je peux être « miel », « cantaloup » ou « d'eau ». Qui suis-je?
Panais	Je ressemble beaucoup à ma cousine la carotte, mais je suis blanc. Qui suis-je?
Patate (pomme de terre)	Je suis ronde, brune et rugueuse. Vous aimez me manger en frites ou pilée. Qui suis-je?
Oignon	Je suis rond, je peux être rouge, jaune ou blanc et je suis fait de plusieurs couches. Malgré mes belles couleurs, je fais souvent pleurer quand on me coupe. Qui suis-je?
Petit pois	J'ai la forme de petites billes vertes. Je suis caché dans une enveloppe qui ressemble à celle du haricot. Qui suis-je?
Poivron	Je suis le champion des couleurs: rouge, jaune, vert, orange et plus encore ! On me déguste surtout l'été ! Qui suis-je?
Tomate	Je suis ronde, j'ai plusieurs tailles et de nombreuses couleurs, mais vous me reconnaissez surtout quand je suis rouge et en salade. C'est moi qui donne la couleur au ketchup. Qui suis-je?

ANNEXE 2 - LES IMAGES DE FRUITS ET LÉGUMES

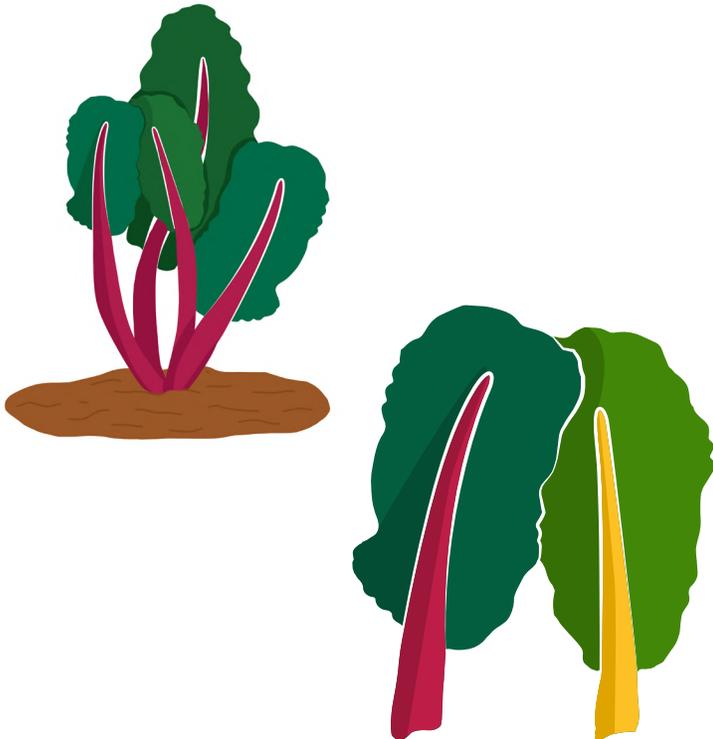
Images à imprimer (p.19-23), découper et coller sur les tapis et à donner aux élèves (Imprimer 2x)



