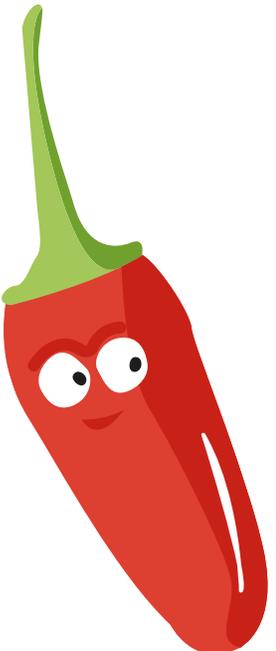
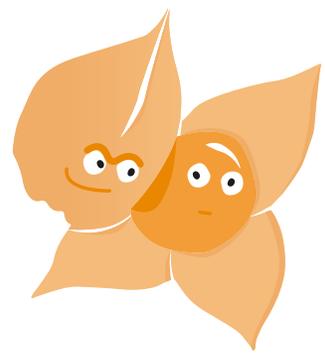
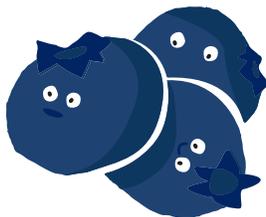
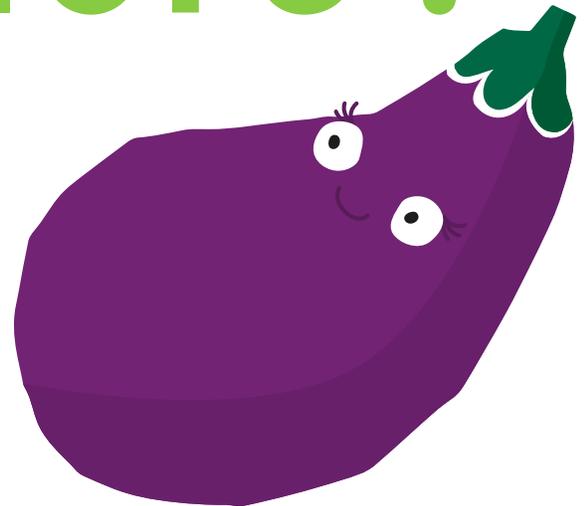


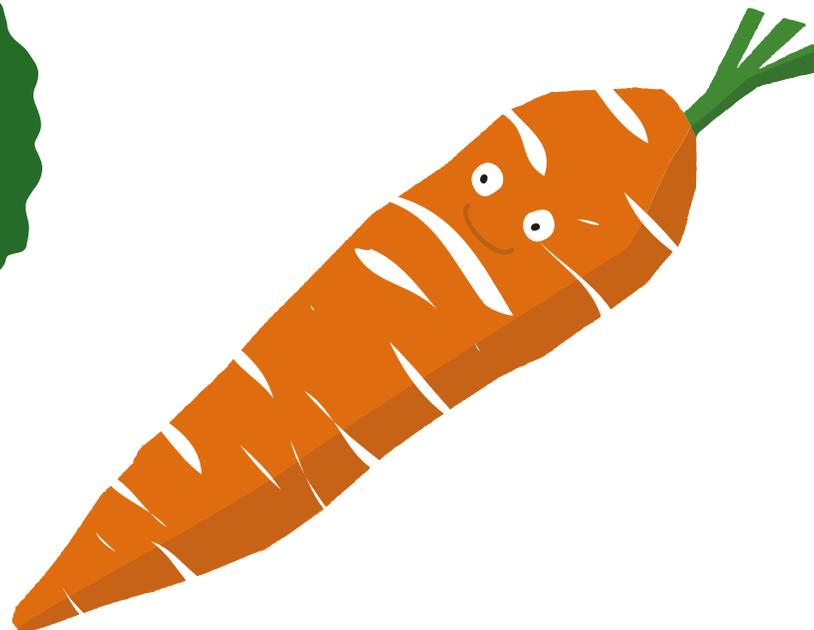
2-5  
ans

# Kiko et le potager coloré !

Un beau matin, Kiko le haricot est récolté par le fermier, mais il tombe du camion alors qu'il était heureux de découvrir la diversité du marché ! Bien décidé à s'y rendre, il rencontre País le maïs, Enrico le Jalapeño, Amandine l'aubergine et beaucoup d'autres amis.es qui l'aident à retrouver sa route.

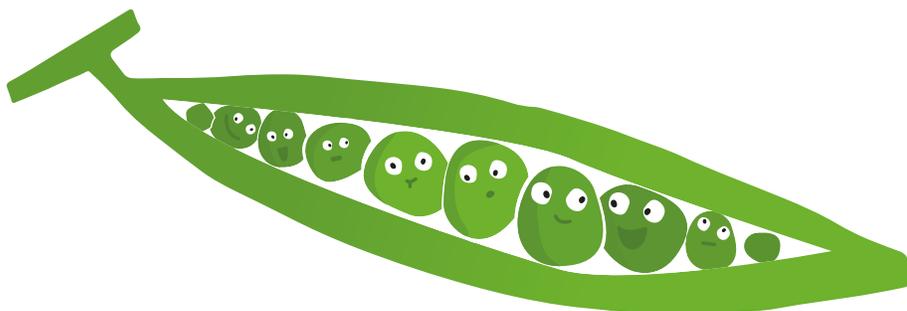






## INTRODUCTION

Le conte Kiko et le potager coloré! s'adresse aux jeunes enfants et est présenté sous la forme d'un livre audio. Cet outil pédagogique et ludique a pour objectif de faire découvrir aux enfants les légumes locaux. L'histoire et le visuel leur permettent de se souvenir plus facilement du nom des légumes et de leur aspect. Les enfants seront également sensibilisés à l'adoption de pratiques alimentaires saines, écologiques et dynamisantes pour l'économie locale.



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

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.<sup>2</sup>

### 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 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'il puisse la concevoir et plus rapidement comprendre les enjeux qui y sont liés.

### 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.euses qui ont produit les aliments consommés. Manger local est écoresponsable pour plusieurs raisons.

