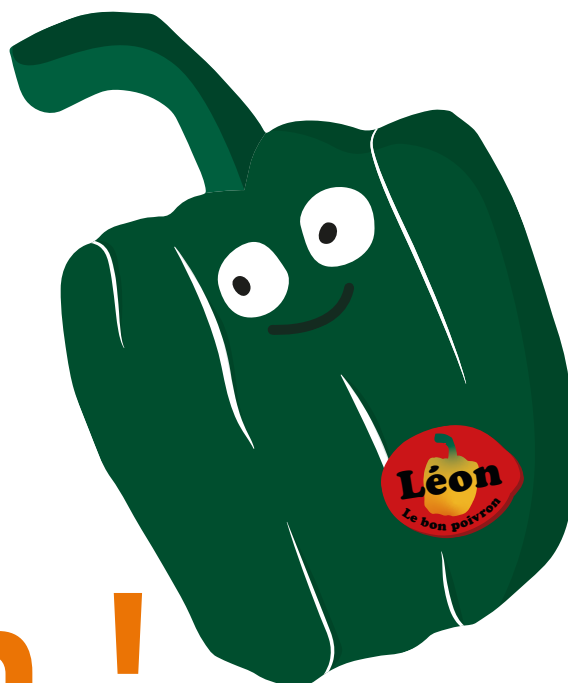
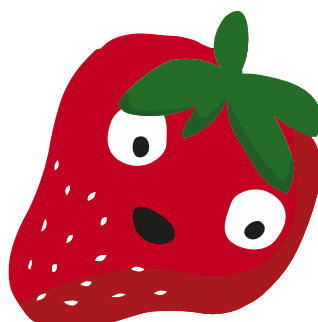


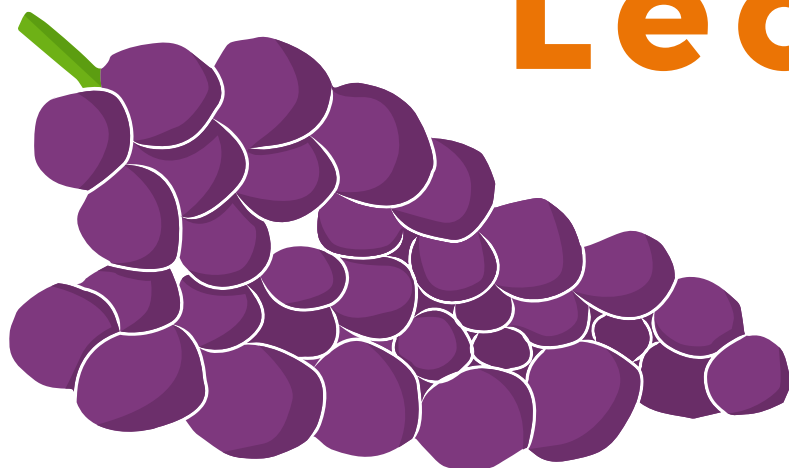


7-8
ans

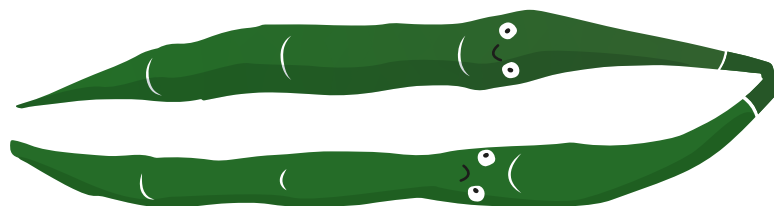
9-12
ans



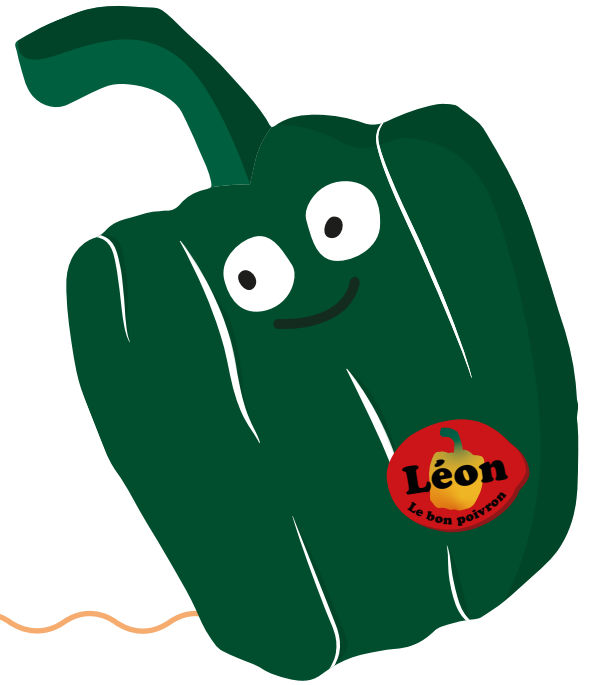
Vas-y Léon !



