



Petite enfance

Trousse
À la

soupe!



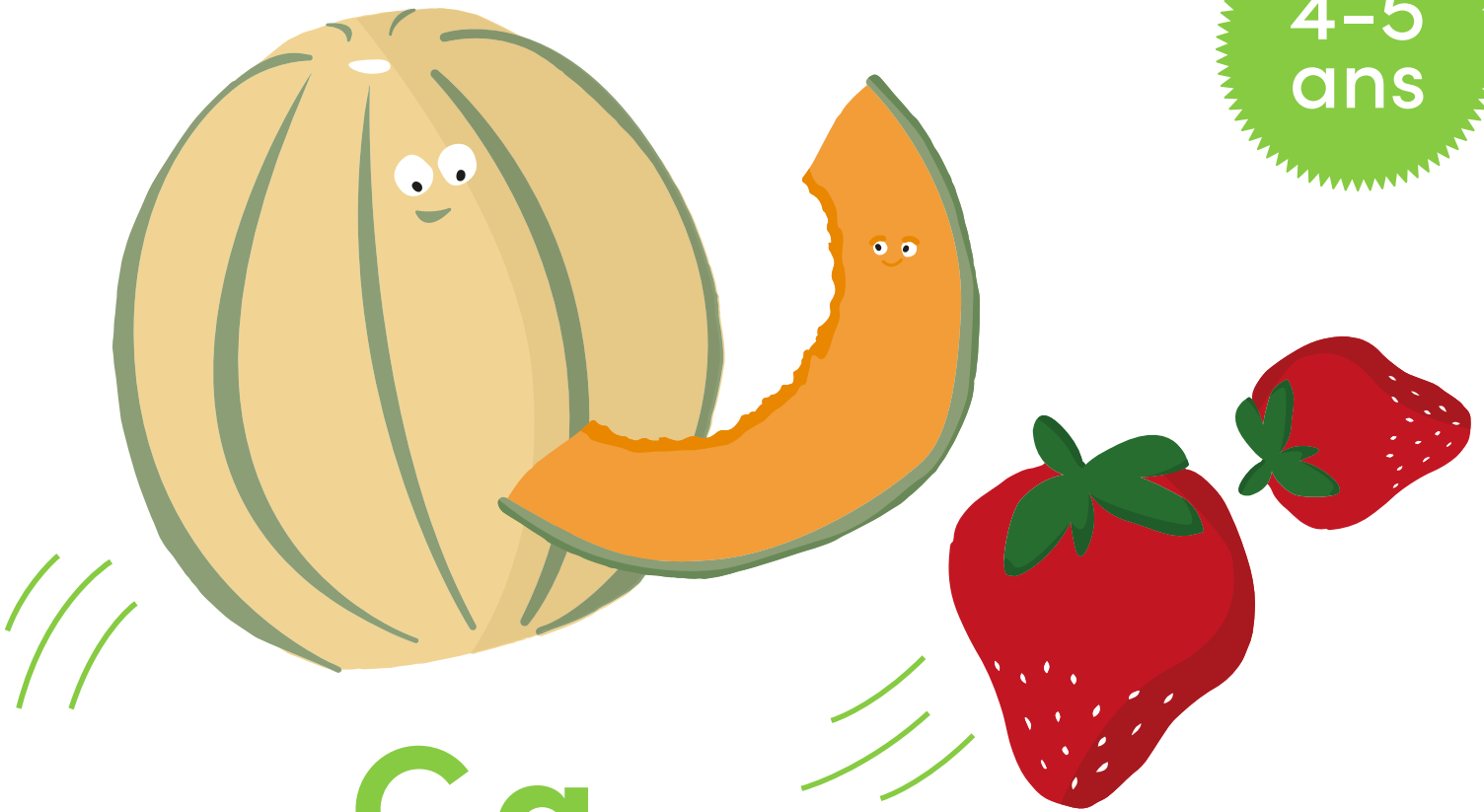
INDEX

Ça voyage!	3
La chasse aux fruits et légumes.	22
La danse du légume et de la fermière ..	53
Kiko et le potager coloré!	75

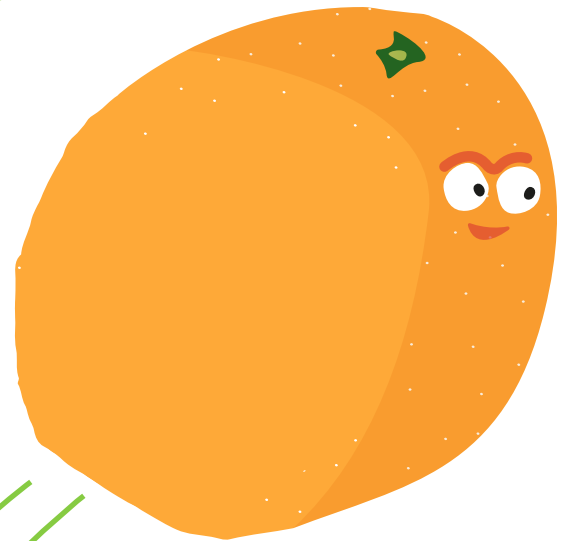
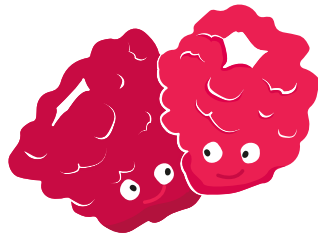
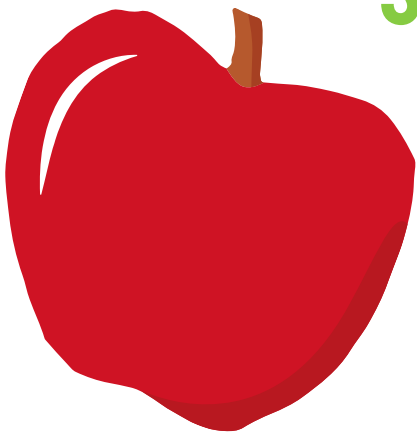


4-5
ans

Petite enfance



Ça voyage !

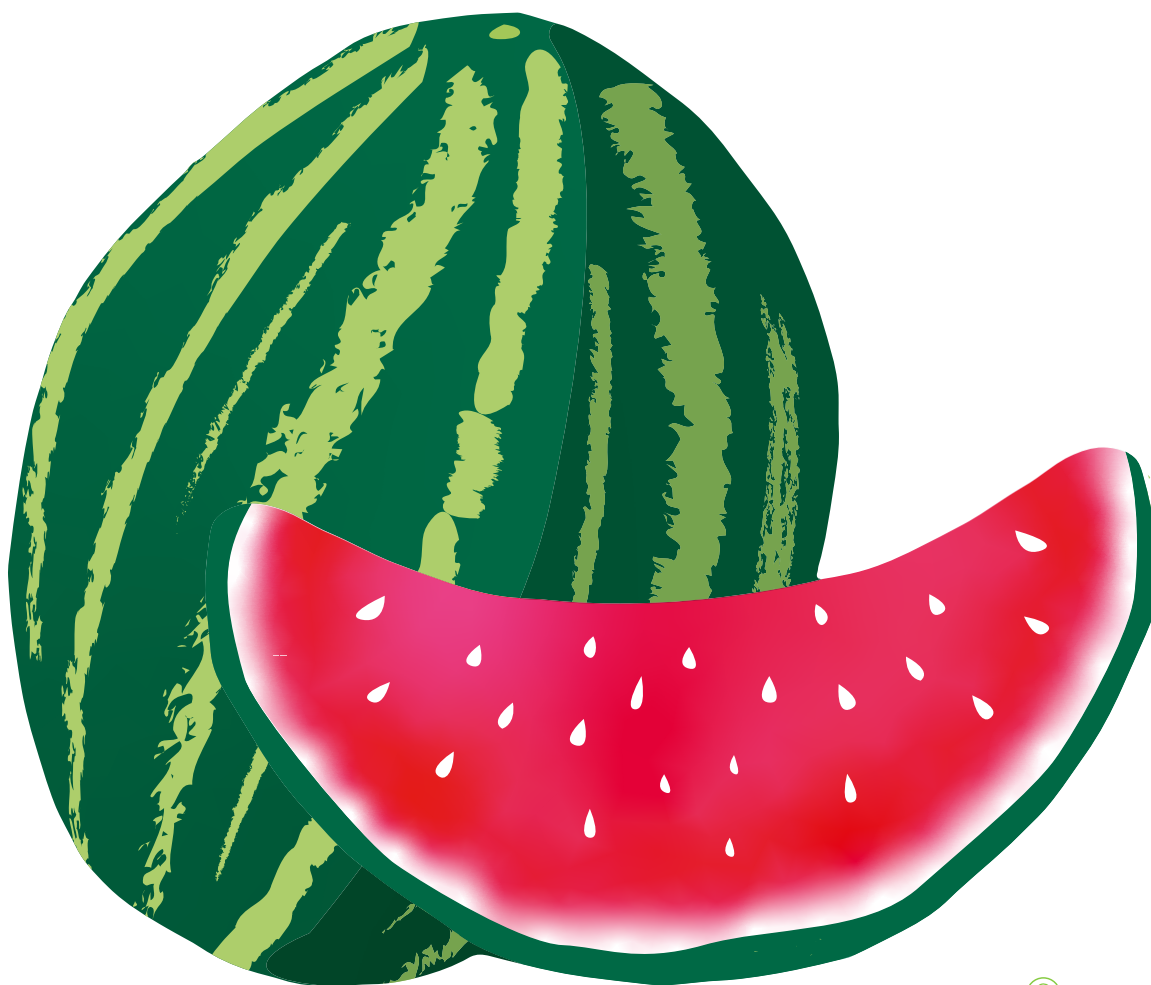


D'où viennent les légumes que nous retrouvons à l'épicerie? À l'aide d'une histoire interactive, les enfants vivront le voyage d'une pomme du Québec et celui d'une orange de la Floride, de leur production jusqu'à notre assiette.



INTRODUCTION

Par cette histoire interactive, les enfants vont devoir se déplacer dans la pièce selon les indications du récit et seront sensibilisés à la notion d'alimentation locale. En comparant l'histoire d'une pomme du Québec et d'une orange de Floride, l'enfant comprendra que certains aliments font un long chemin avant d'arriver dans son assiette et que cela peut avoir des conséquences.



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.²

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 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 importés.³ Puisqu'il a été démontré scientifiquement que les pesticides ont des impacts négatifs sur la santé humaine⁴, et encore davantage pendant la période de développement du cerveau, c'est-à-dire pendant l'enfance⁵, 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 renforcer le lien de confiance et le plaisir de manger.⁶ Pour en savoir plus vous pouvez consulter les pages du site [Aliments du Québec](#) et la fiche d'information [Pourquoi manger local ?](#)



DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT⁷

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
- Développement sensoriel

5.1.2 Le schéma corporel

- Prise de conscience de l'enfant de son corps en mouvement ou à l'état statique, de la place qu'il occupe dans l'espace et des mouvements variés qu'il peut faire avec son corps

5.1.3 Le développement moteur

- Développement de la motricité globale

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

5.2.3 La fonction symbolique

- Exercice de la représentation mentale d'un objet, d'une personne ou d'une situation à partir d'un symbole



Le développement langagier

5.3.2 Le langage oral

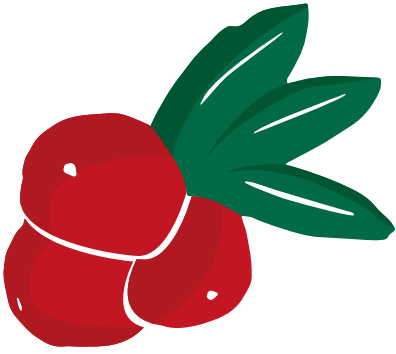
- Incitation à l'élaboration de phrases

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

- Apprentissage de nouveau vocabulaire
- Soutenir la compréhension des fonctions de l'écrit

5.3.5 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 cognitif

5.2.4 Les catégories et les concepts

5.2.5 Le raisonnement

5.2.6 L'éveil aux mathématiques

5.2.7 L'éveil aux sciences

5.2.8 Les fonctions exécutives, la créativité et le développement cognitif



Le développement social et affectif

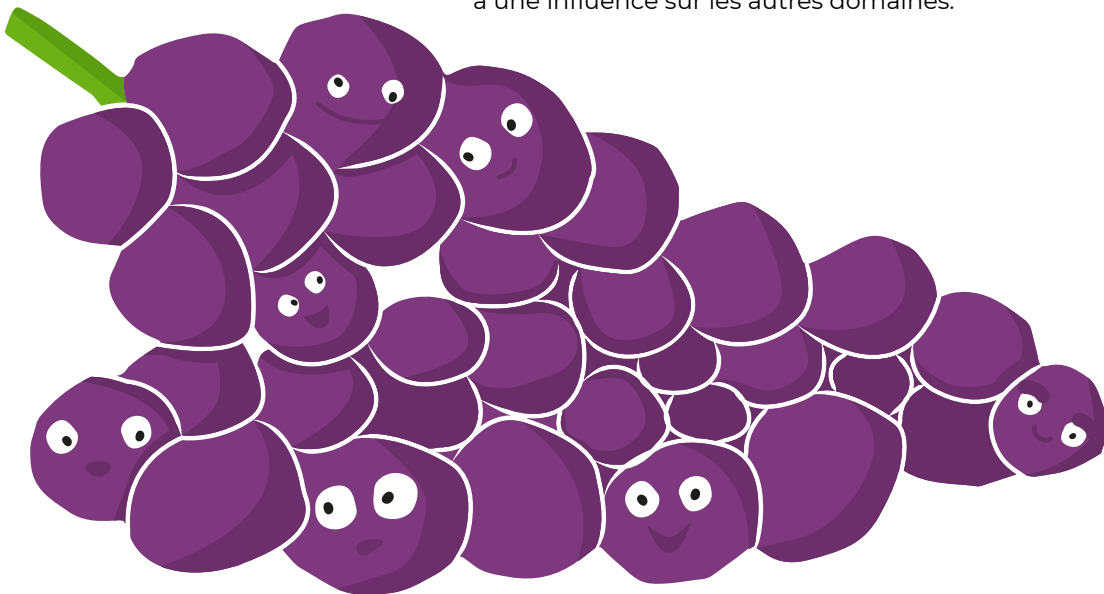
5.4.2 Le concept de soi

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.



Préparation

Prérequis :

Il est préférable de faire l'activité [Ça voyage!](#) après celle de [La danse du légume et de la fermière](#) pour permettre davantage de continuité pédagogique. En effet, [Ça voyage!](#) permet de compléter les informations sur le processus de croissance des fruits et légumes avec le concept de « local ».

À afficher :

- Images à afficher dans le local (Annexe 2).

À présenter aux enfants :

- Une pomme
- Une orange
- Un dessin de l'animateur.trice d'une ferme (facultatif)

À remettre aux enfants :

- Quelques pommes et oranges coupées en morceaux.



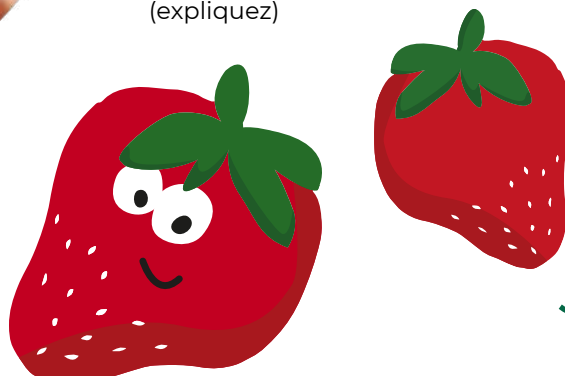
Mise en situation et activation des connaissances antérieures

Pour commencer, proposez l'activité suivante aux enfants :

- Choisissez le coloriage de la ferme ou du verger, et essayez de le colorier en t'appliquant (Annexe 3)
- Laissez 10 minutes aux enfants pour faire le coloriage.

Posez aux enfants les questions suivantes :

- Où sont les fermes ?
- Est-ce qu'il y a des fermes en ville ou à la campagne ? (montrez votre dessin d'une ferme ou l'image de ferme qui sera collé dans la classe)
- Qui travaille dans les fermes ?
- Sais-tu que certains fruits et légumes que tu manges viennent de très loin de chez toi ?
- Et cette pomme (montrer la pomme) ?
- Et cette orange (montrer l'orange) ?
- Sais-tu ce que veut dire « local » ? (expliquez)





Réalisation

Expliquez aux enfants que vous raconterez deux histoires: le voyage d'une pomme et d'une orange. Lorsque vous taperez des mains, les jeunes devront aller à l'image correspondant à ce que vous venez de dire, comme expliqué à l'**Annexe 2**.

1. Racontez les deux histoires (**Annexe 1**).



Intégration

Discussion

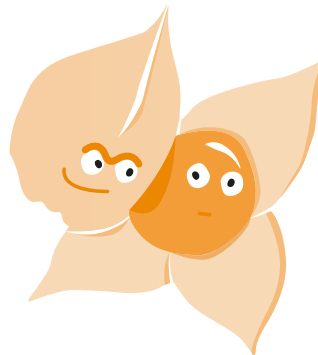
Revenez sur l'activité en posant les questions suivantes:

- Où pousse la pomme? Où pousse l'orange? (en faisant goûter les aliments)
- Quel trajet a fait la pomme pour arriver chez toi? Quel trajet a fait l'orange pour arriver chez toi?
- Lequel des aliments a fait le chemin le plus long avant d'être mangé?
- As-tu déjà rencontré des fermiers?
- Sais-tu qui cultive les fruits et légumes que tu manges à la maison?

Expliquez que plus un légume ou un fruit fait un long voyage, plus il perd de sa fraîcheur. Plus il vient de près, plus il est goûteux et bon pour notre santé! Aussi, quand nous achetons un légume ou un fruit dans une ferme locale, nous connaissons la fermière ou le fermier qui l'a cultivé (par exemple, nous savons que c'est Alexandre qui a récolté notre pomme!).