#### 1. 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 importés.<sup>3</sup> Puisqu'il a été démontré scientifiquement que les pesticides ont des impacts négatifs sur la santé humaine<sup>4</sup>, et encore davantage pendant la période de développement du cerveau, c'est-à-dire pendant l'enfance<sup>5</sup>, 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 vont embaucher de main-d'oeuvre 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 manger.<sup>6</sup>

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



# DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT<sup>7</sup>

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

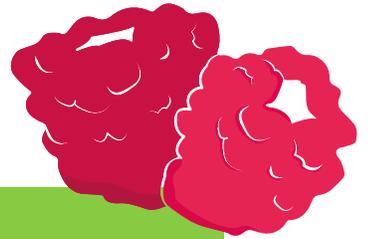
# LES PRINCIPAUX DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT



## Le développement physique et moteur

### 5.1.1 Le développement physique

- Apprentissage de saines habitudes alimentaires
- Développement sensoriel



## 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

### 5.2.7 L'éveil aux sciences

- 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
- Soutenir la compréhension des fonctions de l'écrit

### 5.3.4 Le développement graphique

- Pratique du dessin, préparant à l'écriture et sollicitant le développement dans tous les domaines

### 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, par exemple la causerie.



## LES DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT SECONDAIRES



### Le développement physique et moteur

5.1.3 Le développement moteur



### Le développement cognitif

5.2.3 La fonction symbolique

5.2.4 Les catégories et les concepts

5.2.5 Le raisonnement

5.2.7 L'éveil aux sciences

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 afficher ou à consulter avec les enfants :

- [Présentation interactive](#) du conte de *Kiko et le potager coloré!* (version imprimable en [Annexe 1](#))

## Mise en situation et activation des connaissances antérieures

Posez des questions aux enfants en montrant le tableau des fruits et légumes ([Annexe 2](#)) :

- Quels fruits et légumes connais-tu sur ce tableau?
- D'où viennent-ils? Sais-tu comment ils poussent?
- Quels sont tes fruits et légumes préférés sur ce tableau?
- Connais-tu d'autres fruits et légumes qui ne sont pas ici ?

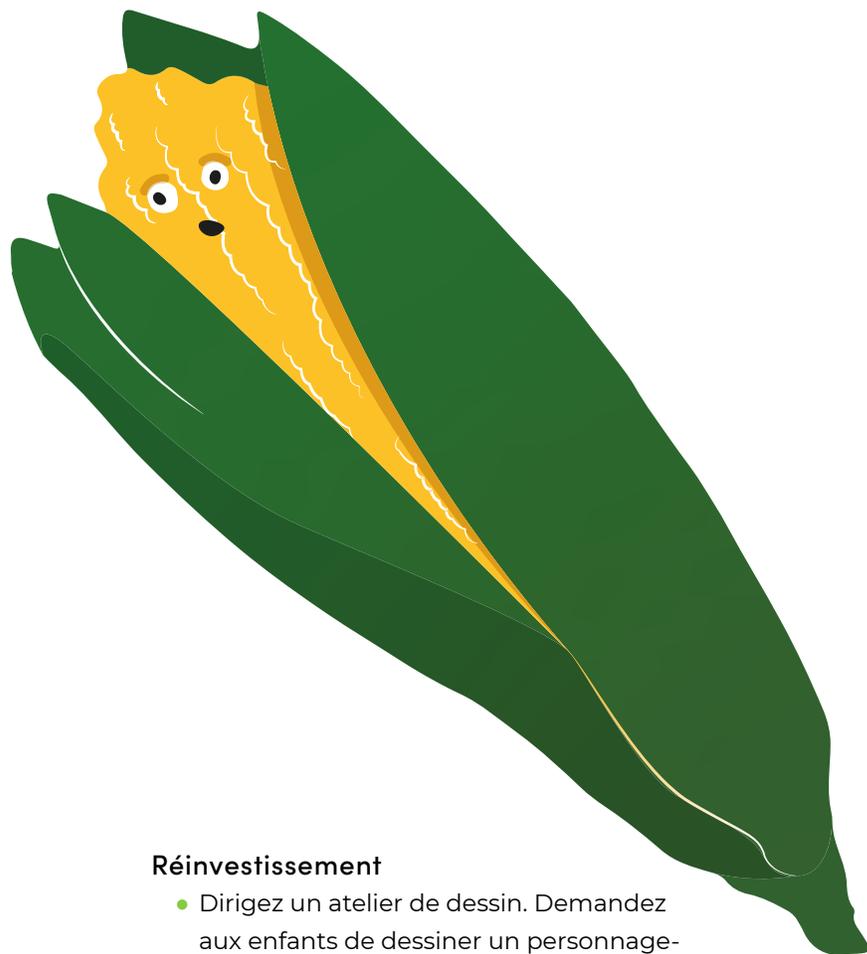
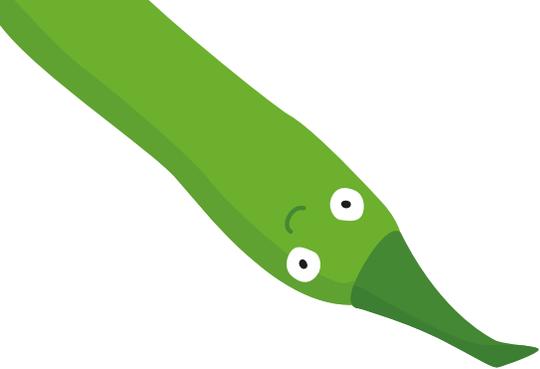
## Réalisation

Lisez le conte de Kiko aux enfants.

1. Lorsque Kiko rencontre un nouveau légume, posez les questions ci-dessous :

- Connais-tu ce légume?
- Quel est son nom ?
- Est-il sur le tableau des fruits et légumes ?
- D'où vient-il?
- Sais-tu comment il pousse ?
- Est-ce que tu aimes ce fruit ou légume ?