Vas-y Léon ! est une activité amusante
et dynamique qui fait découvrir aux jeunes les principes
d'une alimentation saine, locale et écoresponsable.







INTRODUCTION

Qui est Léon? Léon est un poivron qui aime découvrir les aliments. Selon lui, il y a trois façons de mieux connaître les aliments:

- Leur provenance;
- La transformation industrielle;
- Les déchets qu'ils produisent.

Dans cette activité, les jeunes joueront le rôle de Léon le poivron pour ainsi devenir des experts des aliments.



LEXIQUE

Ce lexique peut t'aider avec les concepts de l'alimentation écoresponsable. Tu peux également l'utiliser pour les expliquer plus facilement aux jeunes.

Écoresponsable

Minimiser les impacts sur l'environnement. Par exemple, en achetant des produits des producteurs d'ici, tu t'assures que tes aliments font moins de kilomètres avant de se retrouver dans ton assiette!

Psst! Tu peux diviser le mot en deux, soit « Éco » pour écologie et « Responsable ».

Provenance

Origine d'un aliment ou d'un produit (là où il pousse).

Sans déchet

Sans emballage, qui ne crée donc aucun déchet.

Psst! Explique à tes jeunes qu'on doit se concentrer sur les déchets de carton, plastique ou métal. Les pelures ou noyaux de fruits ou légumes peuvent être placés au compost.

Suremballage

Lorsqu'un produit est vendu dans de nombreux emballages qui ne sont pas nécessaires comme les emballages individuels ou le double emballage.

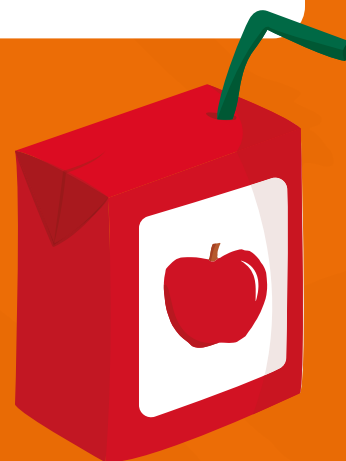
Transformation industrielle (produits ultra-transformés, AUT)

Produit ayant subi plusieurs transformations au cours de son processus de fabrication en usine ou sur une chaîne de production.

Psst! Les produits ultra-transformés sont souvent retrouvés au congélateur ou sur les tablettes dans les épiceries. Ils ont une très longue durée de conservation. Ils sont fabriqués à partir d'ingrédients qu'on ne retrouve pas dans le garde-manger à la maison.



Produit non transformé



Produit transformé

Préparation

Matériel

- Fiches d'aliments avec réponses (en annexes).
- 3 objets de couleur (vert, jaune et rouge) pour délimiter les zones (ex.: cerceaux, cônes).

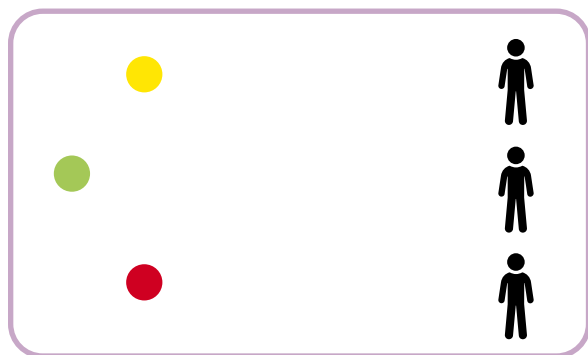
But de l'activité

Sensibiliser les jeunes à l'alimentation écoresponsable en découvrant la bonne zone de couleur associée à chaque aliment selon les critères de Léon LE BØN poivron.