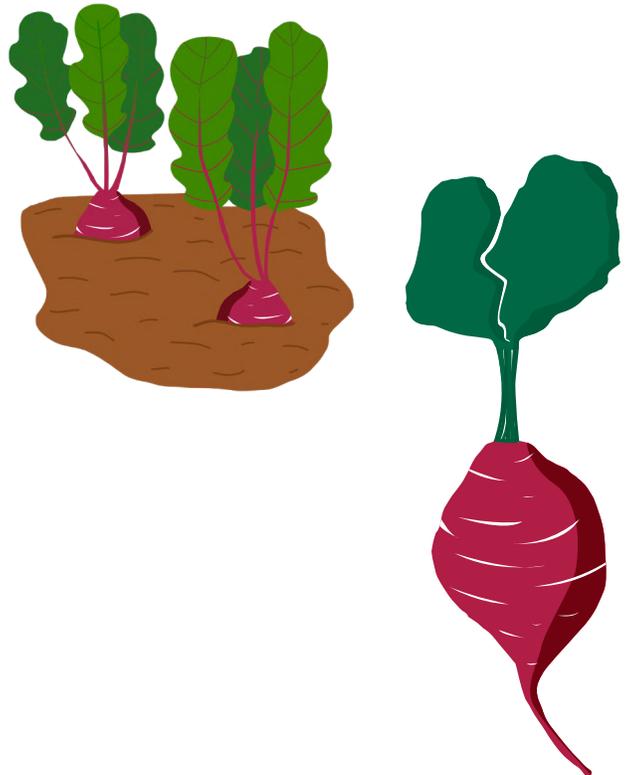
ASPERGE



AUBERGINE

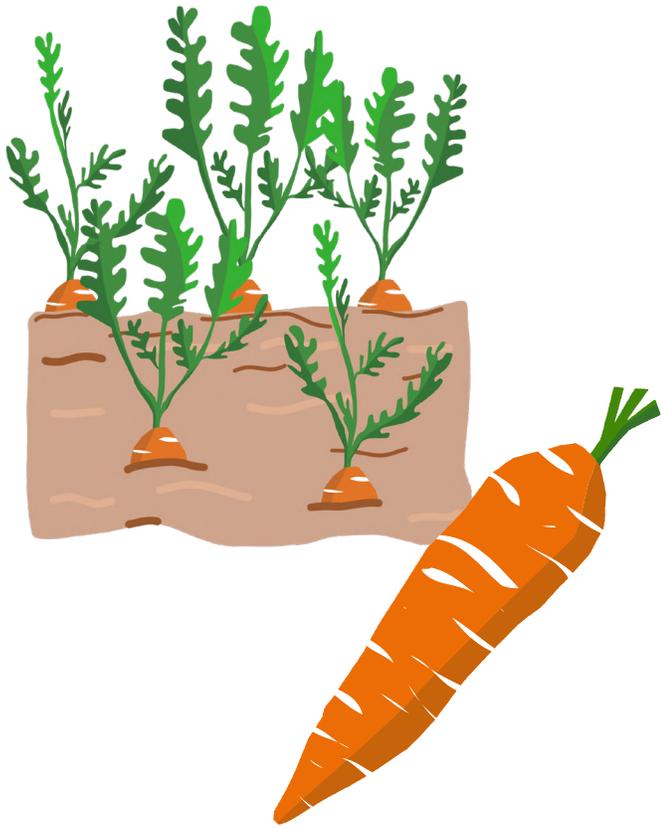


BETTE À CARDE



BETTERAVE

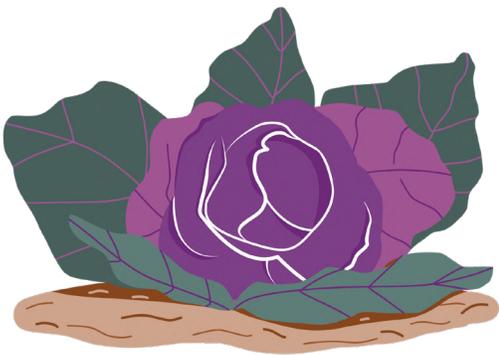




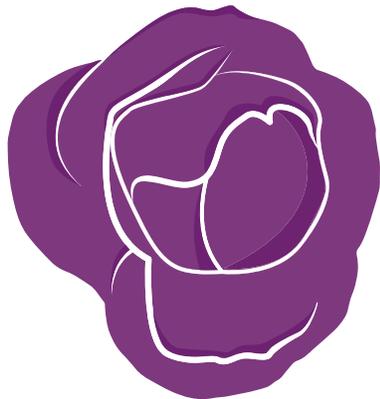
CAROTTE



CERISE DE TERRE