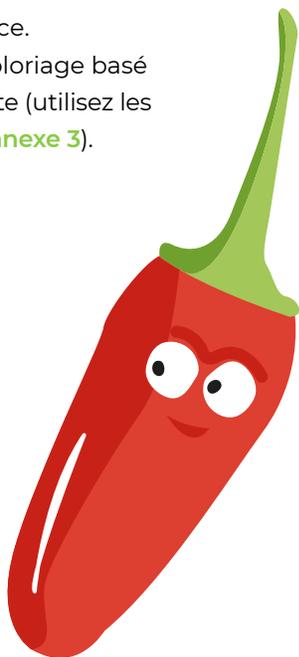


## Intégration

### Discussion

Revenez sur l'activité en posant les questions suivantes utilisez le tableau des fruits et légumes [Annexe 2](#)):

- Quels légumes rencontre Kiko le haricot sur sa route?
- Reconnais-tu des fruits et des légumes sur la dernière page ?
- Sais-tu comment on fait pour faire pousser ces fruits et légumes ?
- Sais-tu si ces fruits et légumes viennent de près de chez toi ?
- Qu'est ce que ça change de manger des légumes qui poussent proche de chez toi ? Après la réponse des enfants parler de la fraîcheur des aliments et du lien avec le.la fermier.ère lorsqu'on va chercher le légume chez lui.elle.
- Quel est ton personnage préféré du conte, et pourquoi?
- Demandez aux enfants s'ils ont déjà eu la chance de visiter une ferme ou d'aller au marché, et invitez-les à raconter leur expérience.
- Dirigez un atelier de coloriage basé sur des images du conte (utilisez les coloriages prévus à l'[Annexe 3](#)).



### Réinvestissement

- Dirigez un atelier de dessin. Demandez aux enfants de dessiner un personnage-légume qui aurait pu être dans l'histoire de Kiko.
- Faites une activité en utilisant des circulaires et demandez aux enfants de découper les légumes qu'ils ont découverts pendant le conte. Ceux qui restent poussent-ils aussi au Québec?

## CONCLUSION

L'activité de lecture *Kiko et le potager coloré!* permet de faire découvrir une variété de fruits et de légumes aux enfants de façon ludique. En mettant en scène des personnages hauts en couleur, l'histoire pourra les aider à identifier les fruits et légumes du Québec lors de leur prochaine visite au marché!



# ANNEXE 1 - HISTOIRE DE KIKO ET LE POTAGER COLORÉ (VERSION IMPRIMABLE)

## Kiko et le potager coloré

Auteurs : Geneviève Grossenbacher et Jacques Pasquet

Collaboration spéciale de Marie Eykel

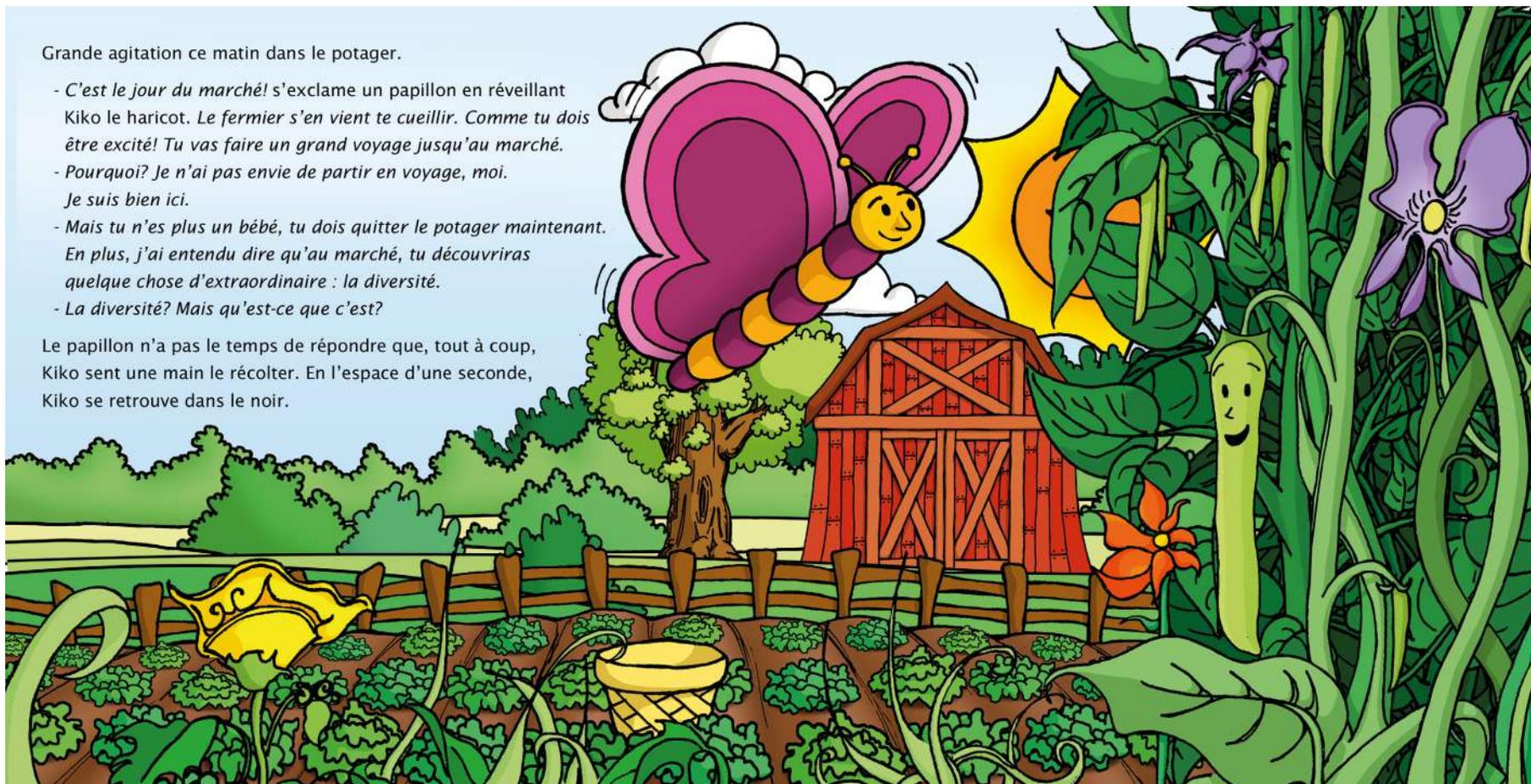


Illustrations : Jean-François Senay et Sebastian Waring

Grande agitation ce matin dans le potager.