Organise l'espace

1. Place les objets de couleur au bout du terrain pour former les trois zones de couleur (vert, jaune et rouge).
2. Assure-toi qu'il y a assez d'espace pour faire les déplacements et que les zones de couleur sont suffisamment loin des jeunes.
3. Aie en mains les fiches d'aliments (en annexe) pour présenter aux jeunes.
4. Place les jeunes sur une ligne à l'autre bout du terrain.

Exemple d'organisation du terrain:



ASTUCE

Donne les consignes de manière active pour retenir l'attention des jeunes (ex.: les bras dans les airs ou en équilibre sur une jambe.)

Introduction

1. Présente la thématique aux jeunes.
 - Explique l'alimentation écoresponsable et les concepts importants (la provenance, la transformation et les déchets)
 - Réfère-toi au lexique pour t'aider.
 - Questionne les jeunes pour les aider à réfléchir!

Provenance: As-tu déjà visité une ferme près de chez toi? Si oui, quels aliments y as-tu retrouvés? Peux-tu me nommer des aliments qui poussent loin d'ici?

Transformation: Est-ce que quelqu'un pourrait me dire ce qu'est un produit transformé? Peux-tu me nommer des exemples de produits transformés? De quelle façon la pomme est transformée?

Déchet: As-tu déjà remarqué que certains produits que tu achètes à l'épicerie sont plus emballés que d'autres? Peux-tu me nommer des produits suremballés? Qu'est-ce que tu peux acheter sans emballage?



2. Explique aux jeunes comment compter les points et comment choisir la bonne zone de couleur.
Les aliments qui ont le plus de points sont les plus écoresponsables.

Les points de Léon LE BØN poivron

Provenance du fruit/ légume	D'où provient le fruit ou le légume?	Près de chez moi	1 pt
Transformation	L'aliment est-il ultra-transformé?	Produit non transformé	1 pt
Sans déchets	L'aliment est-il vendu avec un emballage?	Aucun emballage	1 pt

3 points = ●

2 points = ●

1 ou 0 point = ●

Si les jeunes cumulent **3 points**, ils doivent se rendre à **la zone verte**.
Si les jeunes cumulent **2 points**, ils doivent se rendre à **la zone jaune**.
Si les jeunes cumulent **0 ou 1 point**, ils doivent se rendre à **la zone rouge**.

ATTENTION!

Si un aliment se trouve dans la catégorie rouge, cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas le consommer. Il s'agit d'un aliment à consommer moins fréquemment pour la santé de la terre.

3. Rends les déplacements actifs et amusants pour te rendre jusqu'au bout du terrain.
Moins tu cumules de points plus tes mouvements seront nombreux.

Par exemple:

- Si l'aliment pousse près d'ici: fais 5 pas
- Si l'aliment pousse au Canada: fais 10 pas
- Si l'aliment pousse aux États-Unis: fais 15 pas
- Si l'aliment pousse ailleurs dans le monde: fais 20 pas
- Si l'aliment est ultra-transformé: fais 10 *jumping jacks*
- Si l'aliment produit des déchets: fais 10 sauts de grenouille

ASTUCE

Adapte les déplacements selon l'âge de ton groupe. Tu peux même laisser tes jeunes choisir leurs mouvements.



Déroulement

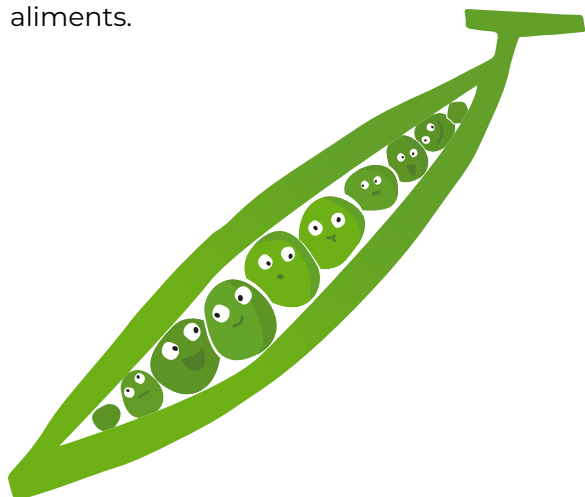
1. Présente un aliment aux jeunes.
2. Évalue chaque aspect de l'aliment avec ton groupe :
 - D'où il vient ? Faites le mouvement associé à la réponse (ex.: avancer de 10 pas);
 - Est-ce qu'il est ultra-transformé ? Faites le mouvement associé à la réponse (ex.: faire 10 *jumping jacks*);
 - Est-ce qu'il produit des déchets ? Faites le mouvement associé à la réponse (ex.: faire 10 sauts de grenouille).
3. Compte le nombre de points associé à l'aliment selon les réponses des jeunes. Si les jeunes sont plus vieux, laisse-les compter par eux-mêmes.
4. À ton signal, les jeunes courent vers la zone de couleur correspondant au nombre de points.