CHOU



CITROUILLE

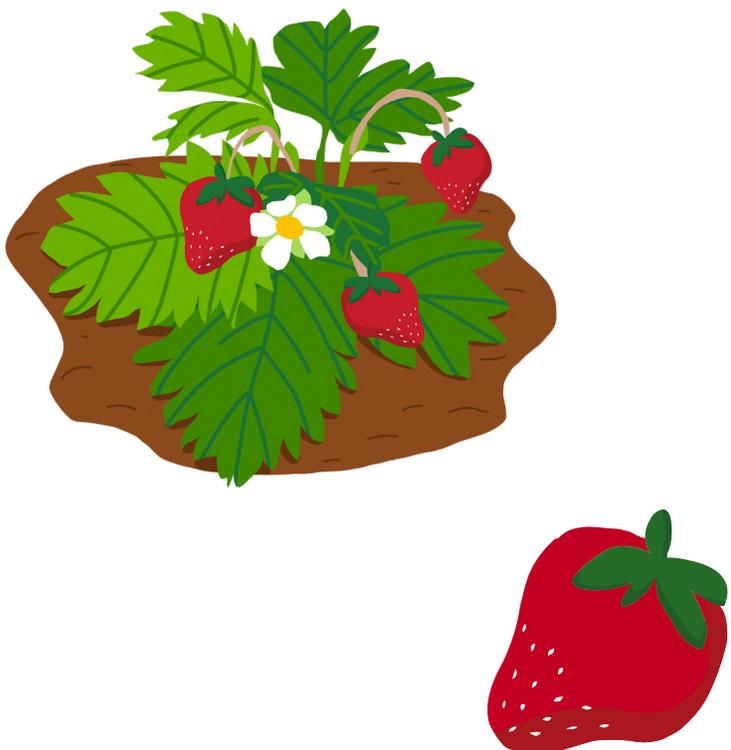




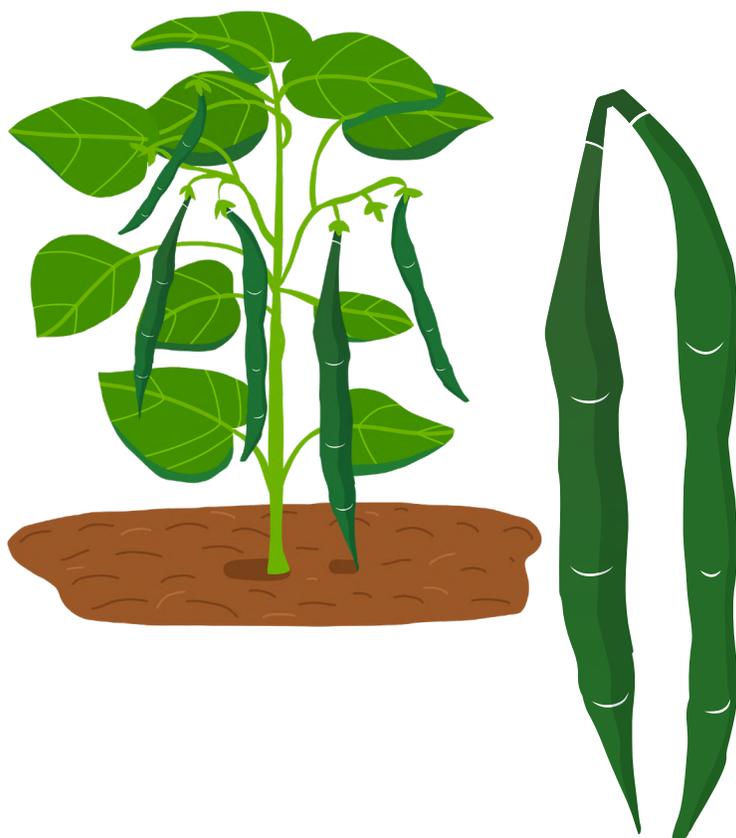
COURGETTE



ÉPINARD



FRAISE



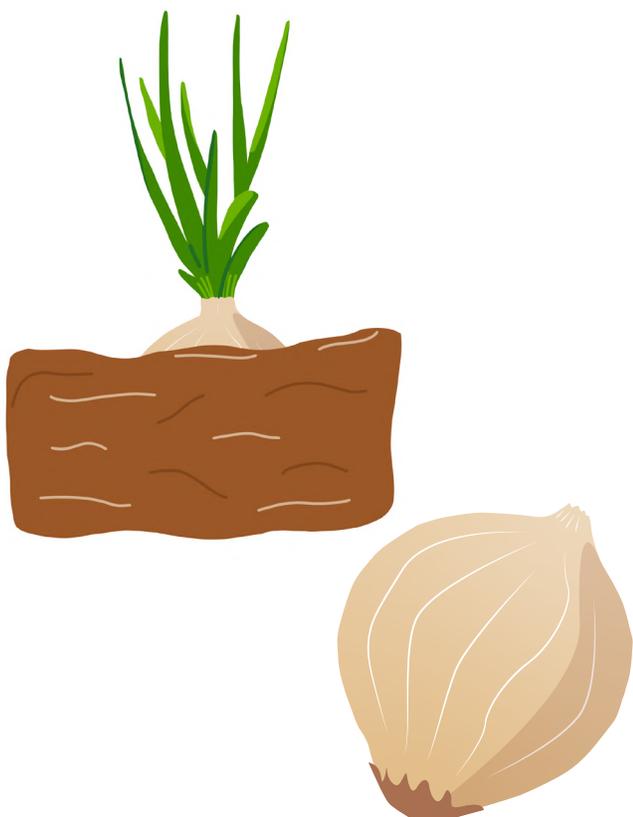
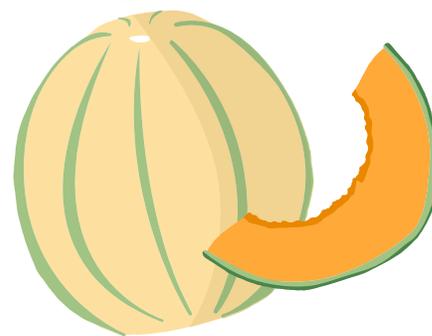
HARICOT