- *C'est le jour du marché!* s'exclame un papillon en réveillant Kiko le haricot. *Le fermier s'en vient te cueillir. Comme tu dois être excité! Tu vas faire un grand voyage jusqu'au marché.*
- *Pourquoi? Je n'ai pas envie de partir en voyage, moi. Je suis bien ici.*
- *Mais tu n'es plus un bébé, tu dois quitter le potager maintenant. En plus, j'ai entendu dire qu'au marché, tu découvrirais quelque chose d'extraordinaire : la diversité.*
- *La diversité? Mais qu'est-ce que c'est?*

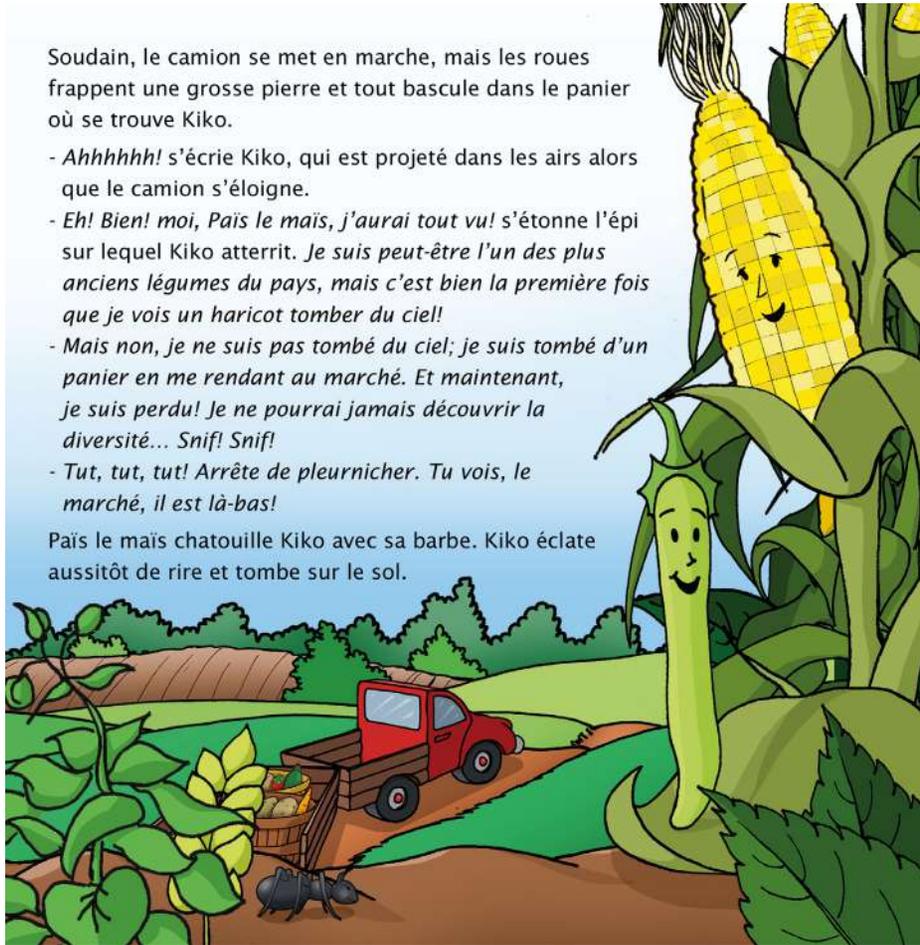
Le papillon n'a pas le temps de répondre que, tout à coup, Kiko sent une main le récolter. En l'espace d'une seconde, Kiko se retrouve dans le noir.



Soudain, le camion se met en marche, mais les roues frappent une grosse pierre et tout bascule dans le panier où se trouve Kiko.

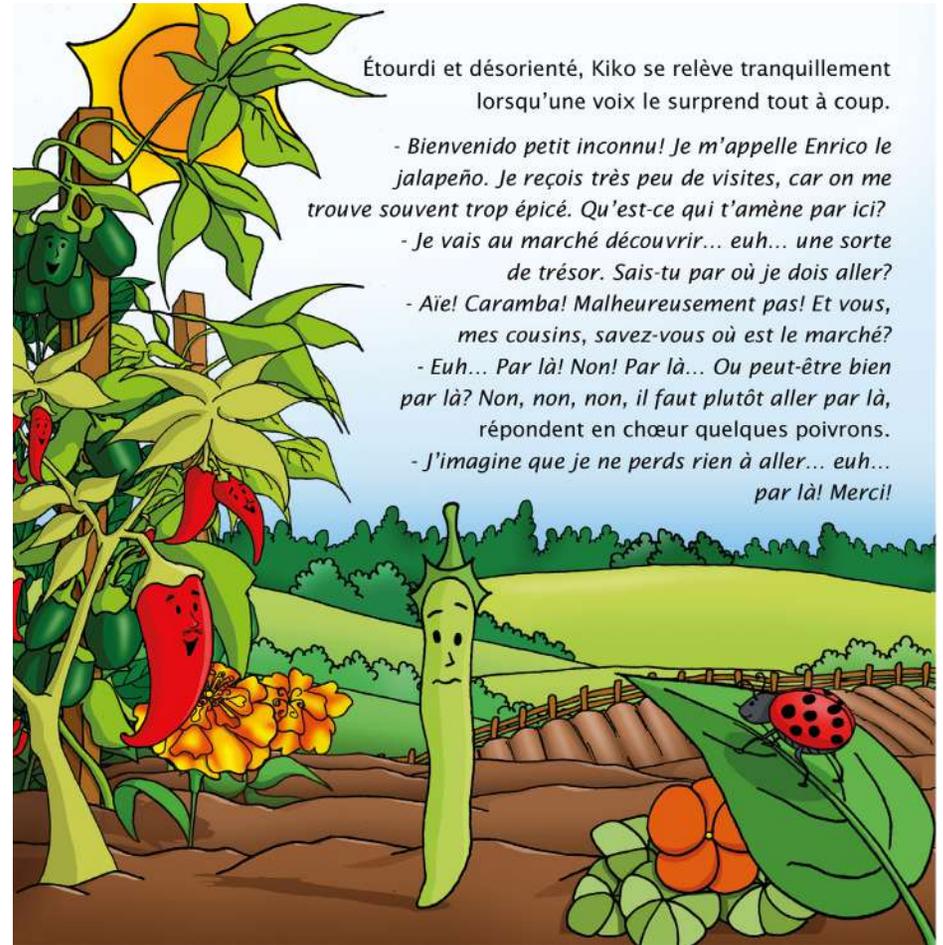
- Ahhhhhh! s'écrie Kiko, qui est projeté dans les airs alors que le camion s'éloigne.
- Eh! Bien! moi, Pais le maïs, j'aurai tout vu! s'étonne l'épi sur lequel Kiko atterrit. Je suis peut-être l'un des plus anciens légumes du pays, mais c'est bien la première fois que je vois un haricot tomber du ciel!
- Mais non, je ne suis pas tombé du ciel; je suis tombé d'un panier en me rendant au marché. Et maintenant, je suis perdu! Je ne pourrai jamais découvrir la diversité... Snif! Snif!
- Tut, tut, tut! Arrête de pleurnicher. Tu vois, le marché, il est là-bas!