3 points = vert

2 points = jaune

1 et 0 = rouge

5. Demande aux jeunes pourquoi l'aliment se retrouve dans la zone qu'ils ont choisie et donne la bonne réponse.
6. Demande aux jeunes de revenir à la ligne de départ pour refaire l'activité avec d'autres aliments.



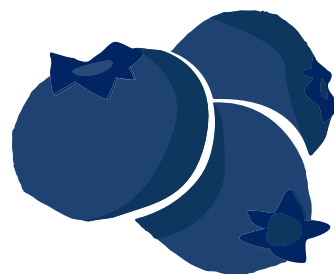
Retour sur l'activité

Fais interagir les jeunes entre eux en leur posant des questions sur l'activité.

- Qu'as-tu retenu de l'activité ?
- Peux-tu maintenant m'expliquer la différence entre un fruit ou légume qui provient d'ici et d'ailleurs ?
- Est-ce que tu peux me donner un exemple d'aliment ultra-transformé ?
- Qu'est-ce que veut dire « Sans déchets » ?

VARIANTES

- Tu peux utiliser des aliments frais ou d'autres images d'aliments.
- Tu peux demander aux jeunes de situer le pays de provenance sur une carte du monde.
- Tu peux utiliser un plus grand espace et faire des mouvements plus complexes ou un parcours.
- Si tes jeunes sont plus âgés, tu peux leur faire animer l'activité à des groupes plus jeunes.



CONCLUSION

Pour conclure, ce qu'il faut retenir avant tout de cette activité est de se poser certaines questions lorsque vous vous procurez des aliments: Est-ce que cet aliment vient de loin ? Est-il suremballé ? Est-il nutritif ? Ces questions vous permettront de faire des choix sains et écoresponsables. Une question ou un geste à la fois, nous pouvons tendre ensemble vers une alimentation qui améliorera notre santé et celle de la planète.

ANNEXE 1 - FICHES D'ALIMENTS

Pamplemousse

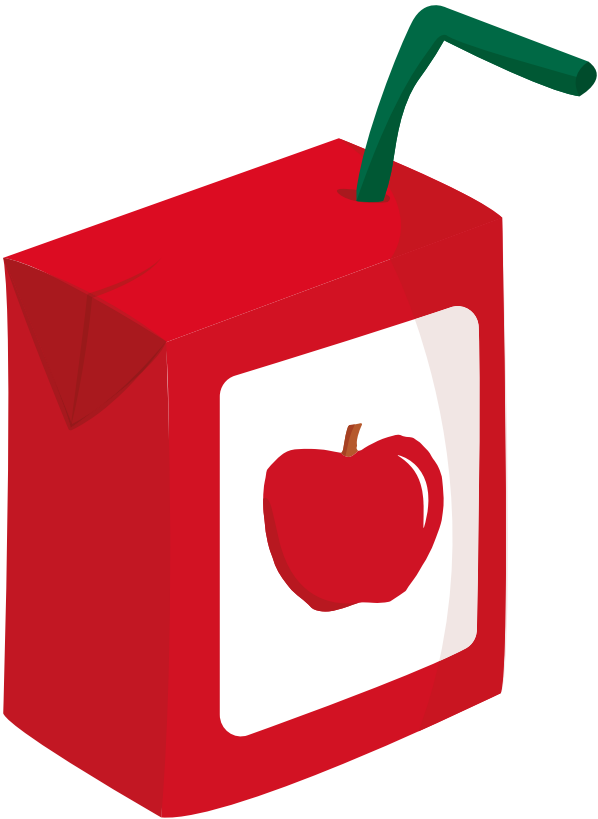


Plier ici ↓

COULEUR	CRITÈRES		
	RÉPONSES		PROVENANCE
	MOUVEMENTS	TRANSFORMATION	SANS DÉCHETS
Jaune	—	Aucun emballage	
	—	Produit non transformé	
	Fais 10 pas en avant	États-Unis	