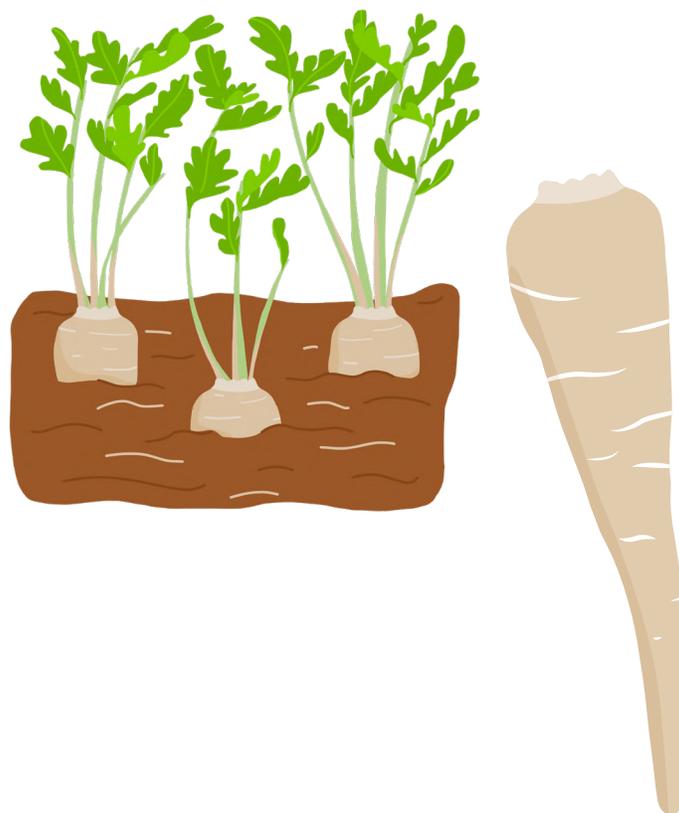
MAÏS



CANTALOUPE



OIGNON



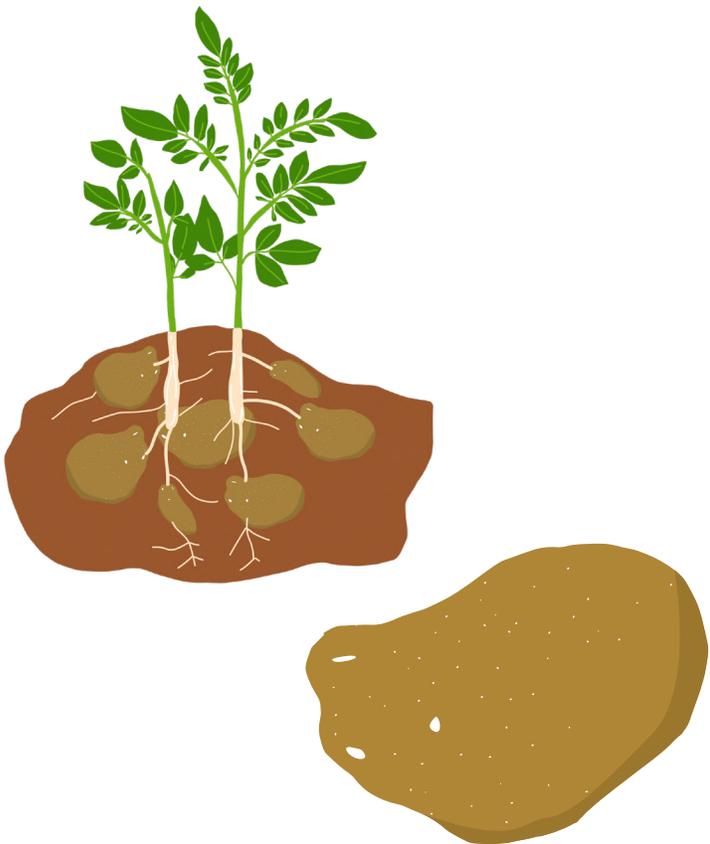
PANAIS



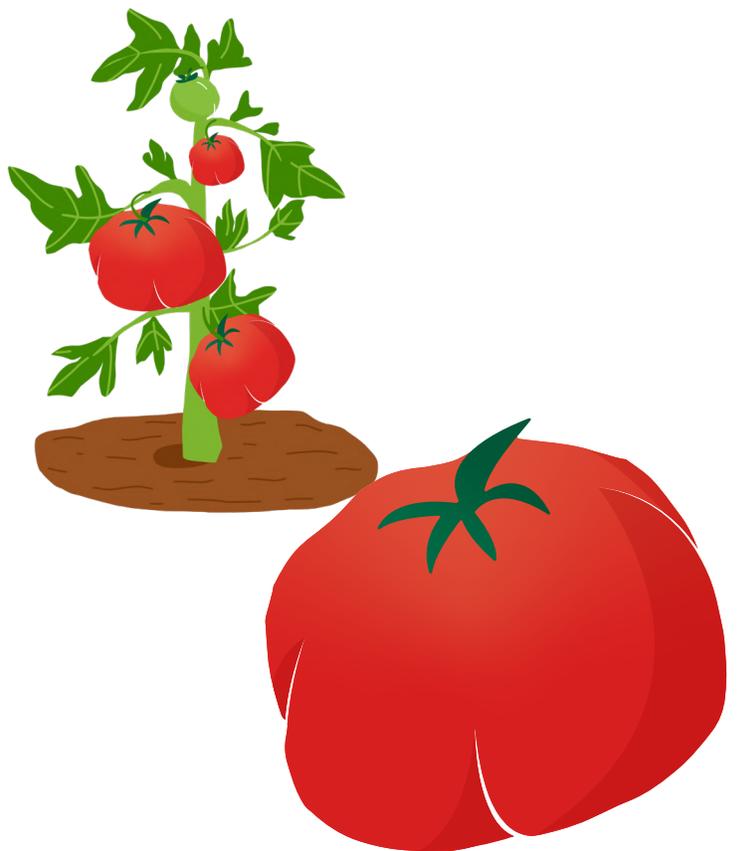
PETIT POIS



POIVRON



POMME DE TERRE



TOMATE

ANNEXE 3 - IDÉES DE SUBSTITUTION DE FRUITS ET LÉGUMES SELON LA SAISON

Ce tableau vous propose les fruits et légumes à intégrer dans votre parcours selon les saisons. Il est important de prendre en compte que les fruits et légumes énoncés ne sont pas forcément disponibles qu'à la saison indiquée. Par exemple, la bête à carde n'est pas disponible qu'à l'automne, mais également à l'été. Pour savoir à quelle(s) autre(s) saison(s) sont disponibles ces fruits et légumes vous pouvez consulter [le Calendrier des disponibilités des fruits et légumes](#).