Pais le maïs chatouille Kiko avec sa barbe. Kiko éclate aussitôt de rire et tombe sur le sol.



Étourdi et désorienté, Kiko se relève tranquillement lorsqu'une voix le surprend tout à coup.

- Bienvenido petit inconnu! Je m'appelle Enrico le jalapeño. Je reçois très peu de visites, car on me trouve souvent trop épicé. Qu'est-ce qui t'amène par ici?
- Je vais au marché découvrir... euh... une sorte de trésor. Sais-tu par où je dois aller?
- Aie! Caramba! Malheureusement pas! Et vous, mes cousins, savez-vous où est le marché?
- Euh... Par là! Non! Par là... Ou peut-être bien par là? Non, non, non, il faut plutôt aller par là, répondent en chœur quelques poivrons.
- J'imagine que je ne perds rien à aller... euh... par là! Merci!



Après une longue marche,  
Kiko s'arrête pour se reposer.

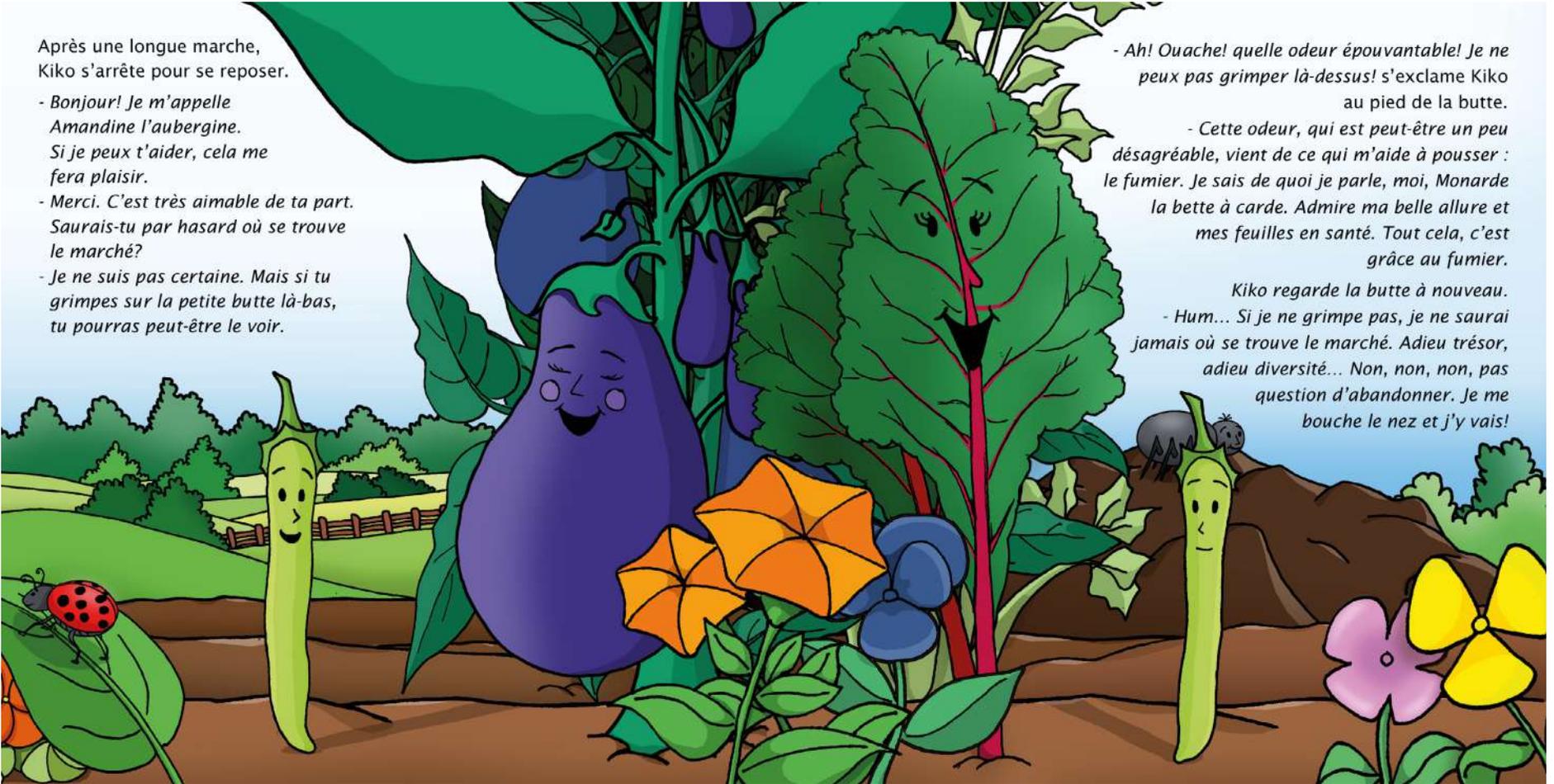
- Bonjour! Je m'appelle  
Amandine l'aubergine.  
Si je peux t'aider, cela me  
fera plaisir.
- Merci. C'est très aimable de ta part.  
Saurais-tu par hasard où se trouve  
le marché?
- Je ne suis pas certaine. Mais si tu  
grimpes sur la petite butte là-bas,  
tu pourras peut-être le voir.

- Ah! Ouache! quelle odeur épouvantable! Je ne  
peux pas grimper là-dessus! s'exclame Kiko  
au pied de la butte.