Réinvestissement

- Lors du repas ou de la collation, demandez à l'enfant s'il sait si l'aliment qui est dans son assiette vient de près de chez lui ou de loin.




CONCLUSION

Lors de cette activité, les enfants retracent le parcours physique de deux fruits afin de leur montrer que certains d'entre eux font de plus longues distances que d'autres pour arriver dans notre assiette. Pour aller plus loin dans cette introduction au fonctionnement du cycle alimentaire, vous pouvez recommencer l'activité avec d'autres fruits, en fonction des saisons. Inspirez-vous du calendrier des fruits et légumes pour reconnaître ceux qui poussent au Québec, et à quelle période.



ANNEXE 1 - HISTOIRES ET INDICATIONS POUR LA LECTURE

Les phrases en caractère gras précédée d'un  sont celles qui doivent être lues aux enfants. Elles contiennent parfois un mot en **LETTRES MAJUSCULES**, qui correspond à une image que les enfants doivent trouver dans le local. Tapez dans vos mains après avoir dit un mot-clé. Des indications supplémentaires sont ajoutées sous les phrases, *en italique*.

L'histoire de la pomme



Il était une fois Alexandre qui travaille près de [nom de votre ville].



Il travaille dans une FERME.

(Tapez dans vos mains.)

Les enfants doivent trouver l'image de la ferme et se mettre devant.



En se promenant, il voit dans un pommier de belles grosses POMMES.

(Tapez dans vos mains.)

Les enfants doivent trouver l'image des pommes avec le logo Aliments du Québec.



Alexandre rapporte les pommes jusqu'à la FERME.

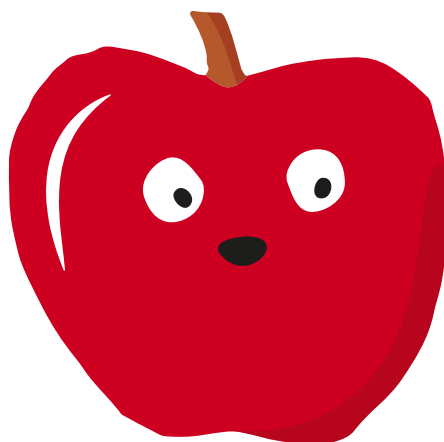
(Tapez dans vos mains.)

Les enfants doivent retourner à l'image de la ferme.



Et c'est là, à la ferme, que nous pouvons acheter les pommes d'Alexandre.

Les enfants peuvent prendre un morceau de pomme.



L'histoire de l'orange



Il était une fois Claudia qui travaille en Floride.

Invitez les enfants à imiter Claudia qui a chaud puisqu'elle travaille sous le soleil.



Elle travaille dans une FERME.

(Tapez dans vos mains.)

Les enfants doivent aller à l'image de la ferme.



En se promenant, elle voit dans un oranger de belles grosses ORANGES.

(Tapez dans vos mains.)

Les enfants doivent trouver l'image des oranges.



Claudia rapporte les oranges à la FERME.

(Tapez dans vos mains.)

Les enfants doivent retourner à l'image de la ferme.



Les fruits sont ensuite mis dans un camion.

Les oranges sont transportées à L'AÉROPORT.

(Tapez dans vos mains.)

Invitez les enfants à faire le bruit du camion en se rendant à l'image de l'aéroport.



Là bas, les oranges montent dans un avion.

Elles voyagent pendant très, très longtemps.

Les enfants se déplacent dans le local pendant plusieurs secondes, en imitant un avion.



Après leur looooong voyage, elles arrivent au Québec, et sont encore transportées par un camion jusqu'à [nom de votre ville], à l'ÉPICERIE.

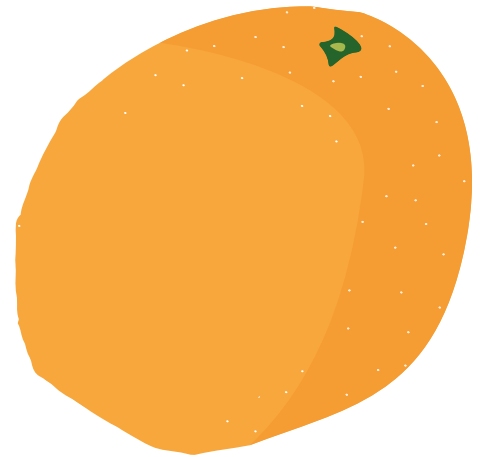
(Tapez dans vos mains.)

Invitez les enfants à faire le bruit du camion en se rendant à l'image de l'épicerie.



Et c'est là, à l'épicerie, que nous pouvons acheter les oranges.

Les enfants peuvent prendre un morceau d'orange.



ANNEXE 2 - IMAGES À AFFICHER

Sur les pages suivantes se trouvent les images à afficher dans le local à différents endroits (le plus espacé possible)

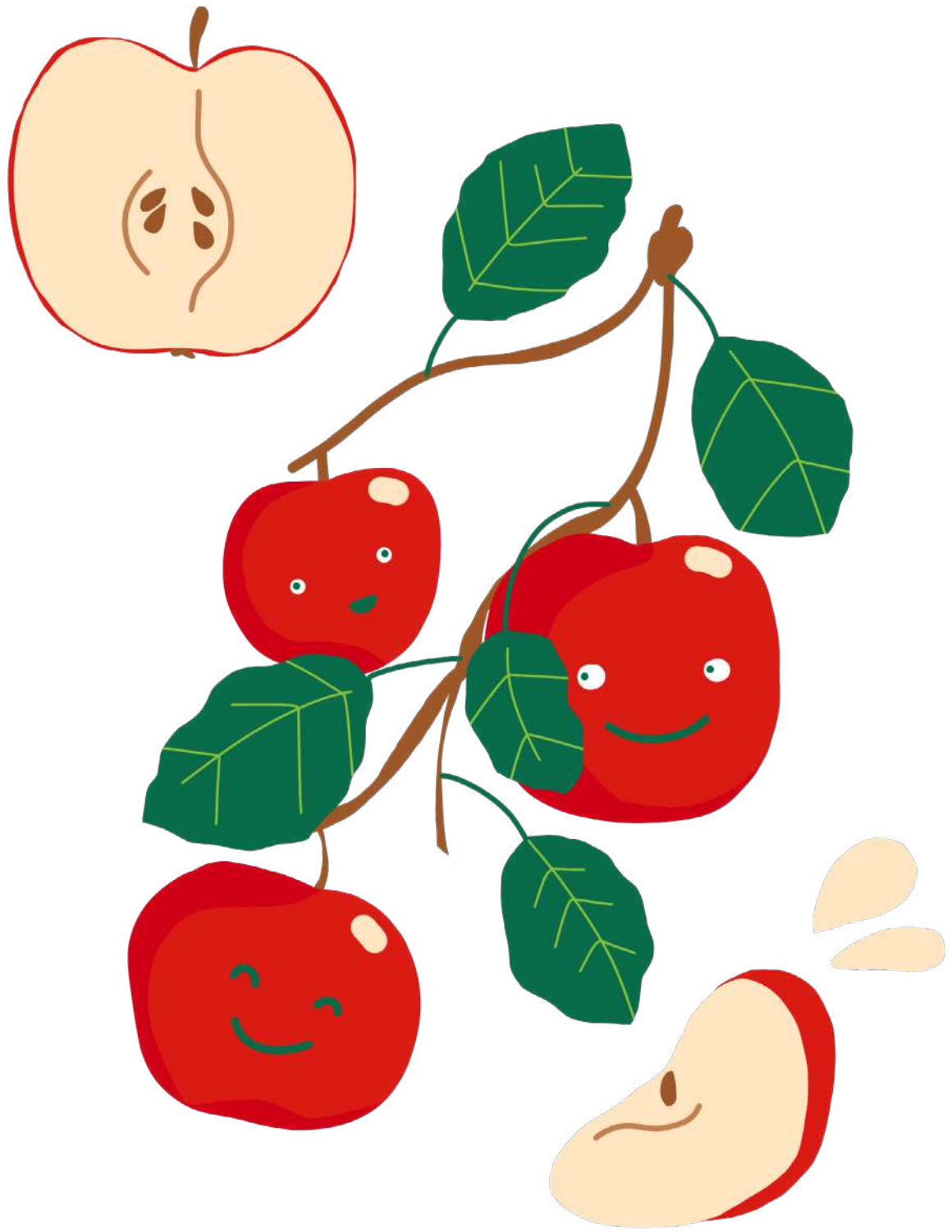
Imprimez les pages 12 à 16







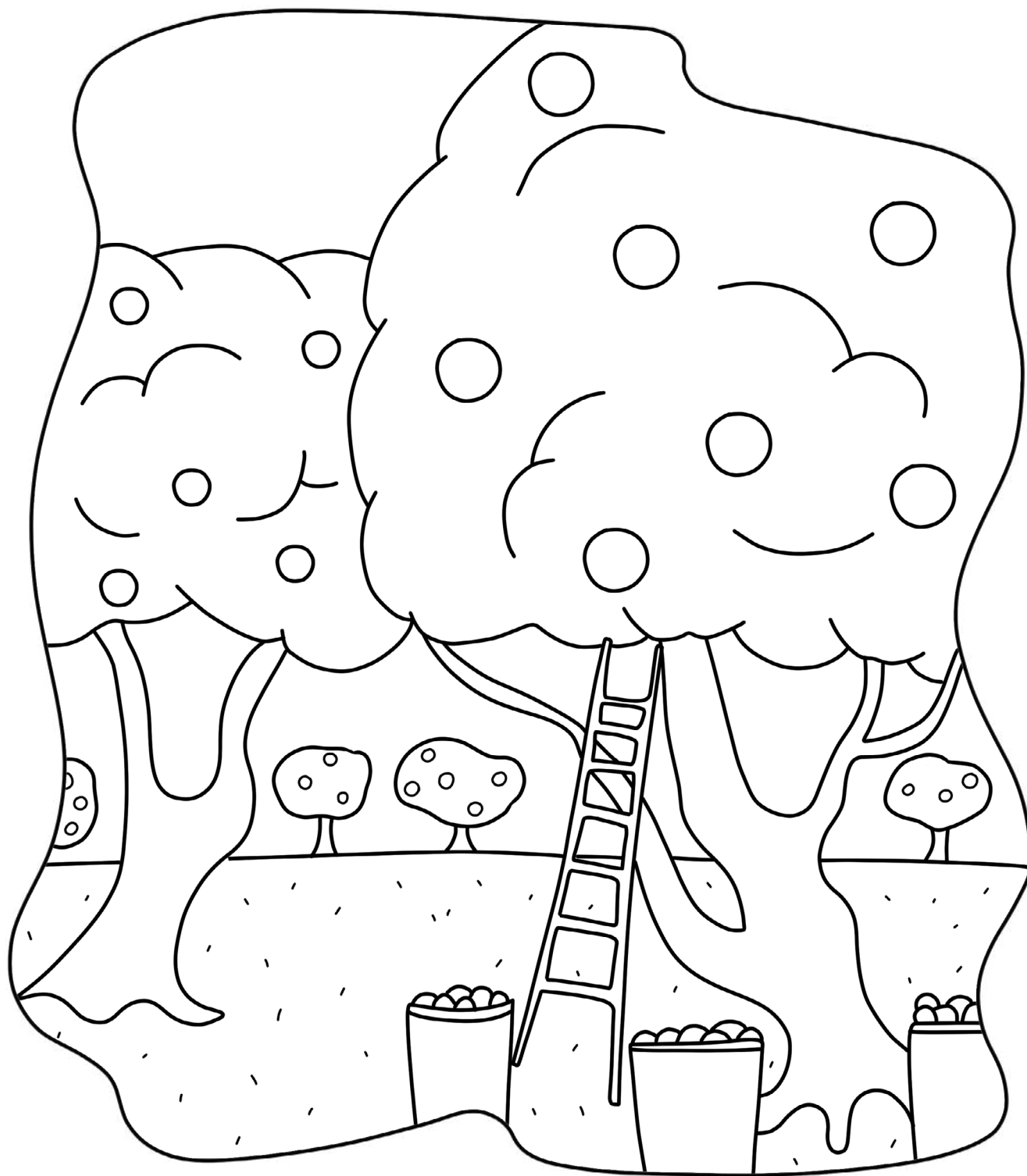


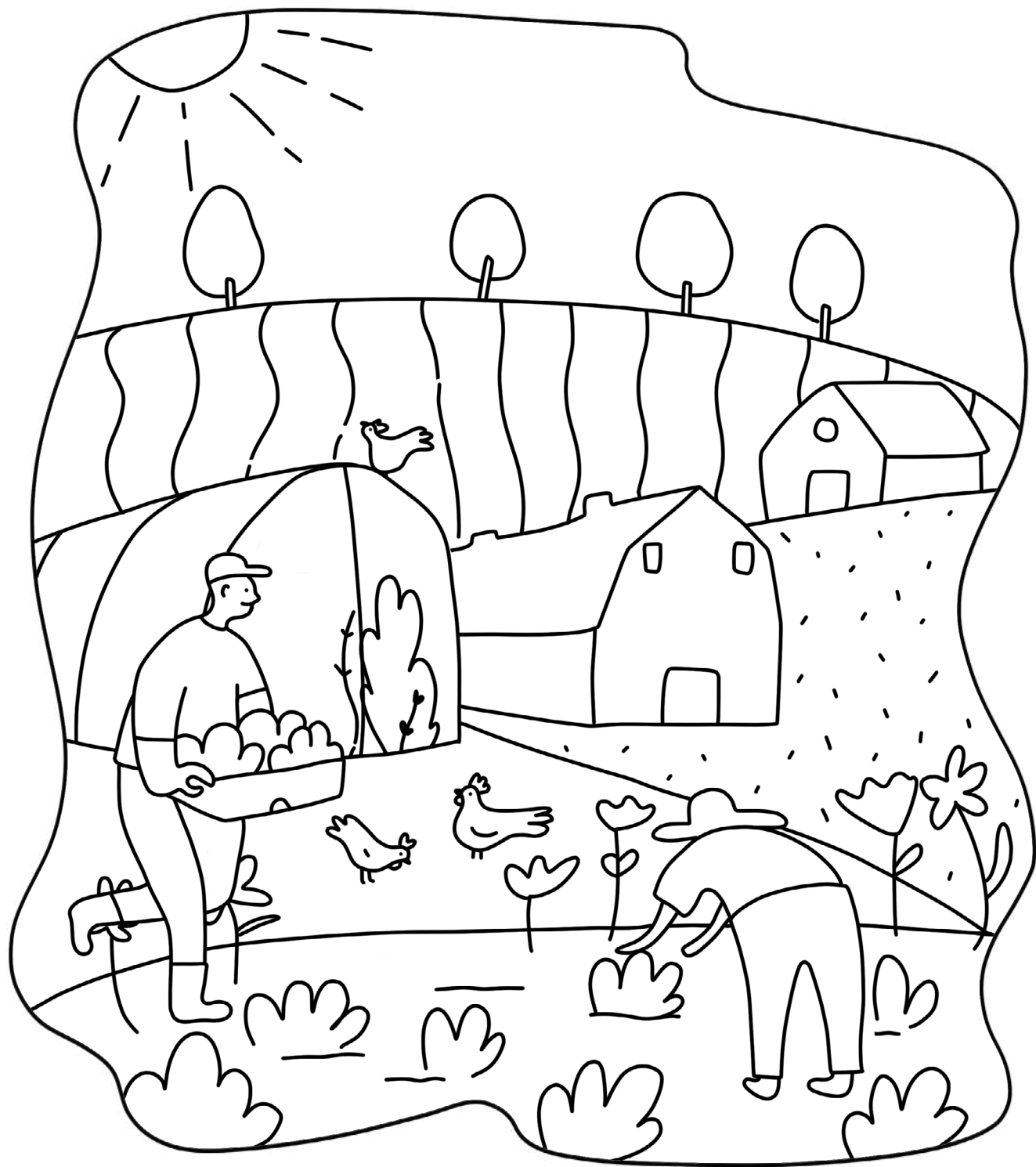


ANNEXE 3 - COLORIAGE

Sur les pages suivantes se trouvent les images que les enfants doivent colorier

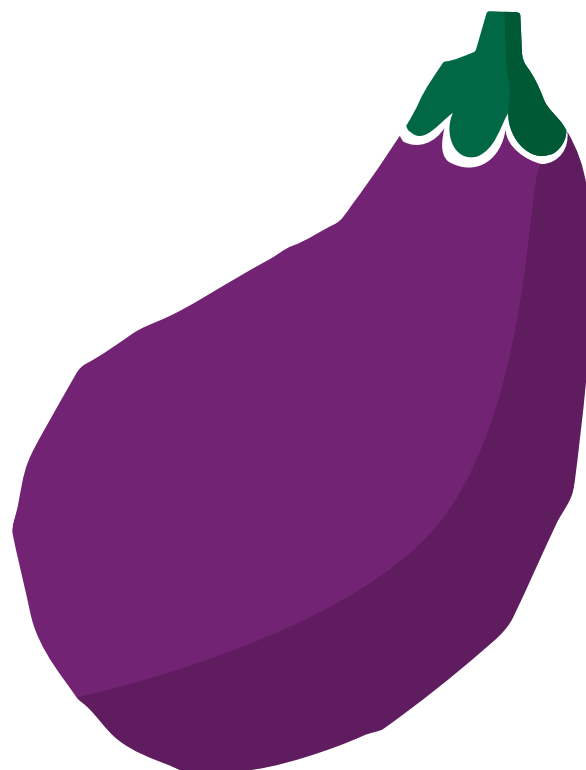
Imprimez les page 17 et 18 en plusieurs copies