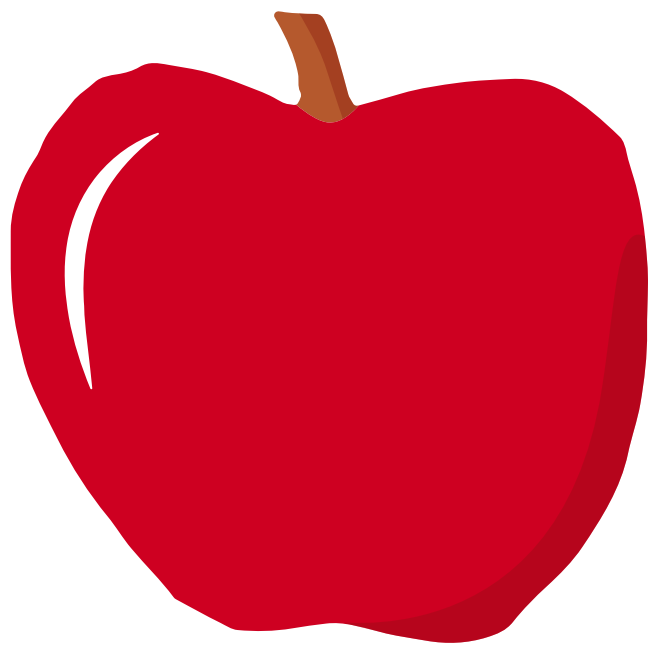
Jus de pommes



Plier ici ↓

COULEUR	CRITÈRES		RÉPONSES	MOUVEMENTS
	PROVENANCE		Près de chez moi	Fais 5 pas en avant
	TRANSFORMATION		Produit ultra-transformé	Fais 10 <i>jumping jacks</i>
Rouge	SANS DÉCHETS		Boîte de carton et plastique	Fais 10 sauts de grenouilles

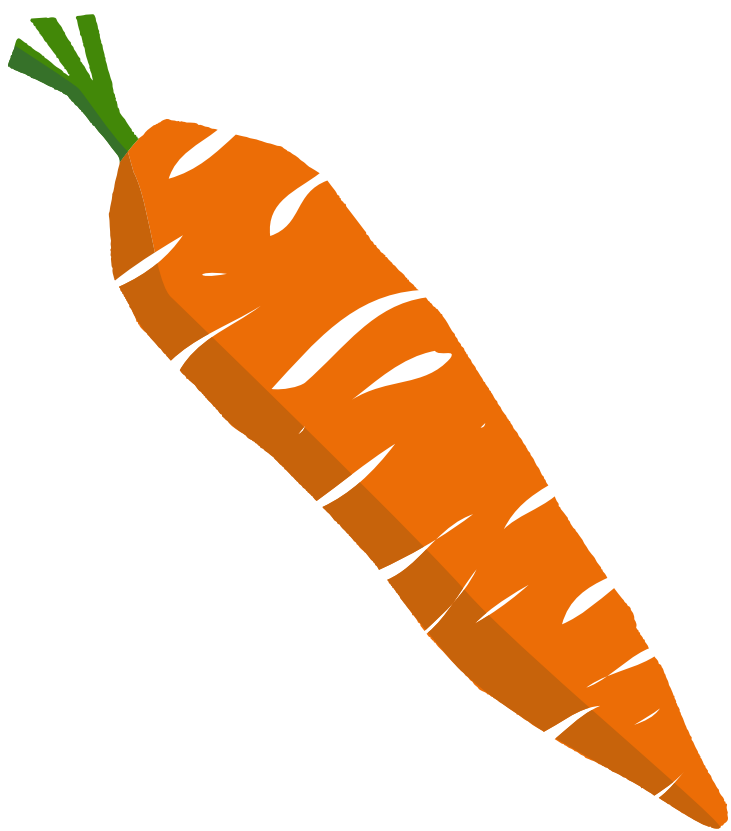
Pomme



Plier ici ↓

CRITÈRES	RÉPONSES		MOUVEMENTS	COULEUR
	PROVENANCE	Produit non transformé	—	
	TRANSFORMATION	Aucun emballage	—	
			Fais 5 pas en avant	Vert