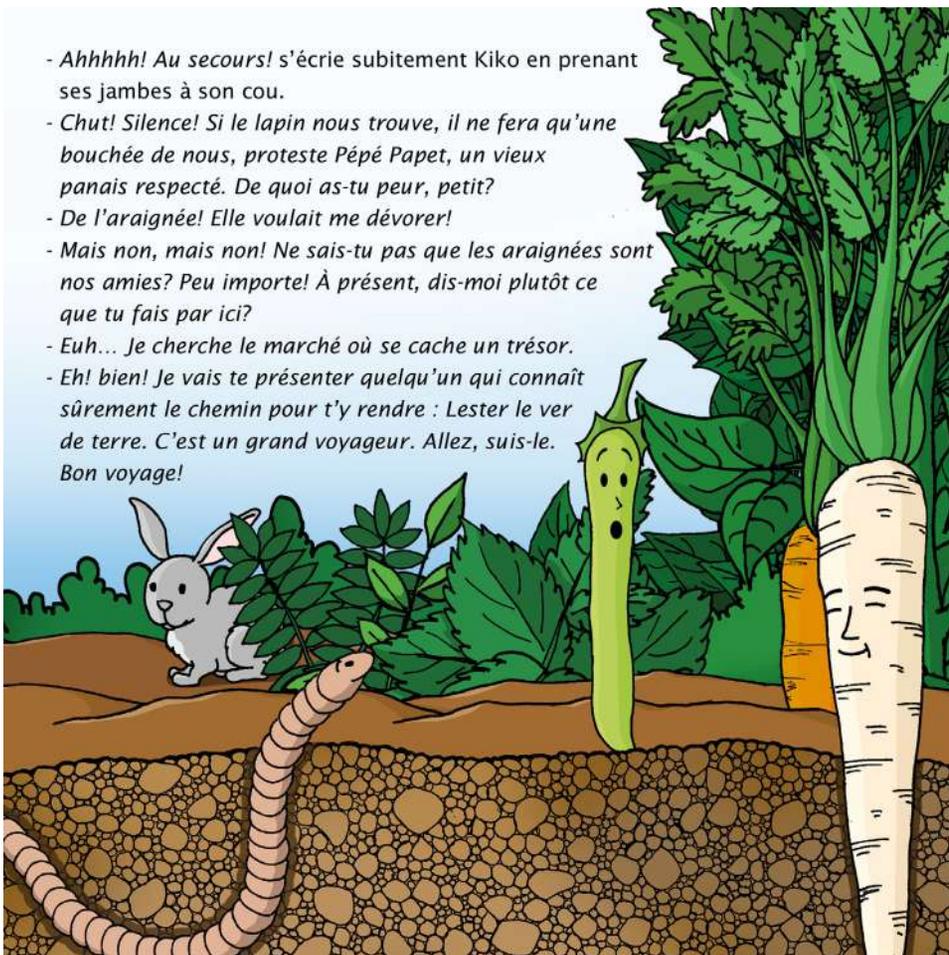
- Cette odeur, qui est peut-être un peu  
désagréable, vient de ce qui m'aide à pousser :  
le fumier. Je sais de quoi je parle, moi, Monarde  
la bette à carde. Admire ma belle allure et  
mes feuilles en santé. Tout cela, c'est  
grâce au fumier.

Kiko regarde la butte à nouveau.

- Hum... Si je ne grimpe pas, je ne saurai  
jamais où se trouve le marché. Adieu trésor,  
adieu diversité... Non, non, non, pas  
question d'abandonner. Je me  
bouche le nez et j'y vais!



- Ahhhhh! Au secours! s'écrie subitement Kiko en prenant ses jambes à son cou.
- Chut! Silence! Si le lapin nous trouve, il ne fera qu'une bouchée de nous, proteste Pêpé Papet, un vieux panais respecté. De quoi as-tu peur, petit?
- De l'araignée! Elle voulait me dévorer!
- Mais non, mais non! Ne sais-tu pas que les araignées sont nos amies? Peu importe! À présent, dis-moi plutôt ce que tu fais par ici?
- Euh... Je cherche le marché où se cache un trésor.
- Eh! bien! Je vais te présenter quelqu'un qui connaît sûrement le chemin pour t'y rendre : Lester le ver de terre. C'est un grand voyageur. Allez, suis-le. Bon voyage!



Soudain, en route, Lester s'arrête, lève la tête et plonge aussitôt sous la terre.

- Aïe! Je n'ai pas du tout envie d'aller dans un trou noir! Allez, reviens Lester! Lester! Lester! Youhou!

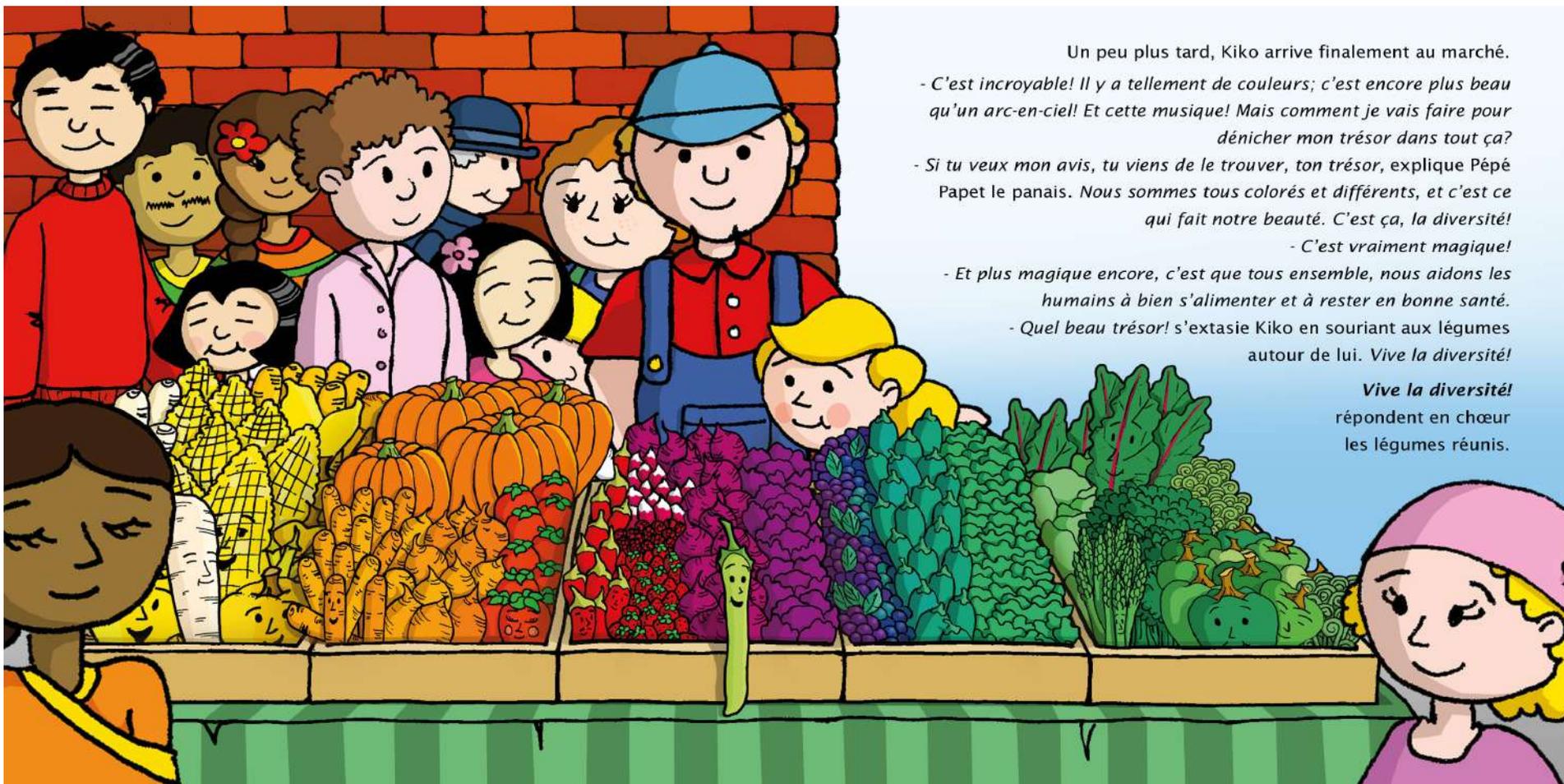
- Ho! Inutile de crier. Lester n'est plus là. Parole de Ti-Koi, le petit pois! Dans ma cosse, j'étais caché, mais je l'ai bien vu s'en aller. Il a eu peur de se faire manger par cet oiseau.