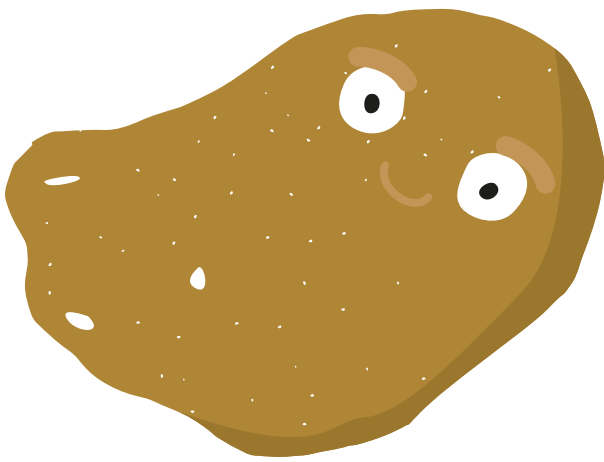
BIBLIOGRAPHIE

- 1 RICHARD, Jason. [Image en ligne] Unsplash. <https://unsplash.com/photos/FnnCtrmLkKc>
- 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 Monkey Business. [Image en ligne] Adobe Stock. https://stock.adobe.com/ca/images/preschool-class-in-south-african-township-close-up/88850071?prev_url=detail

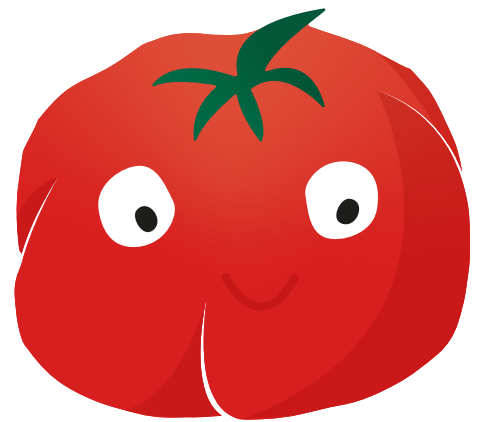




2-5
ans



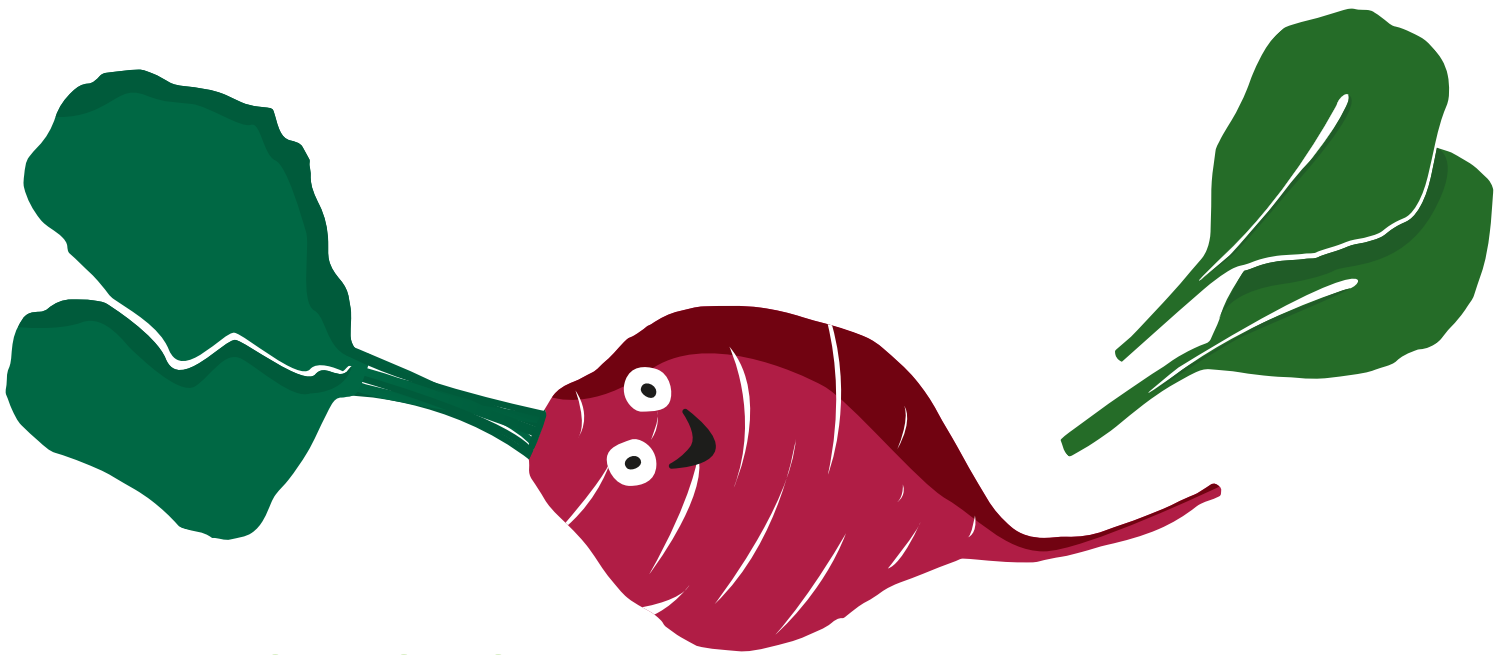
La chasse aux fruits et légumes



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 agriculteur.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

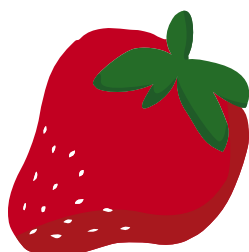
Quel est le lien entre l'alimentation écoresponsable et manger local ?

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 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** 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)

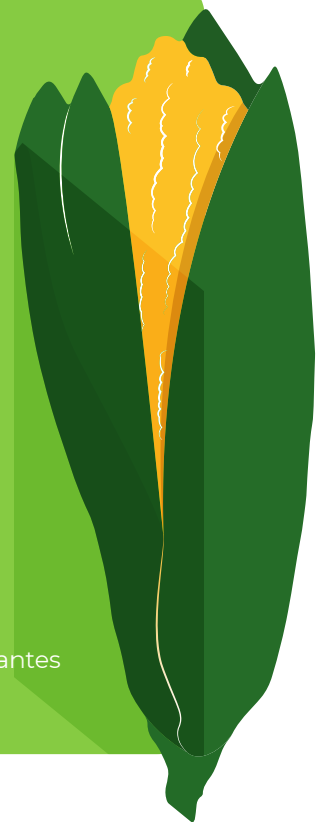
- Développement du raisonnement causal

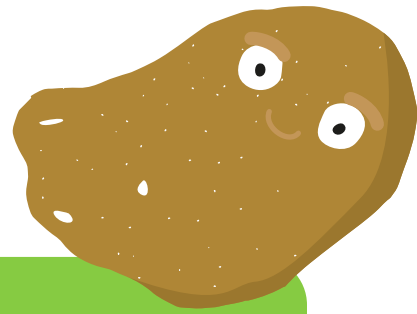
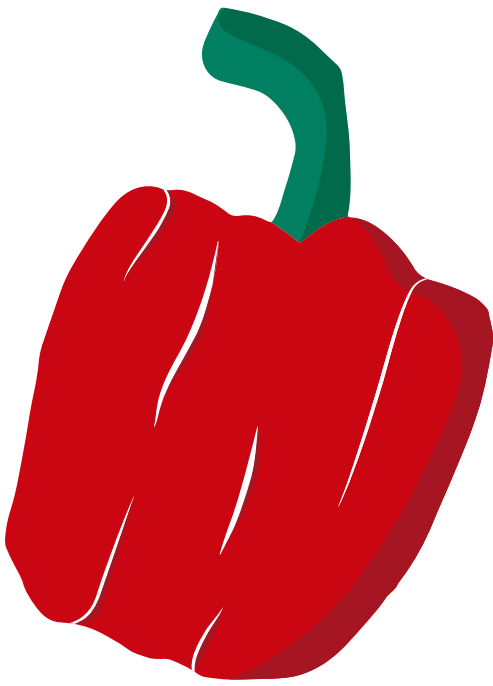
5.2.6 L'éveil aux mathématiques (niveau 3)

- 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

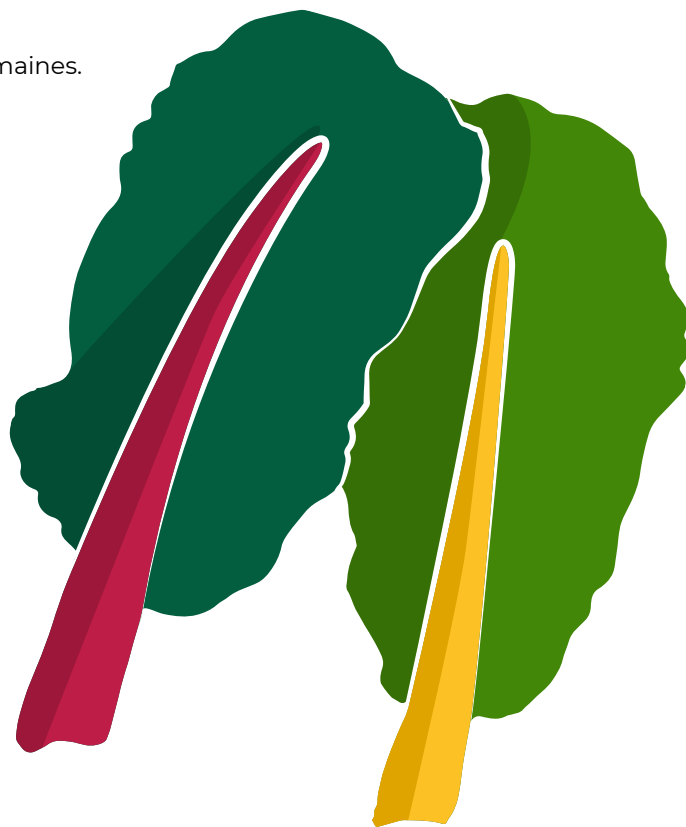
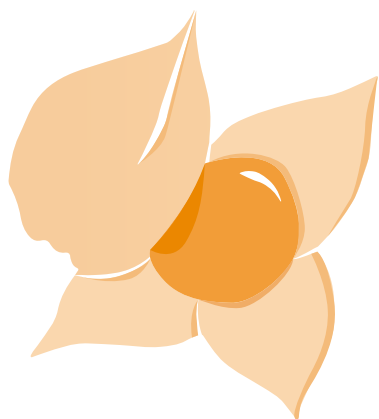
5.4.2 Le concept de soi

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. Laissez 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.trice 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

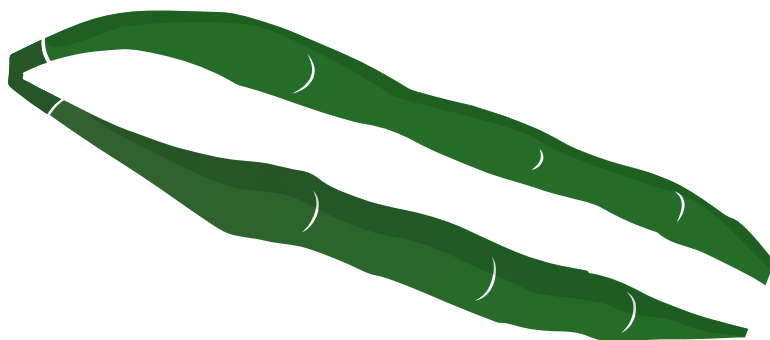
- a. Quelle partie mange-t-on?
- b. Quelle partie doit-on retirer avant de le manger?
- c. Aimes-tu ce légume?

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

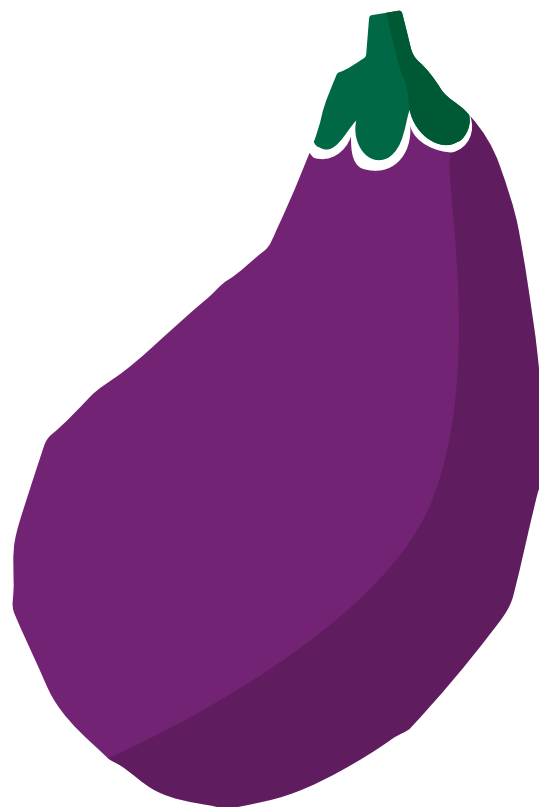
Demandez aux enfants:

- 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:

- 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 2



NIVEAU 3

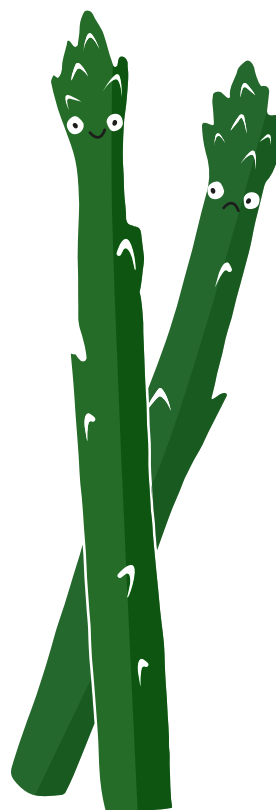
Demandez aux enfants:

- 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 raz 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

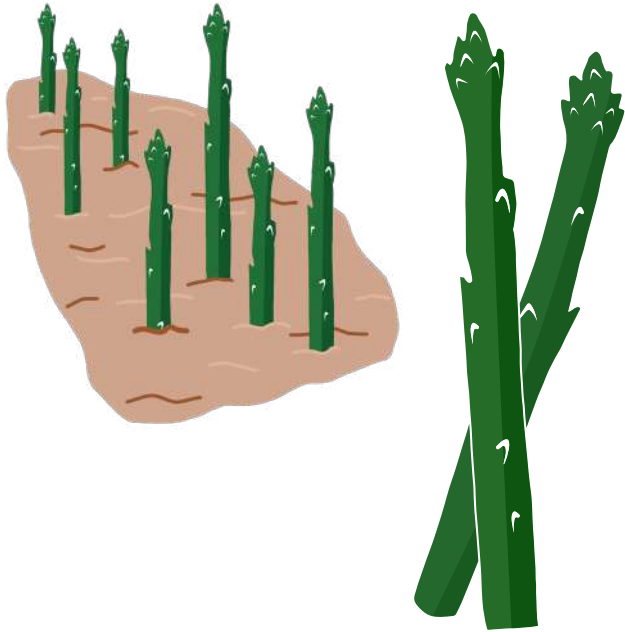
Voici des suggestions d'indices pour la chasse aux fruits et légumes.

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?

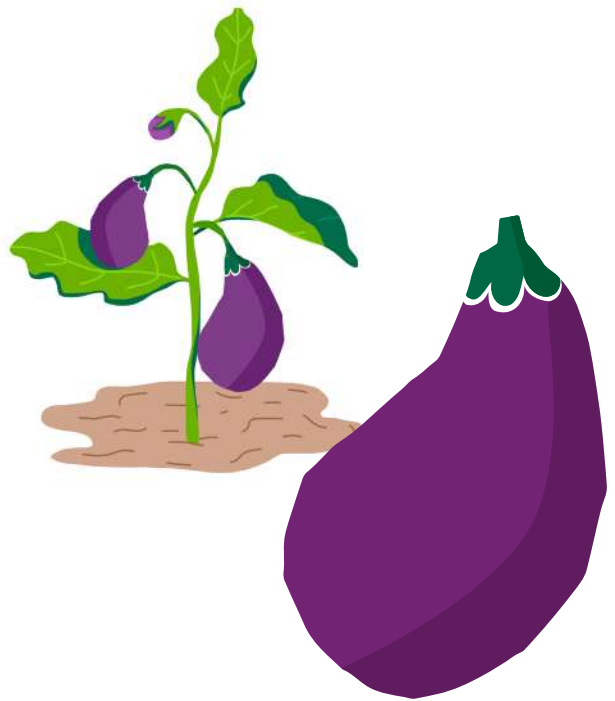
Épinard	Pour être fort, vous devez me manger en grande quantité. Je suis vert et l'on me met parfois dans une salade. On me trouve souvent sous forme de petites feuilles détachées. Qui suis-je?
Fraise	Je suis un fruit rouge et sucré que tout le monde aime, et on attend l'été juste pour me manger ! Qui 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

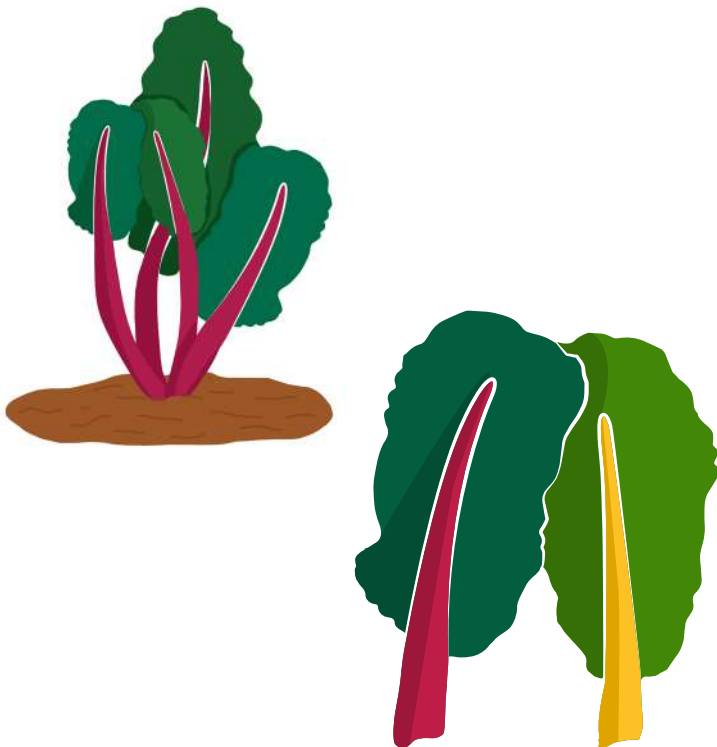
Images à imprimer (p.19-23), découper et coller sur les tapis et à donner aux élèves (Imprimer 2x)