Saisons	Fruits et légumes disponibles							
Printemps	Asperge	Betterave	Oignon	Pomme de terre	Carotte			
Été	Tomate	Courgette	Fraise	Haricot	Maïs	Melon	Petits pois	Poivron
Automne	Aubergine	Épinard	Citrouille	Bette à carde	Cerise de terre			
Hiver	Panais	Betterave	Oignon	Pomme de terre	Chou			



ANNEXE 4 - TABLEAU DES FRUITS ET LÉGUMES

FRUITS



Ananas



Banane



Bleuet



Cerise



Cerise de terre



Framboise



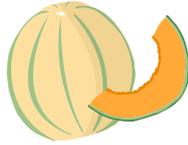
Fraise



Clémentine



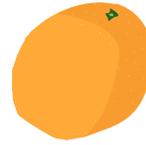
Datte



Melon



Melon d'eau



Orange



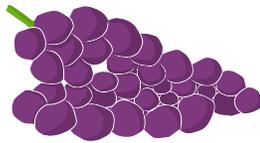
Pêche



Poire



Pomme



Raisin

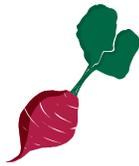
LÉGUMES



Aubergine



Bette à cardo



Betterave



Bok Choy



Brocoli



Carotte



Celeri



Chou



Chou de bruxelles



Chou-fleur



Concombre



Courge



Courgette



Épinard



Haricot



Laitue



Maïs



Navet



Oignon



Panais



Petits pois



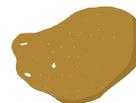
Piment



Poireau



Poivron



Pomme de terre



Rutabaga



Tomate

ANNEXE 5 - SCHÉMA DU TYPE DE FRUIT OU LÉGUME

À imprimer ou à reproduire sur un tableau ou une grande feuille

Comment me manges-tu?

J'ai des pépins	Je n'ai pas de pépins



Comment me manges-tu?

Je peux être mangé.e cru.e

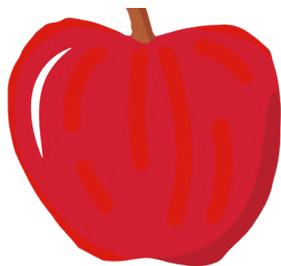


Je dois être cuit.e avant d'être mangé.e

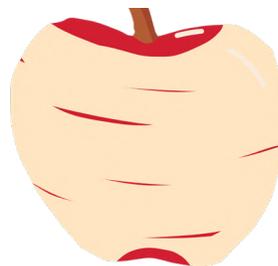


Comment me manges-tu?

J'ai une peau qui se mange



J'ai une peau qui doit être épluchée



ANNEXE 6 - CORRIGÉ SCHÉMA DU TYPE DE FRUIT OU LÉGUME

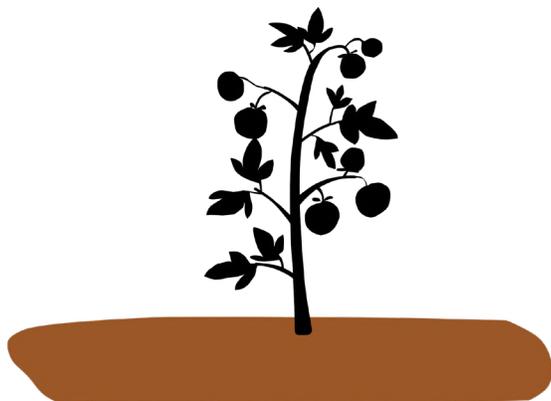
J'ai des pépins	Je n'ai pas de pépins
Aubergine	Asperge
Cerise de terre	Bette à carde
Citrouille	Betterave
Courgette	Carotte
Fraise	Chou
Melon	Épinard
Poivron	Haricot
Tomate	Mais
	Oignon
	Panais
	Petits pois
	Pomme de terre

J'ai une peau qui se mange	J'ai une peau qui doit être épluchée
Asperge	Betterave
Aubergine	Cerise de terre
Bette à carde	Citrouille
Carotte	Mais
Chou	Melon
Courgette	Oignon
Épinard	Panais
Fraise	Petits pois
Haricot	
Poivron	
Pomme de terre	
Tomate	