- Oh non! Comment je vais faire pour retrouver le marché maintenant?

- Eh bien! Tu n'as qu'à te rendre au bout du rang! Le fermier s'en vient justement ramasser le dernier panier pour le marché.

- Oh merci! Merci! Merci, Ti-Koi!  
- Pas de quoi!





Un peu plus tard, Kiko arrive finalement au marché.

- *C'est incroyable! Il y a tellement de couleurs; c'est encore plus beau qu'un arc-en-ciel! Et cette musique! Mais comment je vais faire pour dénicher mon trésor dans tout ça?*
- *Si tu veux mon avis, tu viens de le trouver, ton trésor, explique Pépé Papet le panais. Nous sommes tous colorés et différents, et c'est ce qui fait notre beauté. C'est ça, la diversité!*
- *C'est vraiment magique!*
- *Et plus magique encore, c'est que tous ensemble, nous aidons les humains à bien s'alimenter et à rester en bonne santé.*
- *Quel beau trésor! s'extasie Kiko en souriant aux légumes autour de lui. Vive la diversité!*

**Vive la diversité!**  
répondent en chœur  
les légumes réunis.

# ANNEXE 2 - 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 carde



Betterave



Bok Choy



Brocoli



Carotte



Celeri



Chou



Chou de bruxelles



Chou-fleur



Concombre



Courge



Courgette



Épinard



Haricot



Laitue



Mais



Navet



Oignon



Panais