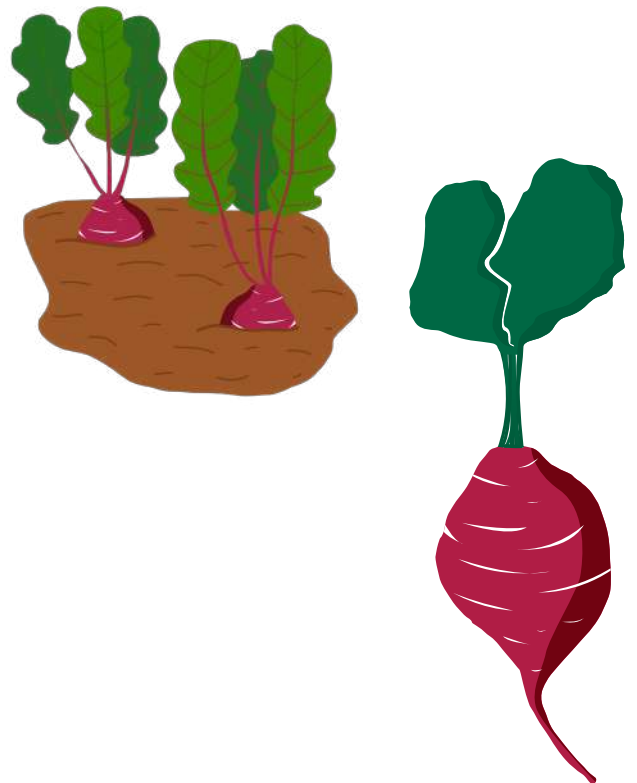
ASPERGE



AUBERGINE

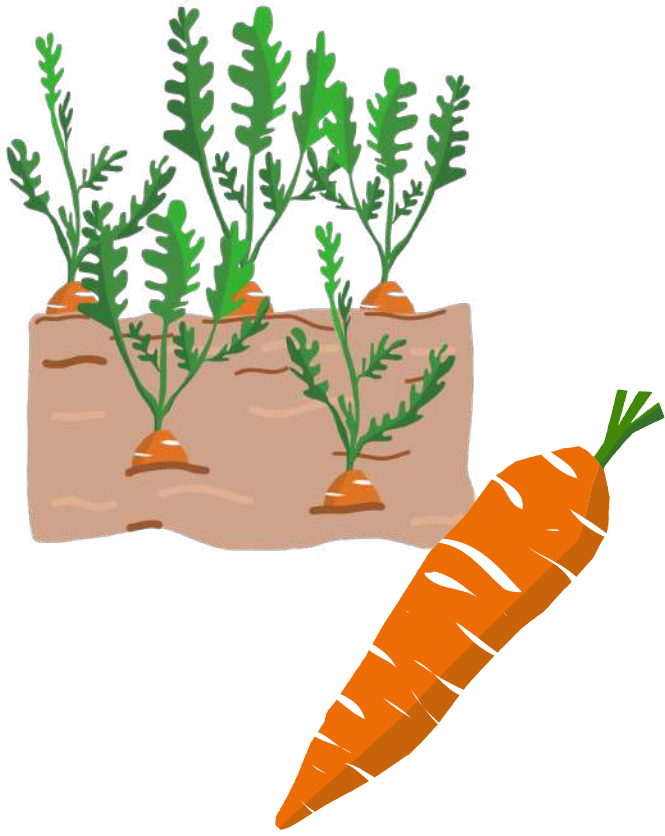


BETTE À CARDE

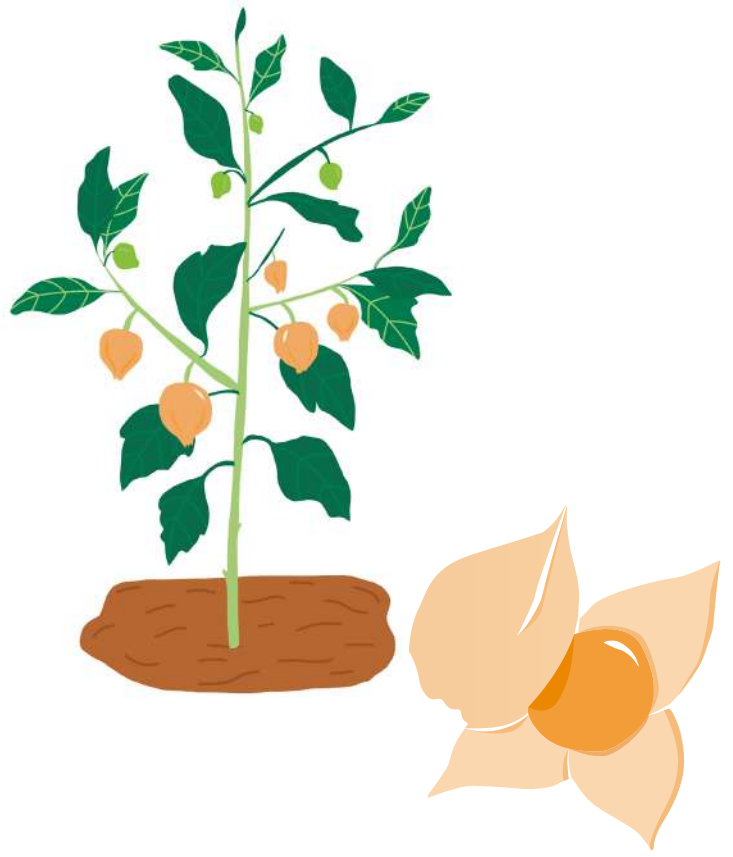


BETTERAVE

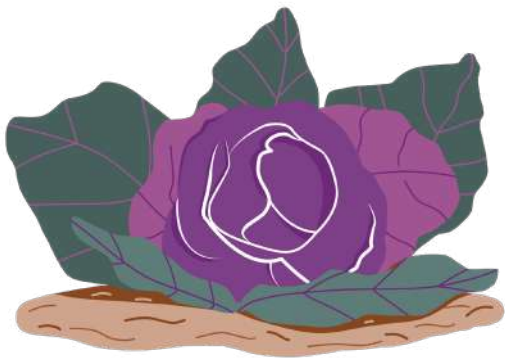




CAROTTE



CERISE DE TERRE

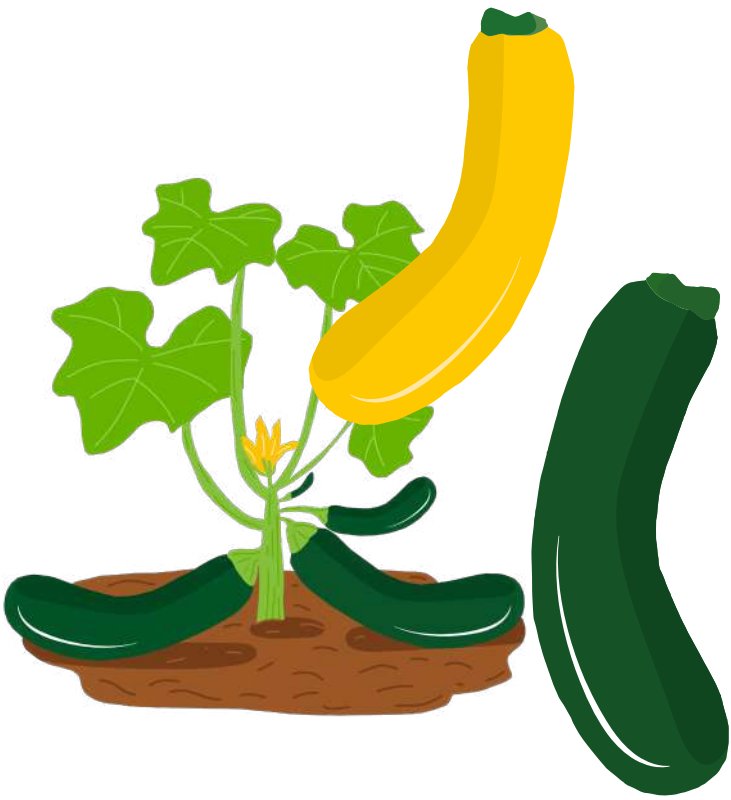


CHOU



CITROUILLE

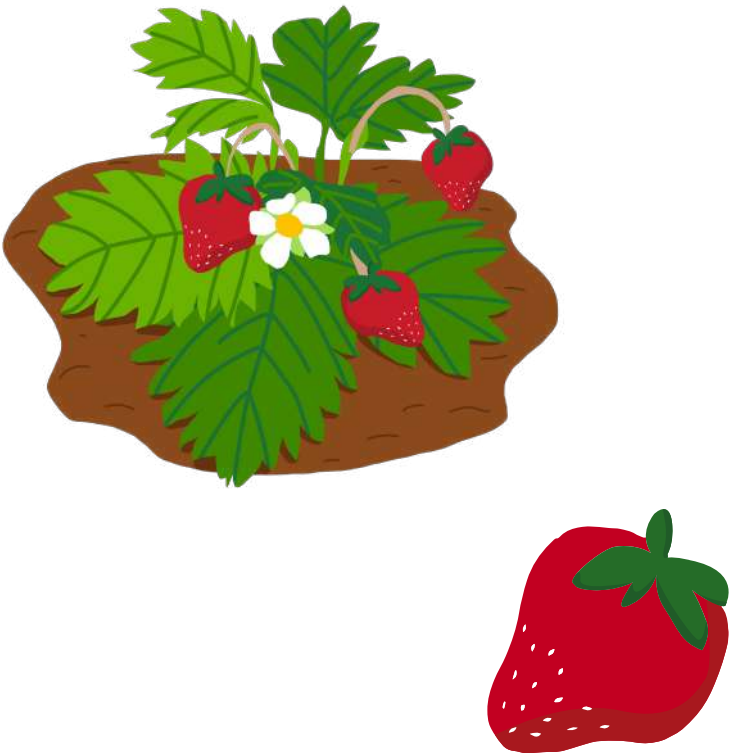




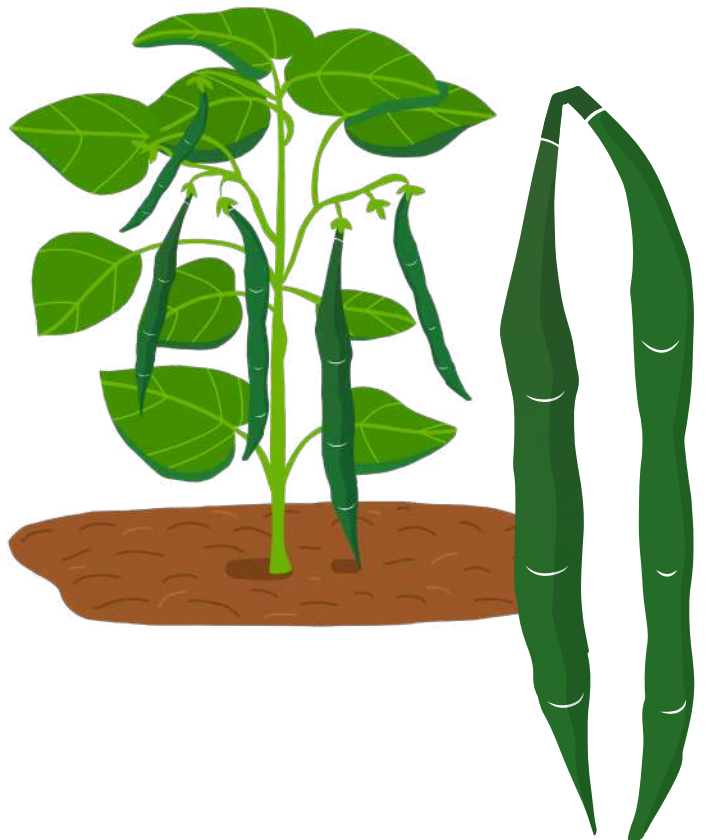
COURGETTE



ÉPINARD



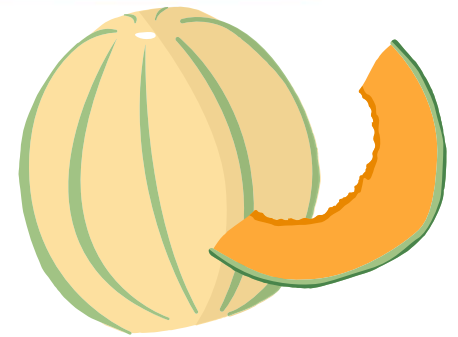
FRAISE



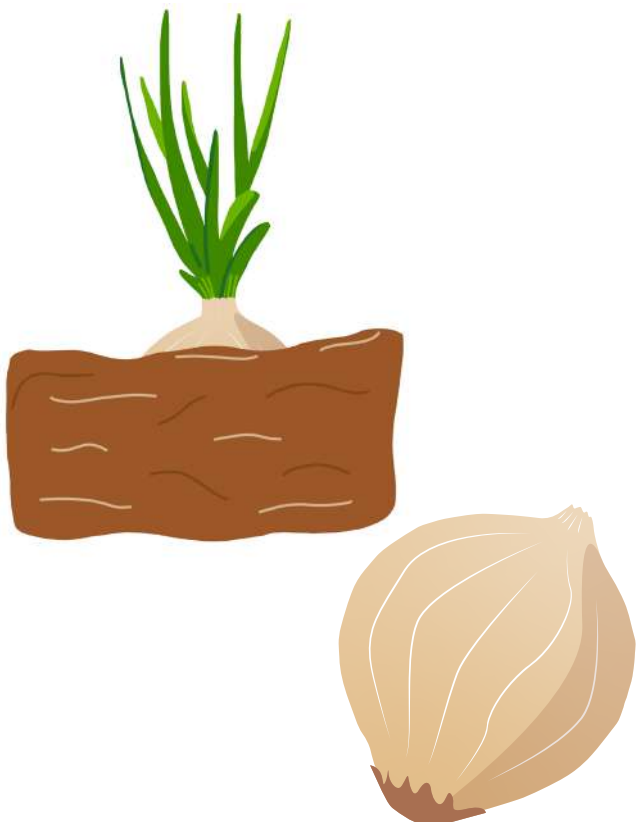
HARICOT



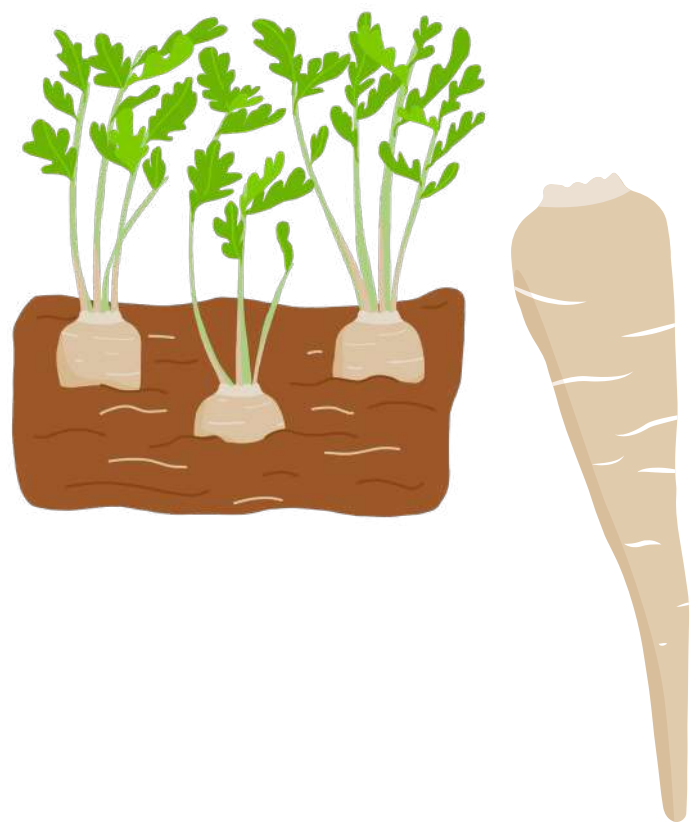
MAÏS



CANTALOUP



OIGNON



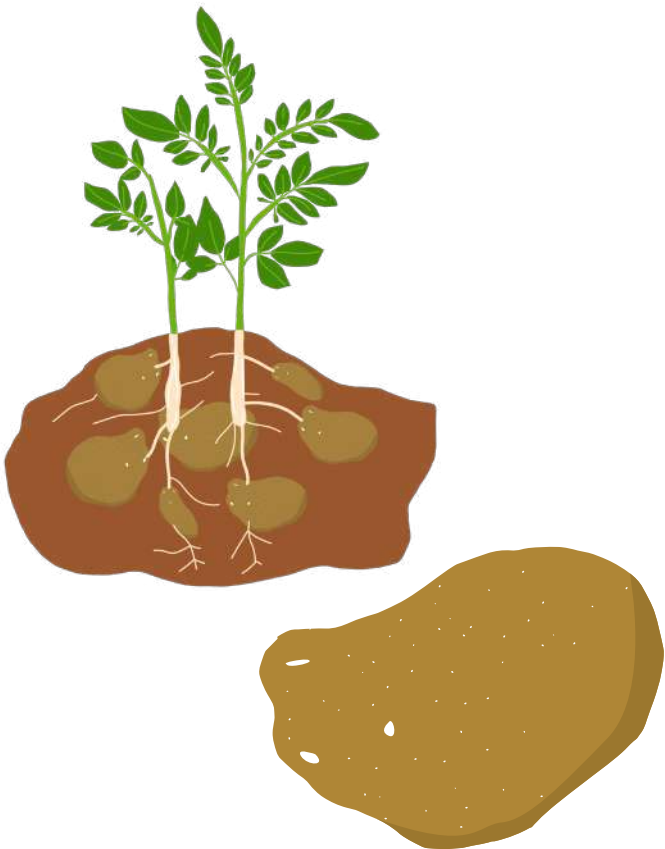
PANAIS



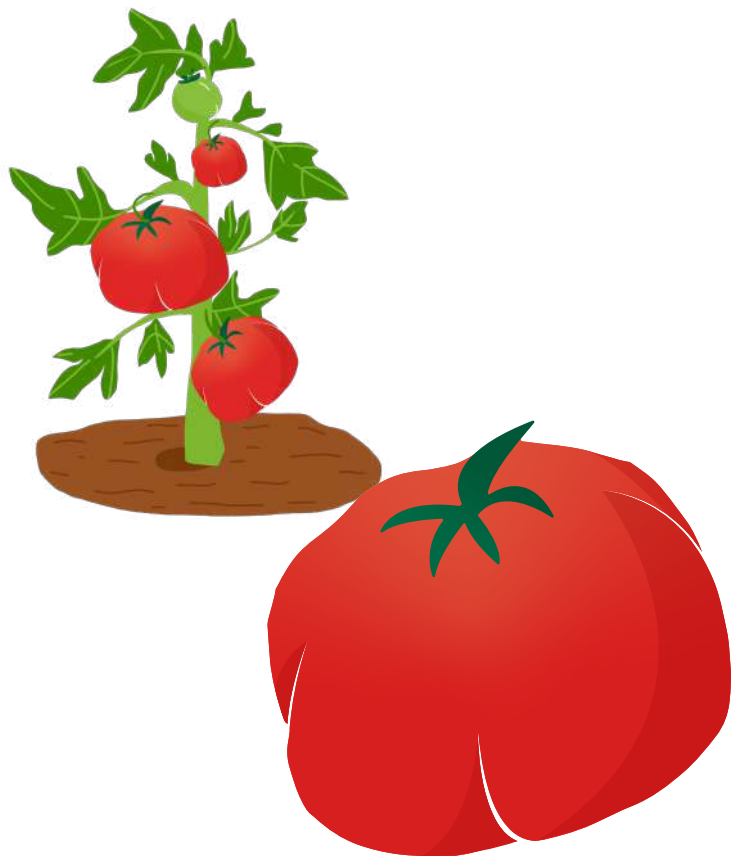
PETIT POIS



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 bette 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			