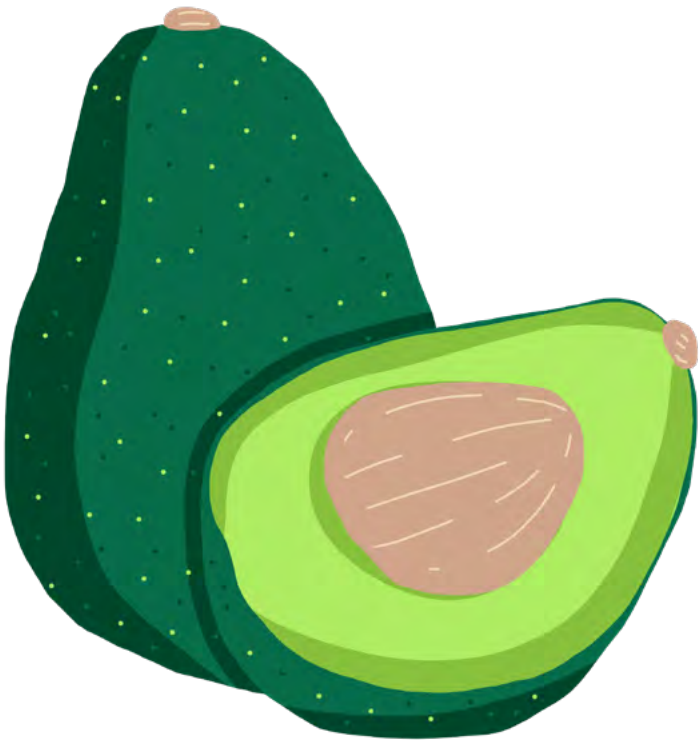
Carotte



Plier ici ↓

COULEUR	CRITÈRES		
	RÉPONSES		PROVENANCE
	MOUVEMENTS	TRANSFORMATION	
Vert	Fais 5 pas en avant	Près de chez moi	SANS DÉCHETS
	—	Produit non transformé	TRANSFORMATION
	—	Aucun emballage	

Avocat



Plier ici ↓

COULEUR	CRITÈRES		
	RÉPONSES		PROVENANCE
	MOUVEMENTS		TRANSFORMATION
Jaune	Aucun emballage		SANS DÉCHETS
	Produit non transformé		
	Mexique		
	Fais 15 pas en avant		

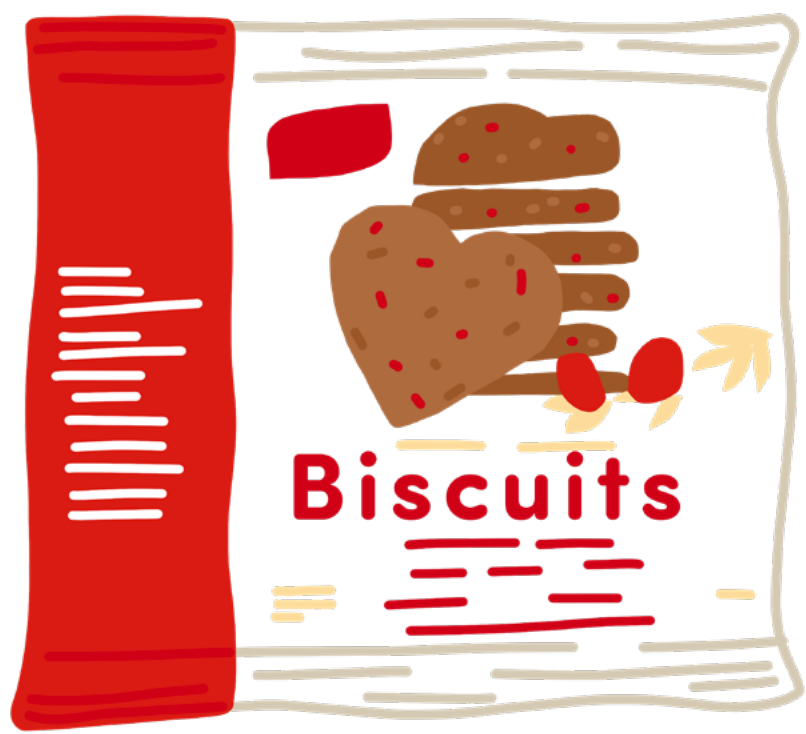
Soupe aux tomates en conserve



Plier ici ↓

COULEUR	MOUVEMENTS	CRITÈRES		
		RÉPONSES	PROVENANCE	TRANSFORMATION
		Canne	Près de chez moi	SANS DÉCHETS
Jaune	Fais 10 sauts de grenouille	Produit transformé	Fais 10 <i>jumping jacks</i>	
			Fais 5 pas en avant	