Petits pois



Piment



Poireau



Poivron



Pomme de terre



Rutabaga

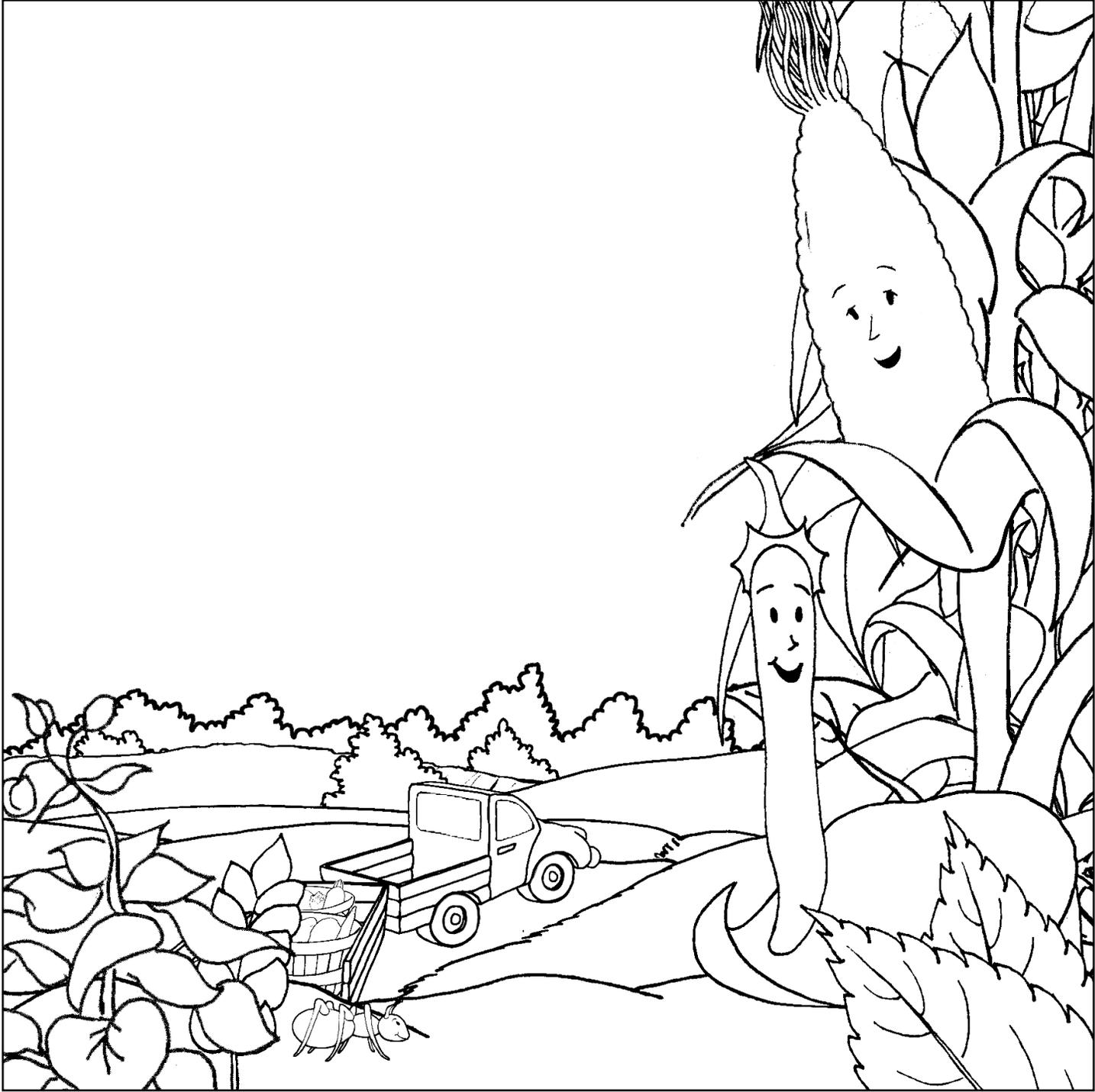


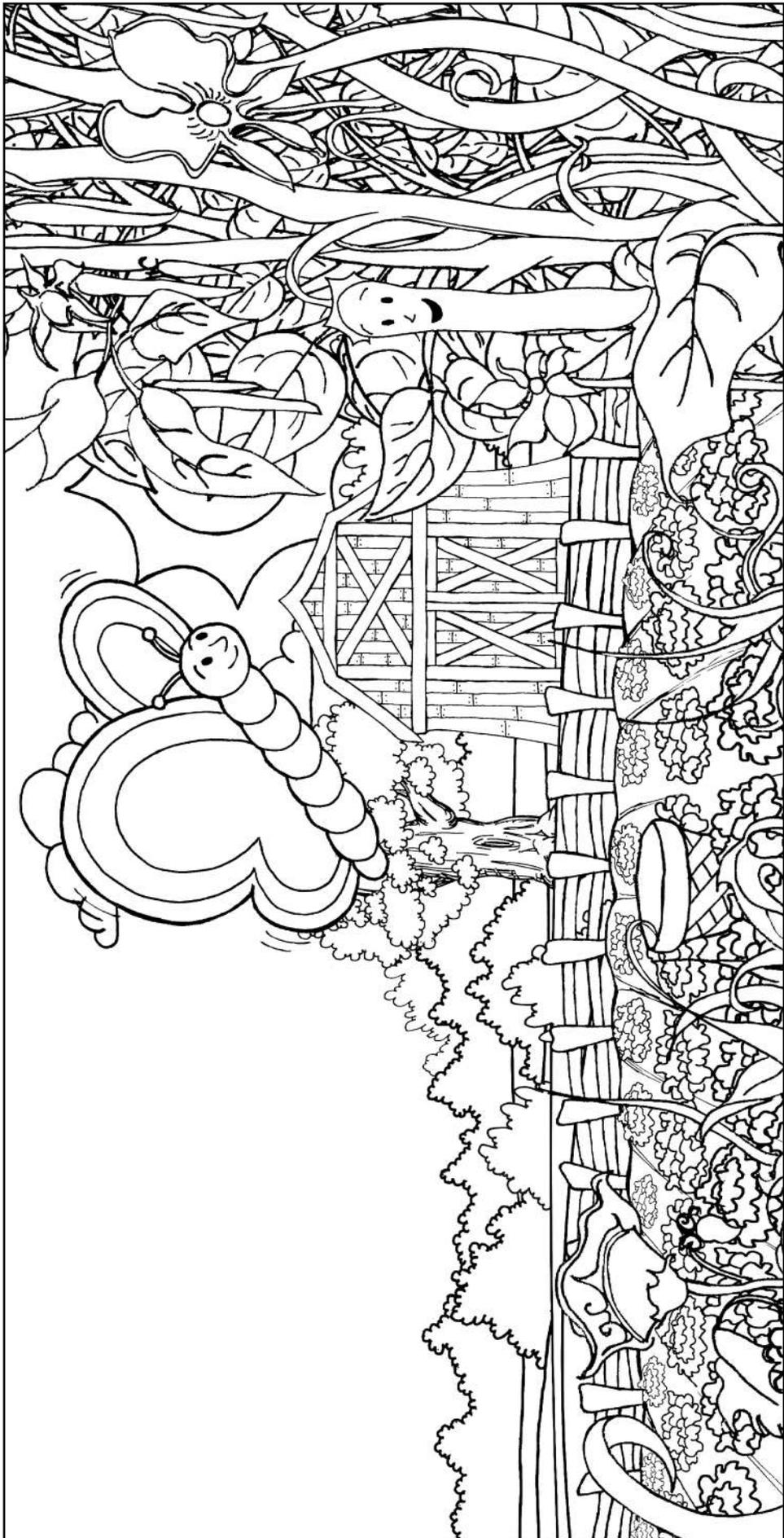
Tomate

# ANNEXE 3 - COLORIAGES

À imprimer p.18-20







# BIBLIOGRAPHIE

- 1 BARIL-TESSIER, Myriam.
- 2 ALIMENTS DU QUÉBEC. [Manger local, c'est quoi?](#), [En ligne], 2020. (Consulté le 28 septembre 2020)
- 3 MAPAQ. [Résidus de pesticides dans les fruits et légumes frais vendus au Québec 2007-2011](#). [En ligne], 50p.
- 4 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
- 5 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.
- 6 ALIMENTS DU QUÉBEC. [Manger local, un choix gagnant](#), [En ligne], 2020. (Consulté le 28 septembre 2020).
- 7 MINISTÈRE DE LA FAMILLE. [Accueillir la petite enfance, programme éducatif pour les services de garde du Québec](#), [En ligne], 2019.
- 8 FEWINGS, Nick. [Image en ligne] Unsplash. <https://unsplash.com/photos/O6ZhaRtXa3Q>
- 9 MONKEY BUSINESS. [Image en ligne] Adobe Stock. [https://stock.adobe.com/ca/images/teacher-at-montessori-school-reading-to-children-at-story-time/154985815?prev\\_url=detail](https://stock.adobe.com/ca/images/teacher-at-montessori-school-reading-to-children-at-story-time/154985815?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 