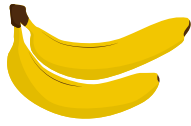


ANNEXE 4 - TABLEAU DES FRUITS ET LÉGUMES

FRUITS



Ananas



Banane



Bleuet



Cerise



Cerise de terre



Framboise



Fraise



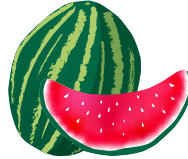
Clémentine



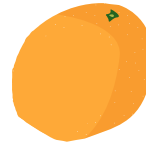
Datte



Melon



Melon d'eau



Orange



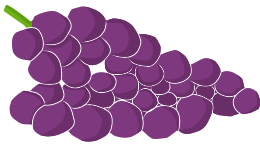
Pêche



Poire

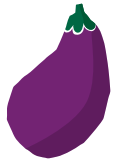


Pomme

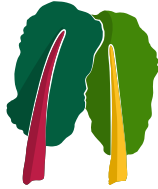


Raisin

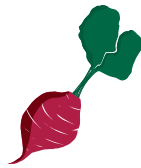
LÉGUMES



Aubergine



Bette à carde



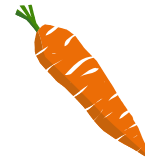
Betterave



Bok Choy



Brocoli



Carotte



Celeri



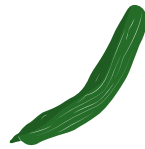
Chou



Chou de bruxelles



Chou-fleur



Concombre



Courge



Courgette



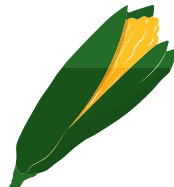
Épinard



Haricot



Laitue



Maïs



Navet



Oignon



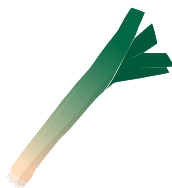
Panais



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

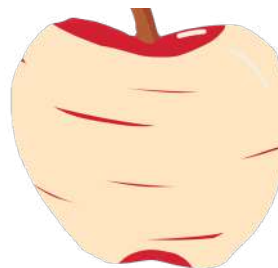


Comment me manges-tu?

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

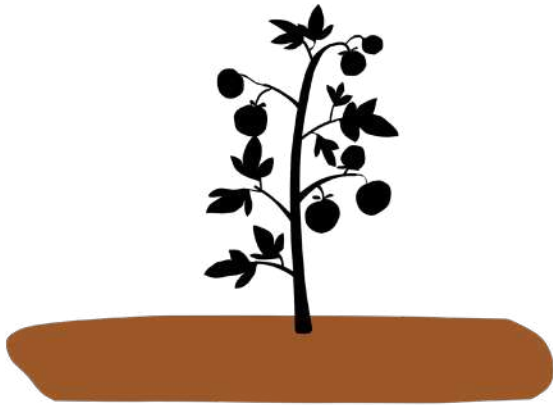
J'ai des pépins	Je n'ai pas de pépins
Aubergine	Asperge
Cerise de terre	Bette à carde
Citrouille	Betterave
Courgette	Carotte
Fraise	Chou
Melon	Épinard
Poivron	Haricot
Tomate	Mais
	Oignon
	Panais
	Petits pois
	Pomme de terre

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

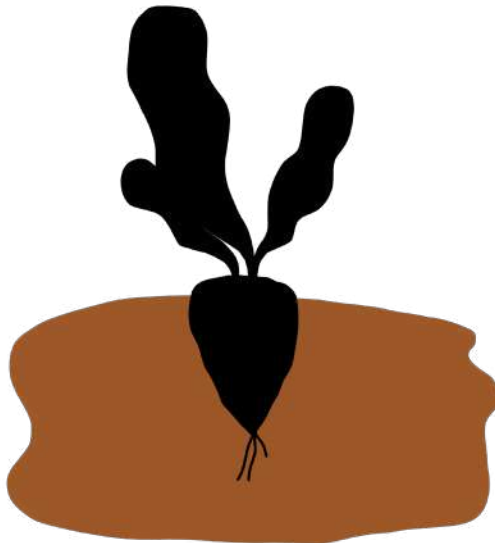
Comment est-ce que je pousse?



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

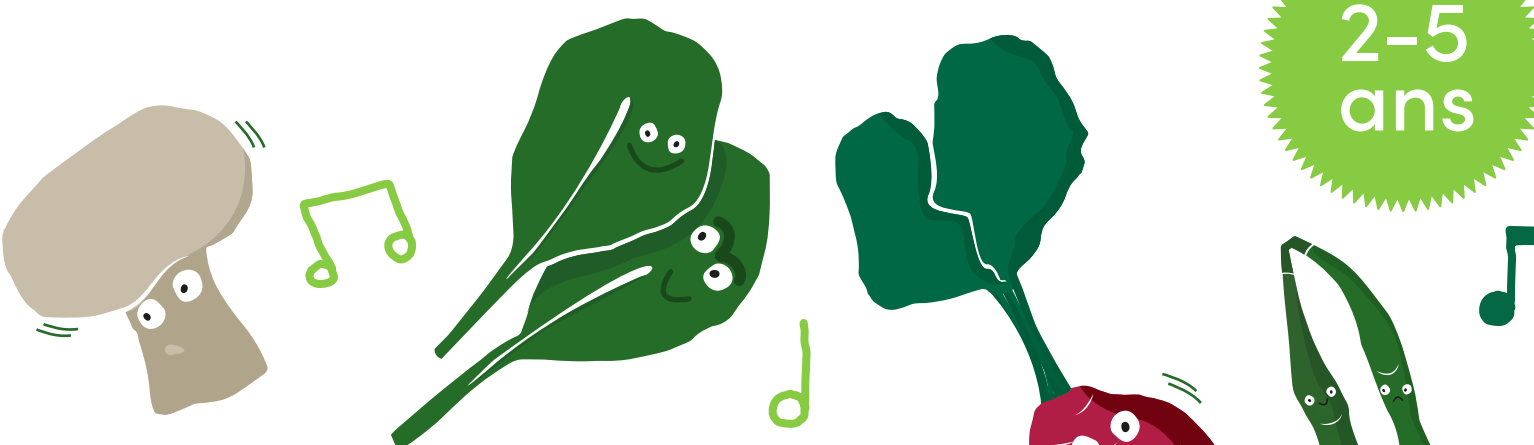
AU RAZ DE LA TERRE
Asperge
Citrouille
Courgette
Melon

SOUS LA TERRE
Betterave
Carotte
Oignon
Panais
Pomme de terre

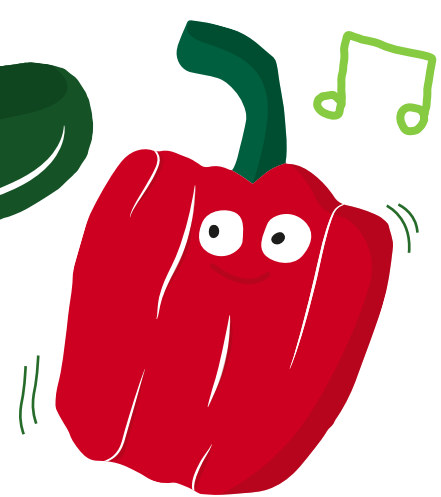
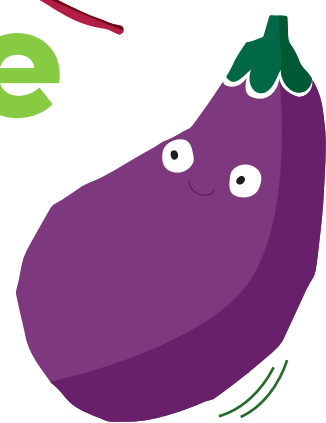
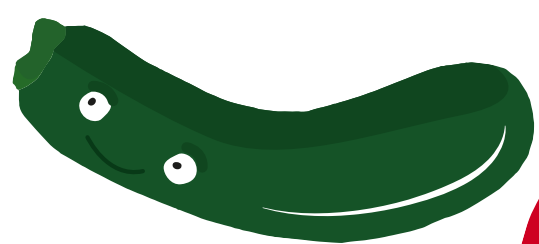


BIBLIOGRAPHIE

- 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



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.





INTRODUCTION

L'enfant va réaliser une danse composée d'une série de mouvements représentant les étapes de croissance d'un fruit ou légume (pour les 2 à 3 ans) ou les étapes du métier de fermier.ère pour faire pousser des fruits et légumes (pour les 4 à 5 ans). L'activité a pour objectif de sensibiliser l'enfant à la nature et au travail nécessaire pour qu'il puisse se nourrir. Elle lui permettra de connaître davantage l'origine des végétaux dans son assiette en lui apprenant ce que signifie « pousser » et « récolter ». L'activité adaptée aux enfants de 4 à 5 ans les éveillera à l'agriculture en leur faisant découvrir le travail des fermiers.ères.

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

Au Québec, seulement 2% des terres sont utilisées pour l'agriculture.² Pourtant cette terre nourrit de nombreux Québécoises et Québécois et permet au Québec d'être le plus gros producteur de laitue, de céleri, de radis, d'échalote et d'oignon vert au Canada.³ Les terres agricoles sont précieuses pour notre alimentation et peuvent être menacées par le développement ou l'étalement urbain.

Au Québec, il y a 29 000 fermes en activité, qui utilisent une variété de techniques pour exploiter leur terre. On distingue généralement l'agriculture conventionnelle de l'agriculture biologique. L'agriculture conventionnelle a pour objectif de produire au maximum de sa capacité avec le moins de main-d'oeuvre possible. Pour cela, elle s'appuie sur les connaissances de l'après-guerre: la mécanisation et la chimie⁴, et peut utiliser des organismes génétiquement modifiés (OGM), des pesticides, des fertilisants. Cependant cette technique comporte d'importantes limites notamment environnementales (contamination des eaux et des sols, disparition des pollinisateurs, perte de biodiversité, etc.), et sur la santé humaine⁵.

L'agriculture biologique quant à elle, est encadrée par une loi gouvernementale et une certification. Elle pratique des techniques respectant la nature, et n'utilise pas de produits chimiques (comme des pesticides par exemple) ou d'OGM. Les fermes biologiques sont généralement plus petites que les fermes conventionnelles.

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 végétaux⁶, 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.⁷

Le métier de fermier.ère est très exigeant. Bien que la majorité des fruits et légumes poussent en été, les agriculteur.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 l'article [Protection du territoire et des activités agricoles](#) de Collectivités viables ainsi que les sources qui y sont citées, le [Carnet horticole et botanique](#) de l'Espace pour la vie Montréal et la fiche d'information [Pourquoi manger bio?](#)



DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT⁸

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

LES PRINCIPAUX DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT



Le développement physique et moteur

5.1.2 Le schéma corporel

- Prise de conscience chez l'enfant de son corps en mouvement ou à l'état statique, de la place qu'il occupe dans l'espace et des mouvements variés qu'il peut faire.

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

- Développement des fonctions exécutives à travers les comptines, les chansons et les gestes qui les accompagnent.
- Développement de la créativité grâce à la production de sons avec la voix



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
- 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, par exemple la causerie.



LES DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT SECONDAIRES



Le développement physique et moteur

5.1.3 Le développement moteur

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

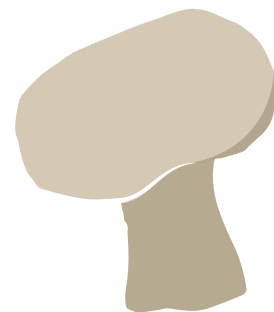


Le développement cognitif

5.2.3 La fonction symbolique

5.2.5 Le raisonnement

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.



Préparation

À afficher ou à consulter avec les enfants :

- Images des étapes de croissance d'un fruit ou légume (Annexe 1);
- Images des mouvements à réaliser pour la danse (Annexe 2).

À remettre aux enfants (facultatif) :

- Une graine de brocoli et un brocoli (ou autre légume familier de l'enfant).

Mise en situation et activation des connaissances antérieures

Avant de commencer l'activité, posez les questions suivantes aux enfants afin de s'assurer qu'ils ont des acquis suffisants pour faire l'activité. Même s'ils n'ont pas toutes les réponses, l'activité peut tout de même être faite : ces questions auront permis de situer l'enfant dans l'activité qui va suivre et d'assurer une meilleure acquisition des connaissances.

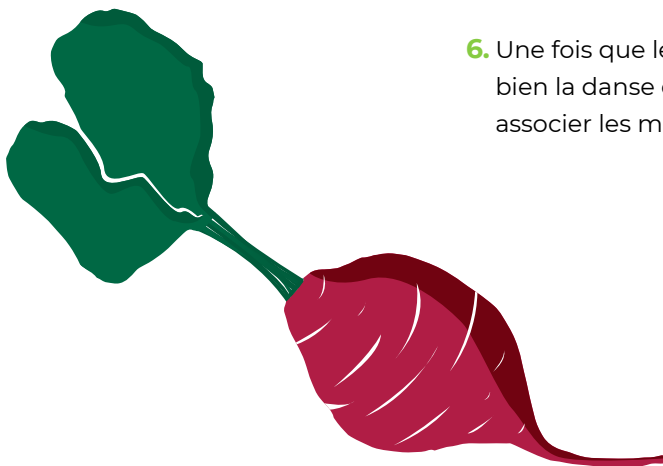
Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle.

Posez-leur les questions suivantes :

- Peux-tu me nommer des fruits et légumes ?
- D'où viennent les fruits et légumes ?
- Comment naissent-ils ?
- Penses-tu que les fruits et légumes grandissent (comme toi) ?

Réalisation

1. Expliquer les étapes de croissance des fruits et légumes à l'aide du lexique et des images (Annexe 2). Vous pouvez utiliser la graine de brocoli et le brocoli pour rendre l'activité encore plus vivante.
2. Faites chanter aux enfants la comptine (Annexe 3). La répéter plusieurs fois sur plusieurs jours. Une fois qu'elle est acquise vous pouvez passer à la danse.
3. Amenez les enfants à se placer debout, à une distance leur permettant de bouger librement et de manière à ce qu'ils puissent tous vous voir. Invitez-les à effectuer les mouvements ci-dessous en vous imitant et en écoutant vos indications. Les mouvements enchaînés créeront la danse du légume. Utilisez les images des mouvements pour faciliter la compréhension (Annexe 2).
4. Enchaînez les mouvements pour faire la danse du légume. Répétez plusieurs fois (ex. : une fois par jour) jusqu'à ce que les enfants aient intégré l'enchaînement, et peut-être même jusqu'à ce qu'ils puissent faire la danse sans vous.
5. Continuez en parallèle à chanter la comptine (ex. : une fois par jour avant ou après la danse).
6. Une fois que les enfants connaissent bien la danse et la comptine vous pouvez associer les mouvements au chant.



LES MOUVEMENTS

- LA GRAINE :** se mettre accroupi par terre, recroquevillé avec les mains sur la tête
- POUSSER :** se relever tout doucement en levant les bras et en s'étirant le plus haut possible
- ÊTRE MÛRE :** ouvrir les bras et les jambes en étoiles en souriant
- RÉCOLTER :** resserrer les jambes et mettre les bras le long du corps comme un bâton, puis faire un saut de côté



Intégration

Discussion

- Demandez aux enfants quel fruit ou légume ils préfèrent.
- Demandez aux enfants de remettre dans l'ordre des images qui montrent les différentes étapes de croissance des fruits et légumes.
- Faire répéter les étapes aux enfants sans les images.
- Demandez-leur ce que veut dire pousser et récolter.