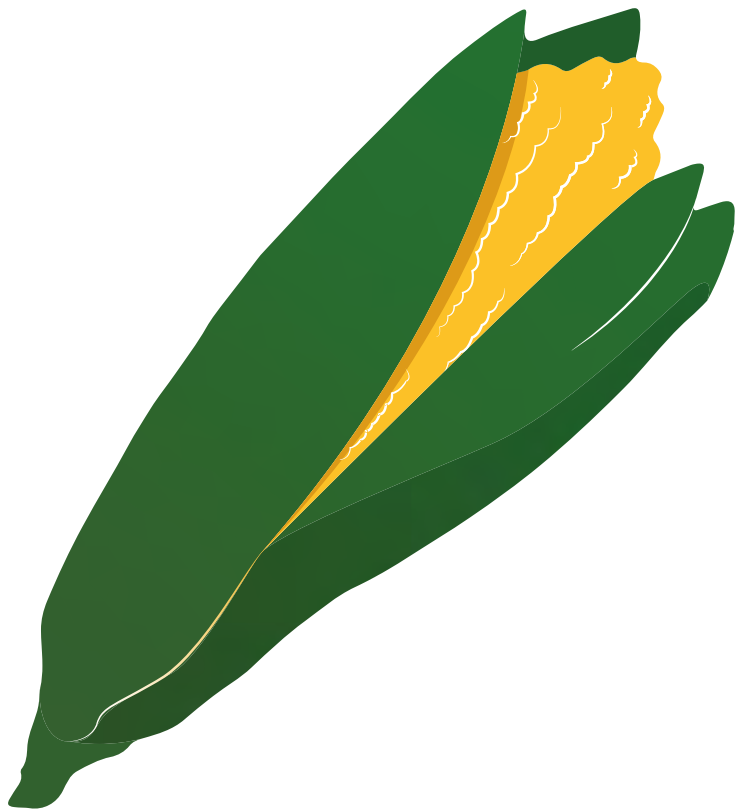
Biscuit aux canneberges et
chocolat du commerce



Plier ici ↓

COULEUR	MOUVEMENTS	CRITÈRES		
		RÉPONSES		
		PROVENANCE	TRANSFORMATION	SANS DÉCHETS
Rouge	Fais 5 pas en avant	Près de chez moi	Produit transformé	Boîte de carton
	Fais 10 <i>jumping jacks</i>			
	Fais 10 sauts de grenouille			

Maïs



Plier ici ↓

COULEUR	VERT	CRITÈRES			RÉPONSES		MOUVEMENTS	
		PROVENANCE	TRANSFORMATION	SANS DÉCHETS	Près de chez moi	Produit non transformé	Aucun emballage	—
					Fais 5 pas en avant	—		

Biscuit à l'orange du commerce



Plier ici ↓

COULEUR	CRITÈRES		
	RÉPONSES		MOUVEMENTS
	PROVENANCE	TRANSFORMATION	SANS DÉCHETS
Rouge	États-Unis	Produit transformé	Boîte de carton
	Fais 10 pas en avant	Fais 10 jumping jacks	Fais 10 sauts de grenouille

Muffins aux bananes du commerce



Plier ici ↓

COULEUR	MOUVEMENTS	CRITÈRES		
		RÉPONSES	PROVENANCE	TRANSFORMATION
		SANS DÉCHETS		
Rouge	Fais 10 sauts de grenouille	Boîte de carton		
	Fais 10 <i>jumping jacks</i>	Produit transformé		
	Fais 15 pas en avant	Équateur		

Trousse
À la soupe!

équiterre

« Vas-y Léon! » est une adaptation réalisée par la Fondation Tremplin Santé de l'activité originale Léon LE BØN poivron, conçue par Équiterre.