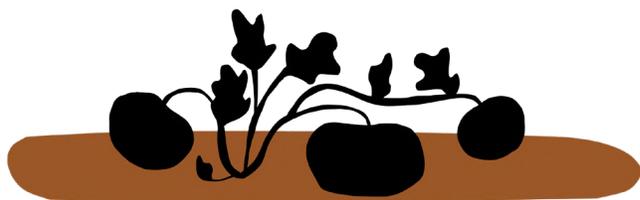
Je peux être mangé.e cru.e	Je dois être cuit.e avant d'être mangé.e
Betterave	Asperge
Carotte	Aubergine
Cerise de terre	Bette à carde
Chou	Citrouille
Courgette	Haricot
Épinard	Mais
Fraise	Panais
Melon	Petits pois
Oignon	Pomme de terre
Poivron	
Tomate	

ANNEXE 7 - SCHÉMA DES DIFFÉRENTS TYPES DE PLANTS

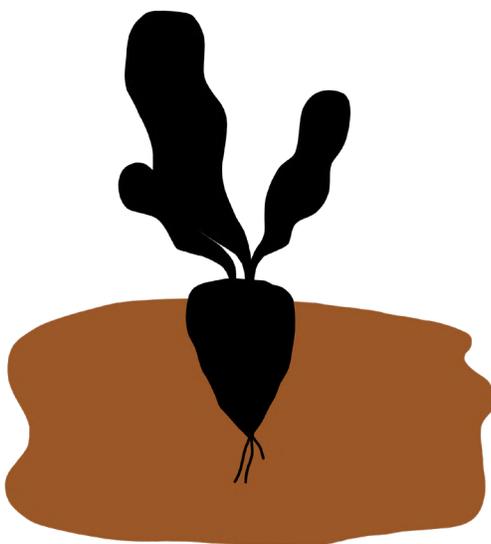
Comment est-ce que je pousse?



SUR UN PLANT



AU RAZ DE LA TERRE



SOUS LA TERRE

ANNEXE 8 - CORRIGÉ DE L'ANNEXE 7 POUR LES ÉDUCATEURS.TRICES

Comment est-ce que je pousse?

SUR UN PLANT
Aubergine
Bette à cardé
Cerise de terre
Chou
Épinard
Haricot
Maïs
Petits pois
Poivron
Tomate

AU RAZ DE LA TERRE
Asperge
Citrouille
Courgette
Melon

SOUS LA TERRE
Betterave
Carotte
Oignon
Panais
Pomme de terre



BIBLIOGRAPHIE

- 1 BARIL-TESSIER, Myriam. Photo, Équiterre.
- 2 PARLONS SCIENCES, [Besoins des plantes](#), [En ligne]. (Consulté le 24 septembre 2020)
- 3 FAO. [Organic Agriculture](#), [En ligne], 2020. (Consulté le 16 octobre 2020)
- 4 ALIMENTS DU QUÉBEC. [Manger local, c'est quoi?](#), [En ligne], 2020. (Consulté le 28 septembre 2020)
- 5 MAPAQ. [Résidus de pesticides dans les fruits et légumes frais vendus au Québec 2007-2011](#). [En ligne], 50p.
- 6 NICOLOPOULOU-STAMATI, Polyceni., MAIPAS, Sotirios., KOTAMPASI, Chrysanthi., STAMATIS, Panagioti., et HEN, Luc. «[Chemical Pesticides and Human Health: The Urgent Need for a New Concept in Agriculture](#)», [En ligne], Front. Public Health, 18 juillet 2016, doi: 10.3389/fpubh.2016.00148
- 7 BELLINGER, David C. «[Comparing the population neurodevelopmental burdens associated with children's exposures to environmental chemicals and other risk factors](#)», [En ligne], Neurotoxicology, Août 2012, vol 33, n°14, doi: 10.1016/j.neuro.2012.04.003.
- 8 ALIMENTS DU QUÉBEC. [Manger local, un choix gagnant](#), [En ligne], 2020. (Consulté le 28 septembre 2020).
- 9 MINISTÈRE DE LA FAMILLE. [Accueillir la petite enfance, programme éducatif pour les services de garde du Québec](#), [En ligne], 2019.
- 10 MN Studio. [Photo en ligne] Adobe stock https://stock.adobe.com/ca/images/adorable-little-girls-picking-carrots/57407153?prev_url=detail

Trousse
À la soupe!

équiterre

Ce projet a été financé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, dans le cadre de la mise en œuvre de la Politique bioalimentaire 2018-2025, Alimenter notre monde.

Québec 