Réinvestissement

- À l'occasion des collations et des repas, invitez les enfants à se rappeler les différents étapes de pousse des fruits et légumes avant qu'ils se retrouvent dans leur assiette.
- Faire l'activité [La chasse aux fruits et légumes.](#)

CONCLUSION

Cette activité de motricité permet d'éveiller les enfants à la nature et à l'agriculture. Pour aller plus loin, vous pouvez demander aux enfants qui sont ceux qui aimeraient faire pousser des légumes quand ils seront grands.es.

Par cette activité, les enfants de 2 à 3 ans auront les bases nécessaires pour faire d'autres activités de sensibilisation à l'alimentation saine.

Préparation

À afficher ou à consulter avec les enfants :

- Images des actions de la fermière ([Annexe 1](#));
- Images des mouvements à réaliser pour la danse ([Annexe 2](#)).

À remettre aux enfants (facultatif) :

- Petites balles;
- Languettes de carton;
- Panier pour récolter les légumes.

Mise en situation et activation des connaissances antérieures

Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle.

Posez-leur les questions suivantes :

- C'est quoi un.e fermier.ère ?
- Y en a-t-il à (nommez votre ville) ?
- As-tu déjà rencontré un.e fermier.ère ou as-tu déjà été dans une ferme? Raconte-moi.
- Expliquer les étapes de croissance des fruits et légumes à l'aide des images ([Annexe 1](#)). Vous pouvez utiliser la graine de brocoli et le brocoli pour rendre l'activité encore plus vivante.



Réalisation

1. Expliquer les étapes pour faire pousser des fruits et légumes à l'aide du lexique et des images ([Annexe 2](#)). Vous pouvez utiliser la graine de brocoli et le brocoli pour rendre l'activité encore plus vivante.
2. Faites chanter aux enfants la comptine ([Annexe 3](#)). La répéter plusieurs fois sur plusieurs jours. Une fois qu'elle est acquise vous pouvez passer à la danse.
3. Amenez les enfants à se placer debout, à une distance leur permettant de bouger librement et de manière à ce qu'ils puissent tous vous voir. Invitez-les à effectuer les mouvements ci-dessous en vous imitant et en écoutant vos indications. Les mouvements enchaînés créeront la danse de la fermière. Utilisez les images des mouvements, et éventuellement des objets, pour faciliter la compréhension ([Annexe 1](#)).
4. Enchaînez les mouvements pour faire la danse de la fermière. Répétez plusieurs fois (ex. : une fois par jour) jusqu'à ce que les enfants aient intégré l'enchaînement, et peut-être même jusqu'à ce qu'ils puissent faire la danse sans vous.
5. Continuez en parallèle à chanter la comptine (ex: une fois par jour avant ou après la danse).
6. Une fois que les enfants connaissent bien la danse et la comptine vous pouvez associer les mouvements au chant.

LES MOUVEMENTS



NOURRIR la terre :

Serrez les poings et mettez vos mains devant vous en les secouant

SEMER des graines :

Avec la main, prenez une poignée de graines imaginaires dans votre poche et lancez-les devant vous.

Option avec objet : Mettez une petite balle dans la poche de l'enfant pour qu'il puisse la lancer.

ARROSER les plantes :

Le bras tendu vers l'avant, faites des mouvements de gauche à droite, comme si vous arrosiez avec un boyau imaginaire.

DÉSHERBER le champ :

Avec les mains, touchez le sol et faites semblant d'arracher des mauvaises herbes imaginaires.

Option avec objet : Placez une languette de carton au sol pour que l'enfant la ramasse et la mette dans sa poche.

RÉCOLTER les légumes :

Faites comme si vous teniez un panier imaginaire avec votre bras. Penchez-vous pour ramasser des légumes à l'aide de votre main gauche et mettez-les dans votre panier.

Option avec objet : Utilisez le panier et demandez aux enfants de ramasser la balle qui a été lancée pour faire les graines.

MANGER :

Prenez des légumes dans votre panier et faites semblant de les manger.





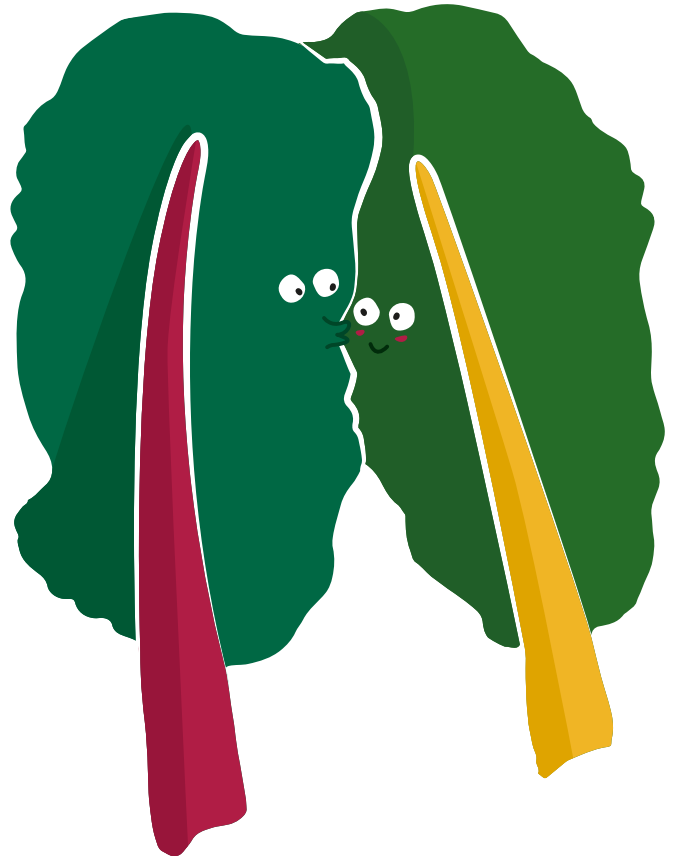
Intégration

Discussion

- Demandez aux enfants les légumes qu'ils ont récoltés dans leur panier imaginaire.
- Demandez aux enfants de remettre dans l'ordre des images qui montrent les différentes actions de la fermière pour faire pousser les fruits et légumes
- Faire répéter les étapes aux enfants sans les images
- Demandez-leur comment on fait pousser des fruits et légumes.

Réinvestissement

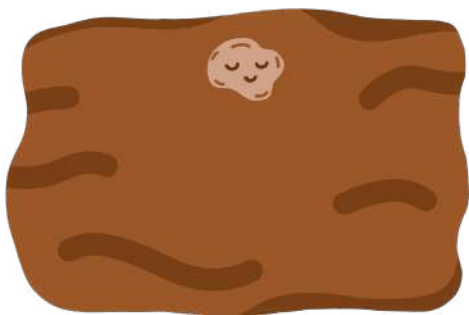
- À l'occasion des collations et des repas, invitez les enfants à se rappeler les différents gestes que les fermiers.ères doivent faire pour que des fruits et des légumes se retrouvent dans leur assiette.
- Faire l'activité [La chasse aux fruits et légumes](#)



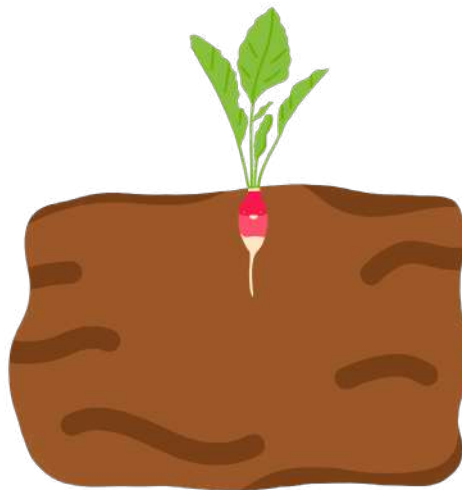
CONCLUSION

Cette activité de motricité permet d'éveiller les enfants à la nature et à l'agriculture. Pour aller plus loin, vous pouvez demander aux enfants qui aimerait faire pousser des légumes quand il sera grand.

Par cette activité, les enfants de 4 à 5 ans auront les bases nécessaires pour faire d'autres activités de sensibilisation à l'alimentation saine.



LA GRAINE



POUSSER



ÊTRE MÛRE



RÉCOLTER

4-5
ans



NOURRIR



SEMER



ARROSER



DÉSHERBER



RÉCOLTER



MANGER

ANNEXE 2 - IMAGES DES MOUVEMENTS

2-3 ans



LA GRAINE



POUSSER



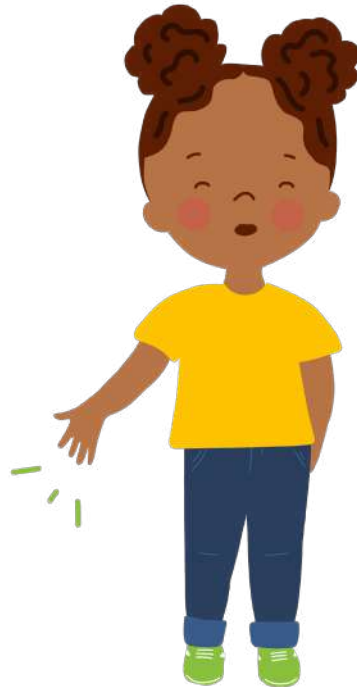
ÊTRE MÛRE



RÉCOLTER



NOURRIR



SEMER



ARROSER



DÉSHERBER



RÉCOLTER



MANGER

ANNEXE 3 - CHANSON

Sur l'air de *Si tu aimes le soleil, tape des mains*

2-3
ans

Avant d'avoir un légume, il faut une graine

« Une graine! »

Avant d'avoir un légume, il faut une graine

« Une graine! »

Avant d'avoir un légume, et pouvoir le manger,
Avant d'avoir un légume, il faut une graine

« Une graine! »

* Répétez pour les autres mouvements suggérés dans l'activité avec les mots, les gestes et les sons appropriés. Voici les variantes :

Avant d'avoir un légume, il faut qu'il pousse

« Pousse! Pousse! »

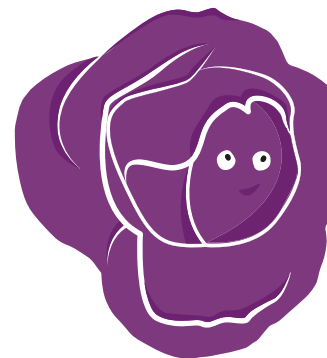
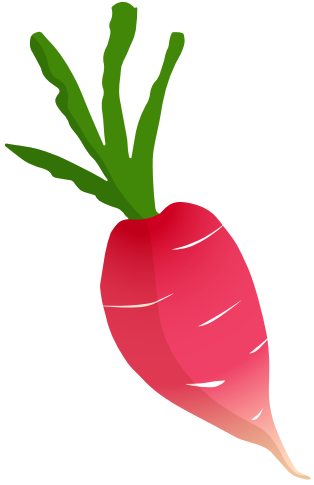
Avant d'avoir un légume, il doit être mûr

« Mûr! Mûr! »

Récolter le légume, si vous le voulez

« Miam! Miam! »

Récolter le légume, pour pouvoir le manger



ANNEXE 3 - CHANSON

Sur l'air de *Si tu aimes le soleil, tape des mains*

4-5
ans

Pour bien nourrir la terre, aime-la

**bruit de bisous* X2*

Pour bien nourrir la terre, aime-la

**bruit de bisous* X2*

Pour bien nourrir la terre, et avoir un beau jardin,
Pour bien nourrir la terre, aime-la

**bruit de bisous* X2*

Pour semer de petites graines, lance-les loin

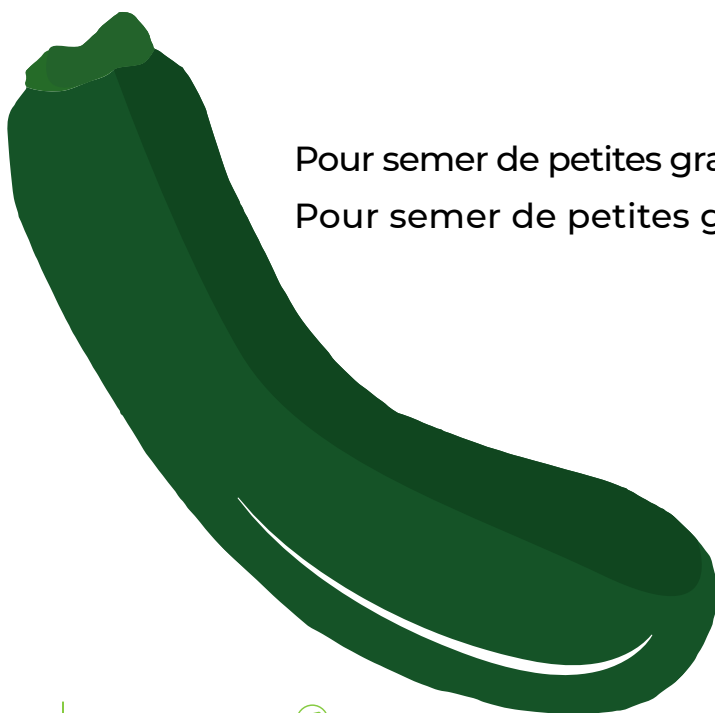
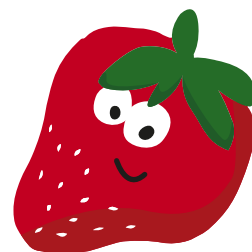
« Hop! Hop! »

Pour semer de petites graines, lance-les loin

« Hop! Hop! »

Pour semer de petites graines, et avoir un beau jardin,
Pour semer de petites graines, lance-les loin

« Hop! Hop! »



ANNEXE 3 - CHANSON (SUITE)

4-5
ans

* Répétez pour les autres mouvements suggérés dans l'activité avec les mots, les gestes et les sons appropriés. Voici les variantes :

Pour arroser les ptites graines, mets de l'eau

« *Splish! Splash!* »

Pour enlever les mauvaises herbes, arrache-les

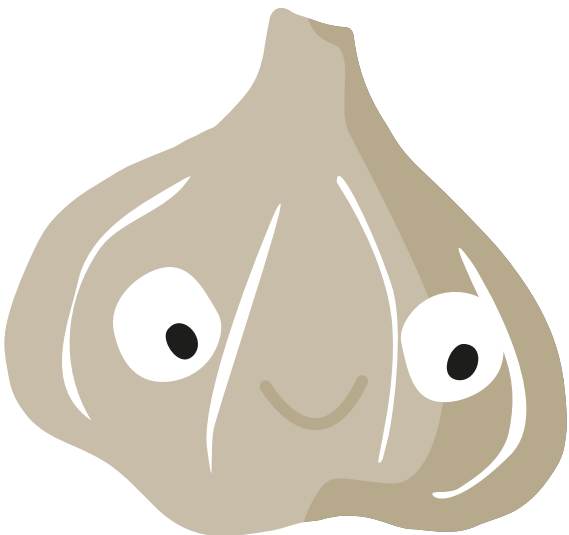
« *Oh! hisse!* »

Pour récolter les légumes, faut se pencher

« *Un! Deux!* »

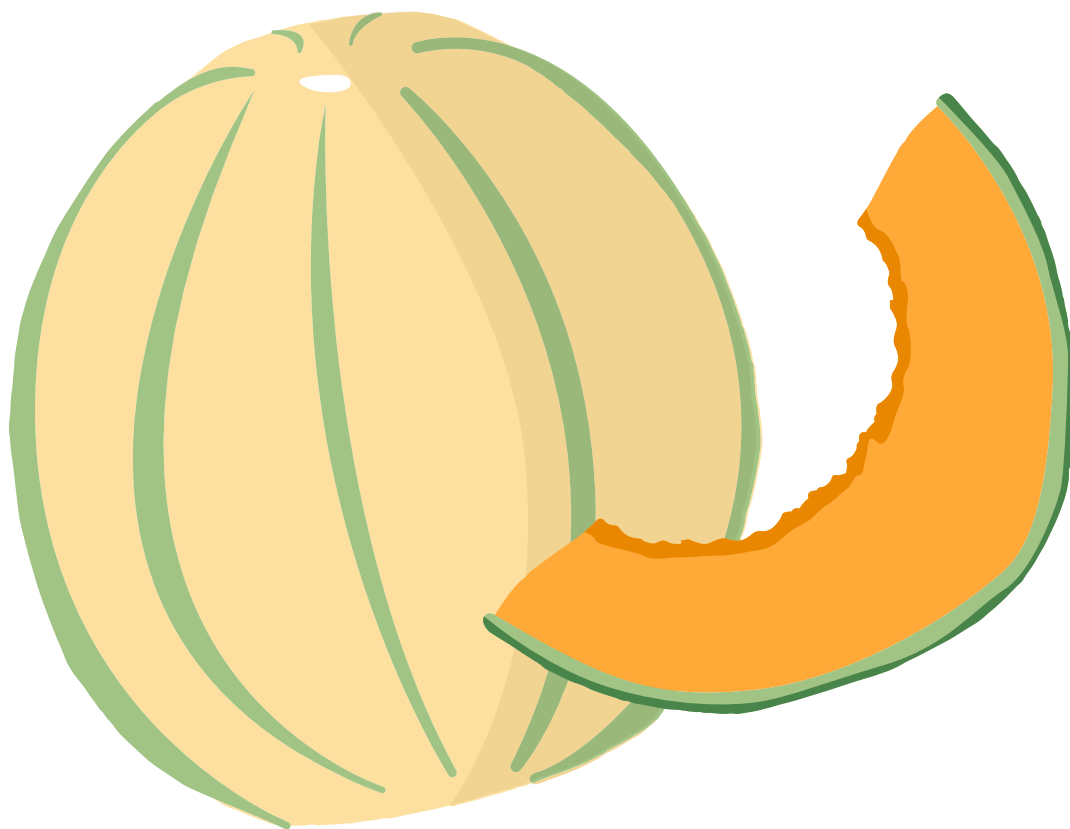
Pour manger les bons légumes, on les croque

« *Miam! Miam!* »



BIBLIOGRAPHIE

- 1 FORE, Patrick [Image en ligne] Unsplash. <https://unsplash.com/photos/vlrJNG2cg78>
- 2 UPA. [L'agriculture en chiffre](#), [En ligne]. (Consulté le 24 septembre 2020)
- 3 MAPAQ, [Portrait diagnostic sectoriel - les légumes frais au Québec](#), [En ligne]. 2017. (Consulté le 24 septembre 2020)
- 4 PRUDHOMME, Camille., et OGNON AGROECOLOGY LAB. [L'agriculture conventionnelle - les modèles de production agricole, part 1](#). [En ligne]. (Consulté le 16 octobre 2020)
- 5 MURRA, J.R., LAAJIMI, A. « Transition de l'agriculture conventionnelle vers l'agriculture durable », dans ZEKRI, S. (dir.), LAAJIMI, A. (dir.) Agriculture, durabilité et environnement. Zaragoza : CIHEAM, 1995. p 75-86 (Cahier Options Méditerranéennes; n°9)
- 6 PARLONS SCIENCES, [Besoins des plantes](#), [En ligne]. (Consulté le 24 septembre 2020)
- 7 FAO. [Organic Agriculture](#), [En ligne], 2020. (Consulté le 16 octobre 2020)
- 8 MINISTÈRE DE LA FAMILLE. [Accueillir la petite enfance, programme éducatif pour les services de garde du Québec](#), [En ligne], 2019.
- 9 SCHMIDT, Irina. [Image en ligne] Adobe Stock. https://stock.adobe.com/ca/images/two-little-sibling-boys-on-strawberry-farm-in-summer/191873533?prev_url=detail
- 10 KUZMINA, Oksana. [Image en ligne] Adobe Stock. https://stock.adobe.com/ca/images/group-of-happy-children-of-boys-and-girls-run-in-day-care-kids-playing-in-kindergarten/268653351?prev_url=detail



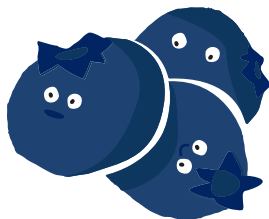
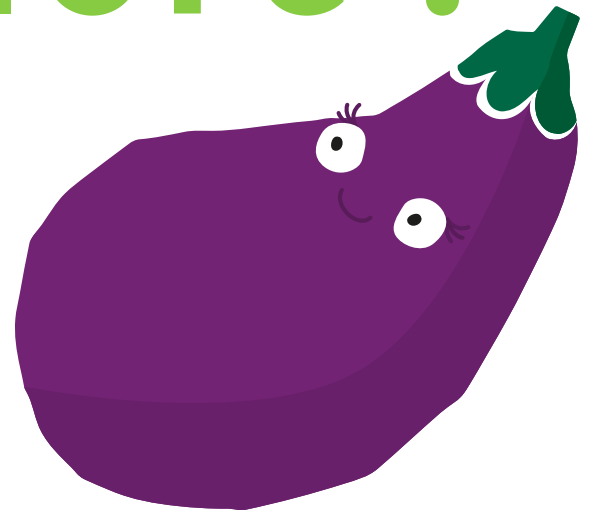
2-5
ans



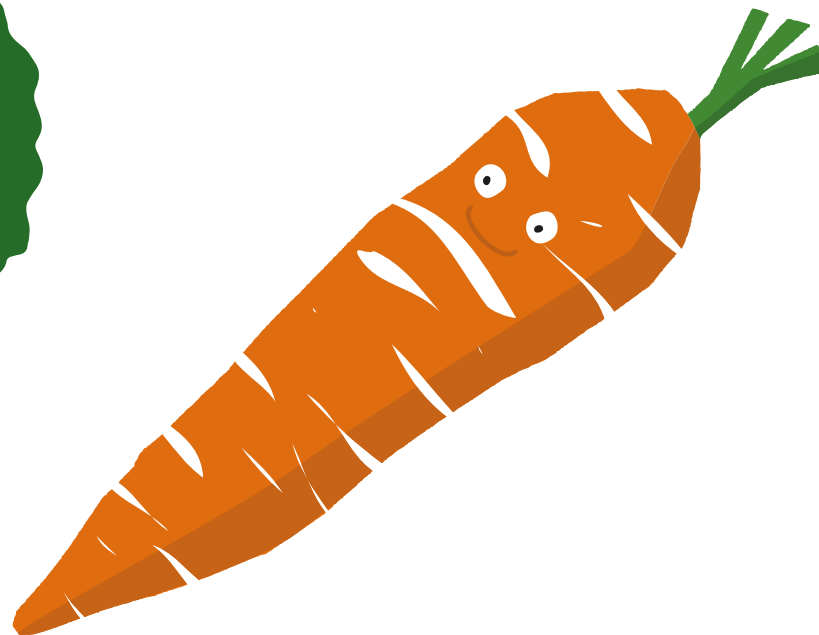

Kiko et le potager coloré !



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 Pais le maïs, Enrico le Jalapeño, Amandine l'aubergine et beaucoup d'autres amis.es qui l'aident à retrouver sa route.

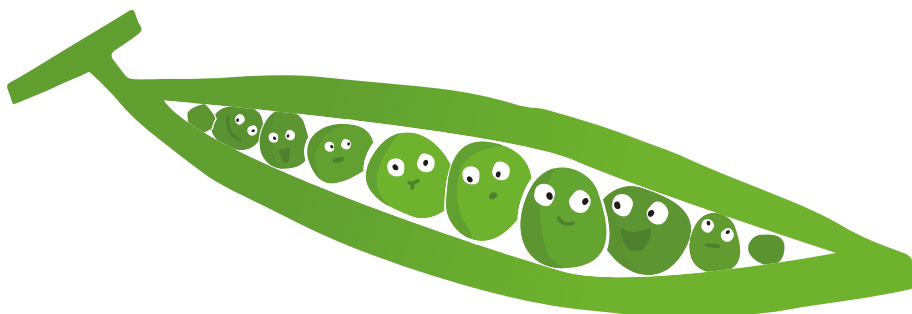






INTRODUCTION

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.²

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.³ Puisqu'il a été démontré scientifiquement que les pesticides ont des impacts négatifs sur la santé humaine⁴, et encore davantage pendant la période de développement du cerveau, c'est-à-dire pendant l'enfance⁵, 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 renforcer le lien de confiance et le plaisir de manger.⁶

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



DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT⁷

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 ?

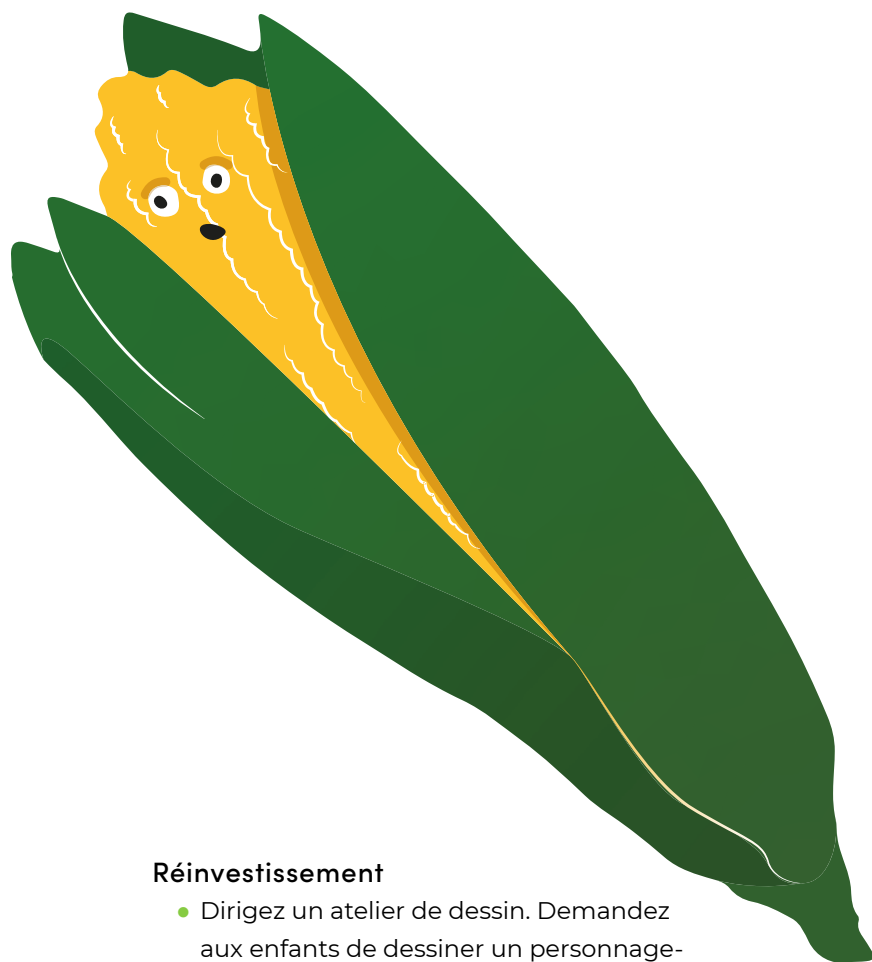
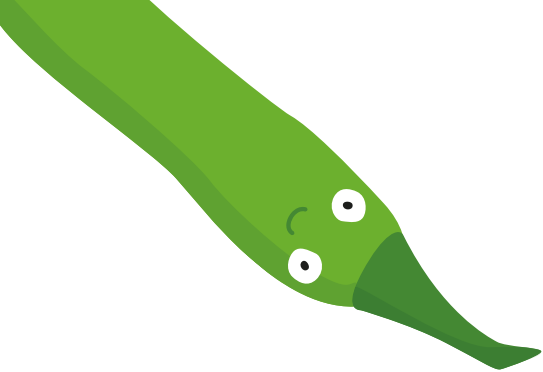
Réalisation

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 ?



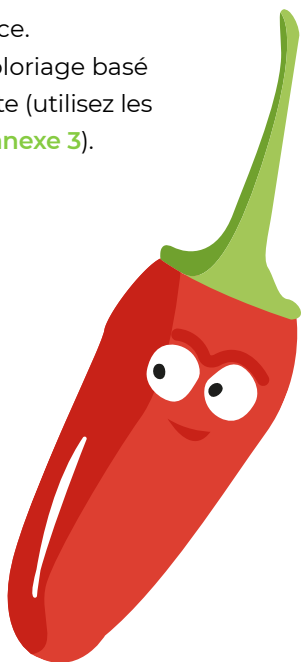


Intégration

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

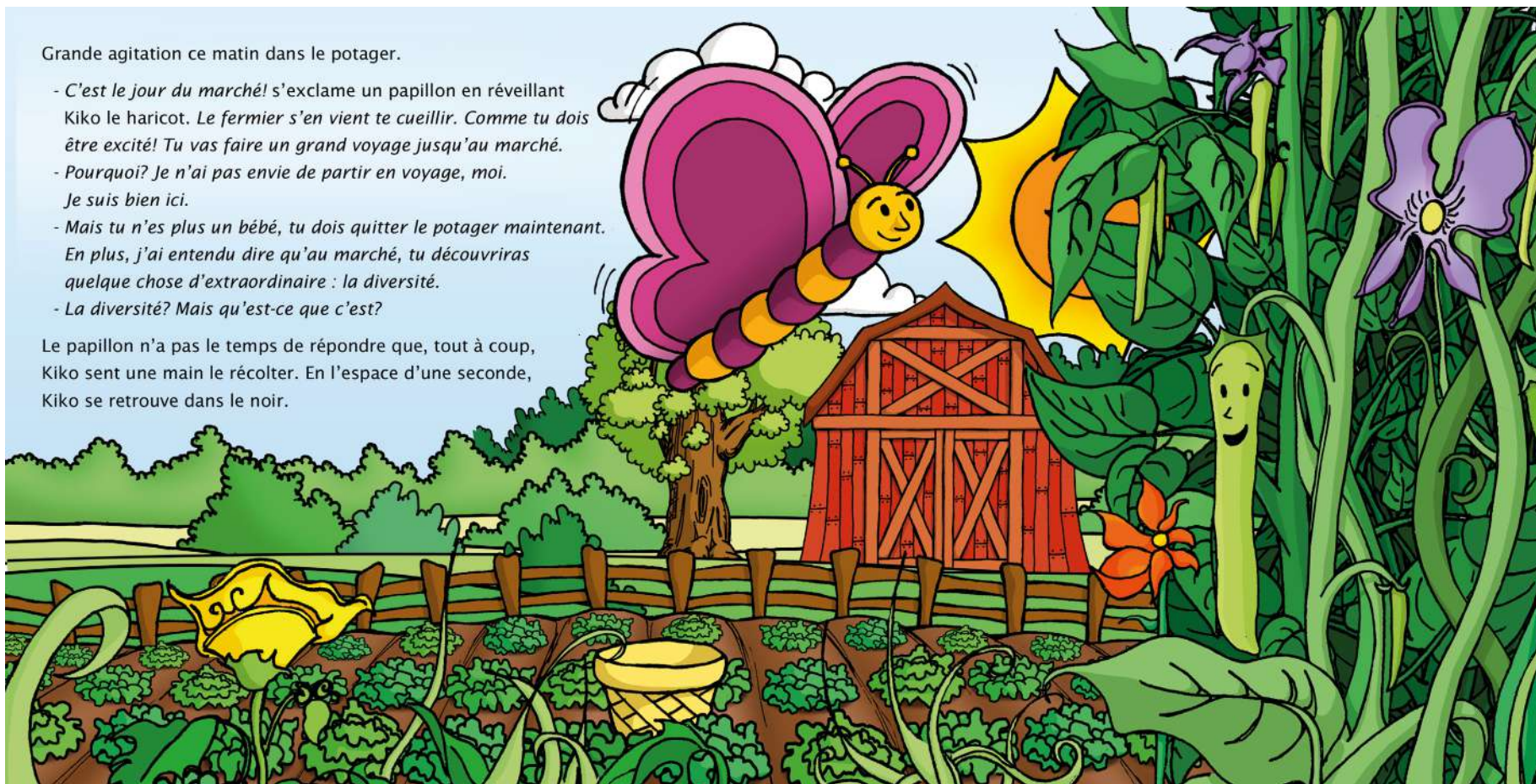


Illustrations : Jean-François Senay et Sebastian Waring

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 découvriras quelque chose d'extraordinaire : la diversité.*
- *La diversité? Mais qu'est-ce que c'est?*

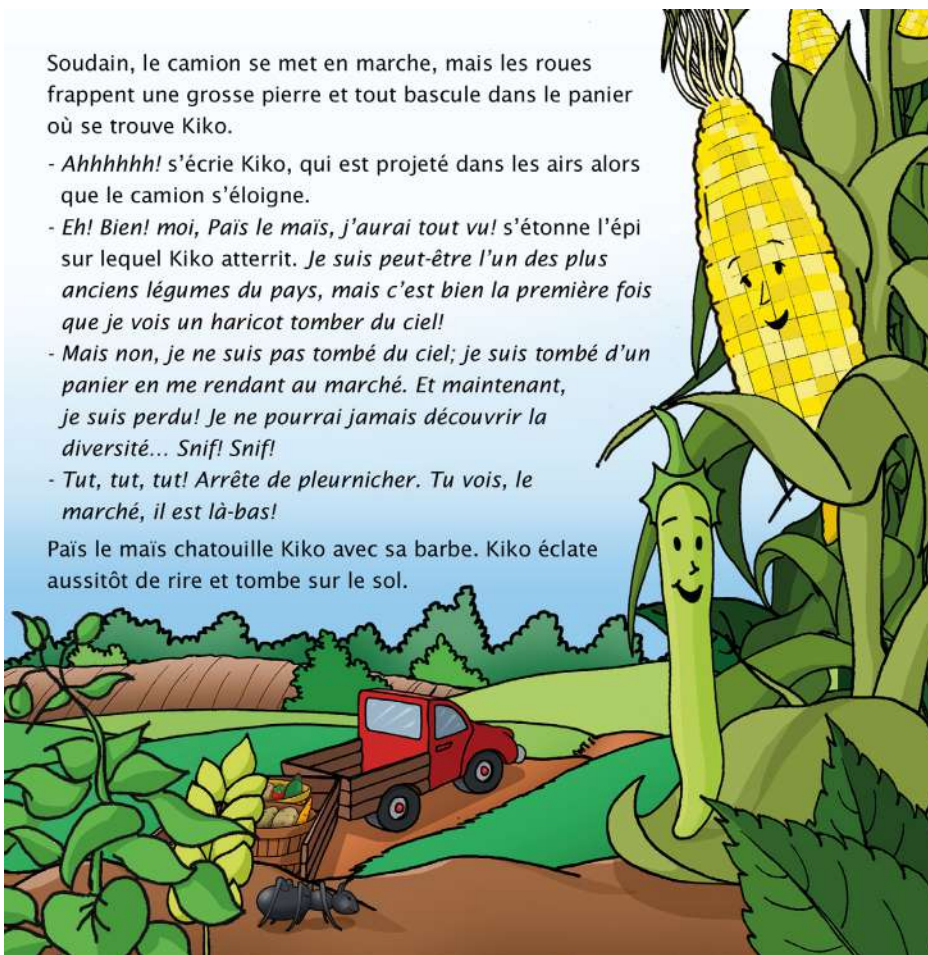
Le papillon n'a pas le temps de répondre que, tout à coup, Kiko sent une main le récolter. En l'espace d'une seconde, Kiko se retrouve dans le noir.



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

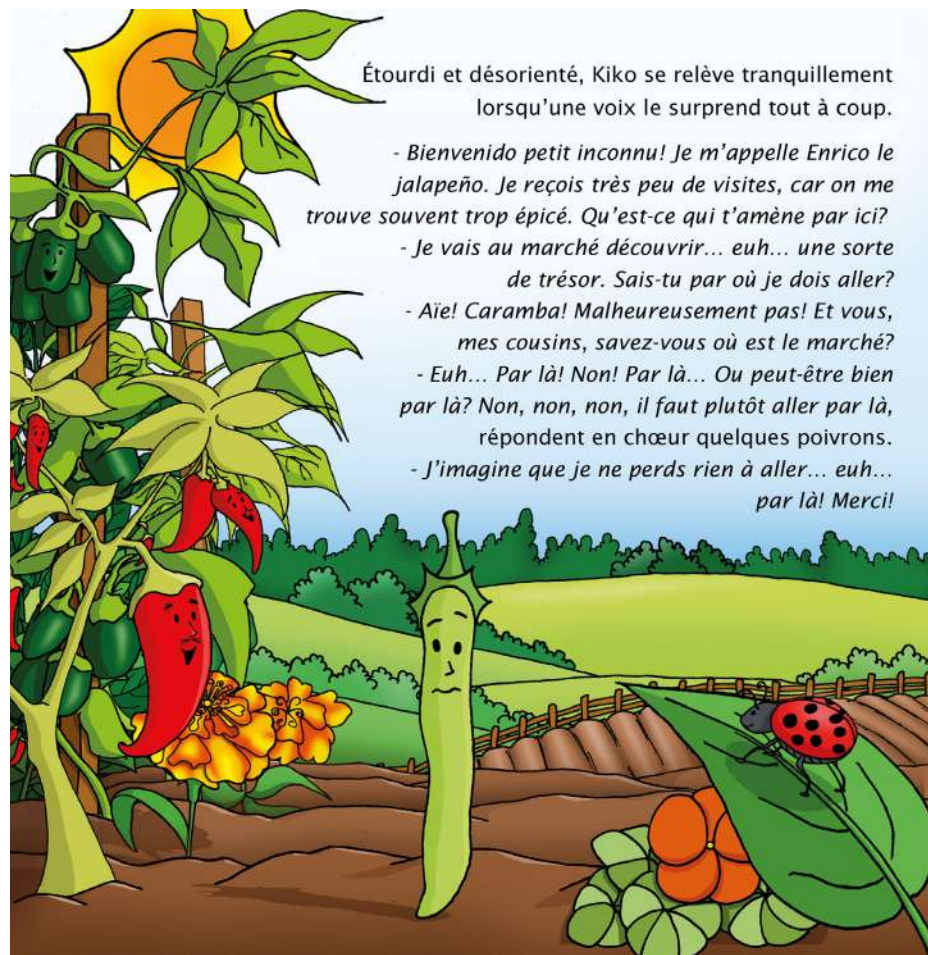
- Ahhhhhh! s'écrie Kiko, qui est projeté dans les airs alors que le camion s'éloigne.
- Eh! Bien! moi, Pais le maïs, j'aurai tout vu! s'étonne l'épi sur lequel Kiko atterrit. Je suis peut-être l'un des plus anciens légumes du pays, mais c'est bien la première fois que je vois un haricot tomber du ciel!
- 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.

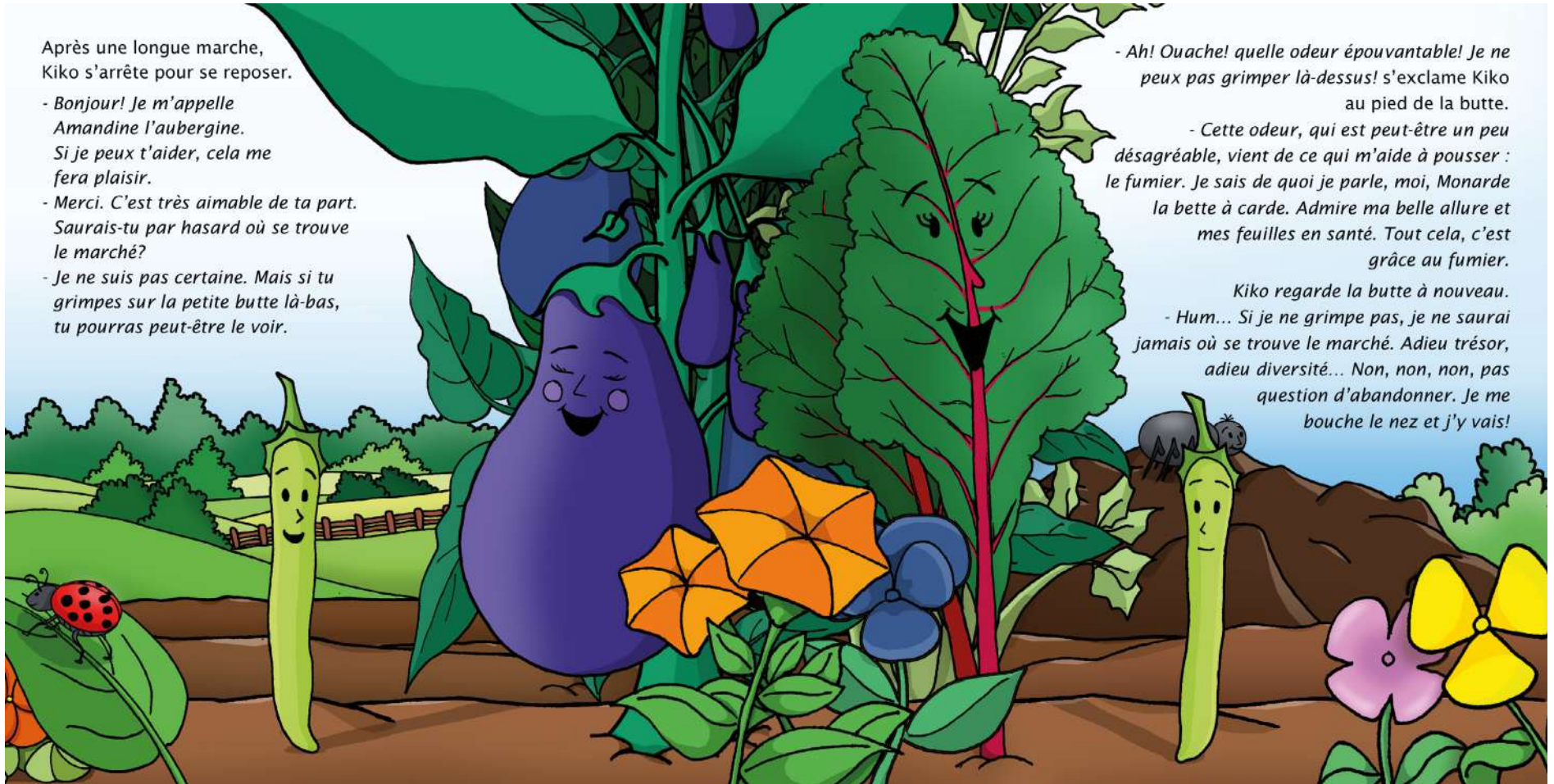
- Bonjour! Je m'appelle
Amandine l'aubergine.
Si je peux t'aider, cela me
fera plaisir.
- Merci. C'est très aimable de ta part.
Saurais-tu par hasard où se trouve
le marché?
- Je ne suis pas certaine. Mais si tu
grimpes sur la petite butte là-bas,
tu pourras peut-être le voir.

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

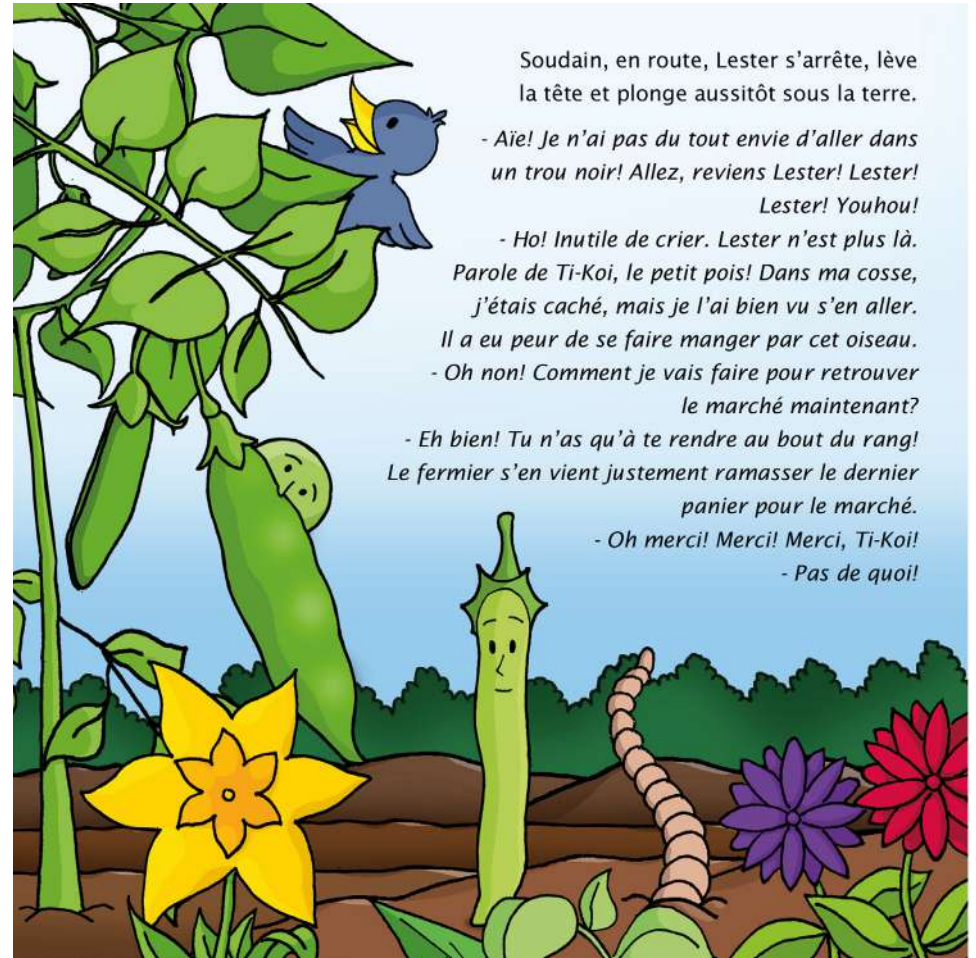
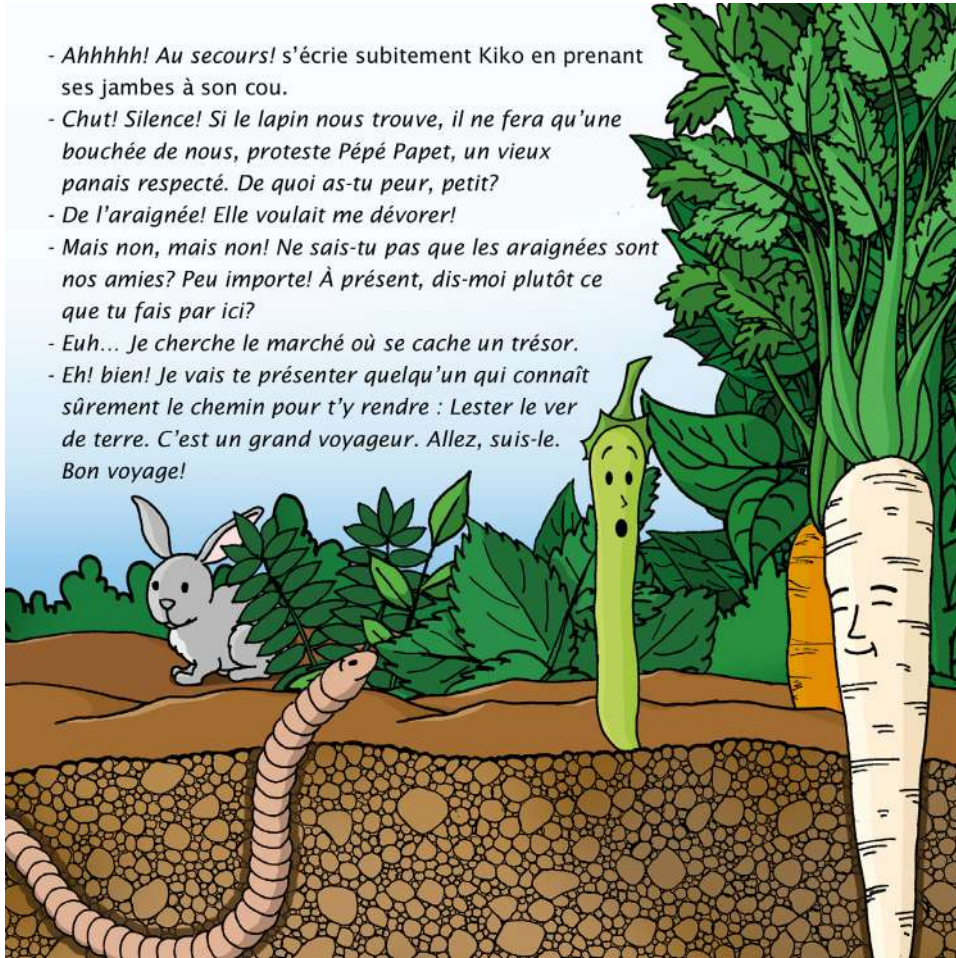
- Cette odeur, qui est peut-être un peu
désagréable, vient de ce qui m'aide à pousser :
le fumier. Je sais de quoi je parle, moi, Monarde
la bette à carde. Admire ma belle allure et
mes feuilles en santé. Tout cela, c'est
grâce au fumier.

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!*

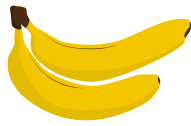
Vive la diversité!
répondent en chœur
les légumes réunis.

ANNEXE 2 - TABLEAU DES FRUITS ET LÉGUMES

FRUITS



Ananas



Banane



Bleuet



Cerise



Cerise de terre



Framboise



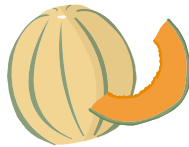
Fraise



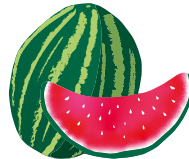
Clémentine



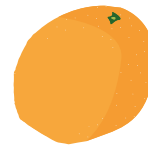
Datte



Melon



Melon d'eau



Orange



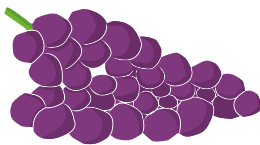
Pêche



Poire

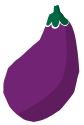


Pomme



Raisin

LÉGUMES



Aubergine



Bette à cardé



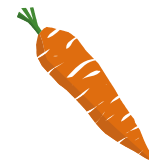
Betterave



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



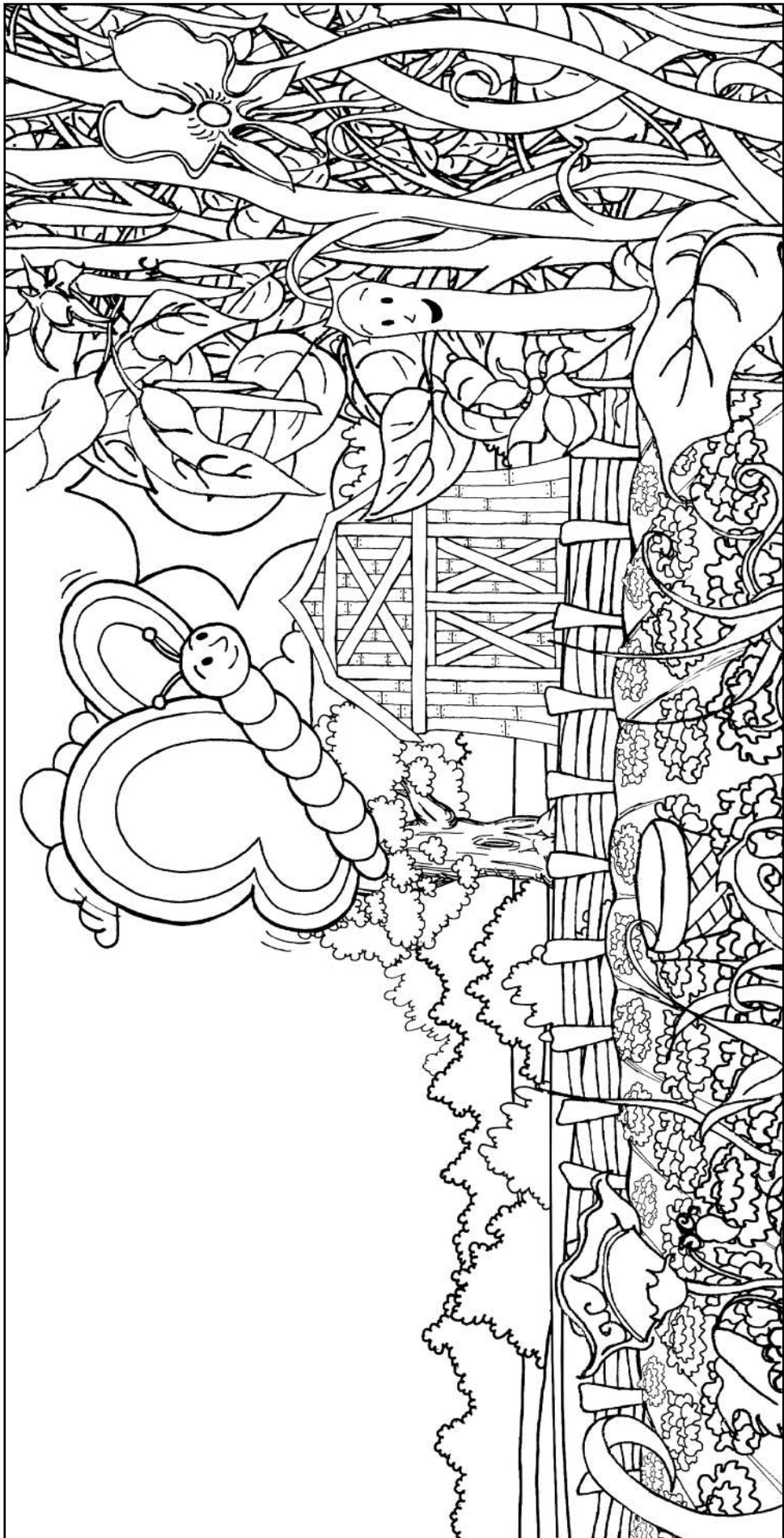
Tomate

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

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 