Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'oeuvre.
Guide d'action sur les légumes
et les fruits à l'intention des écoles
Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

DESTINATAIRE : Personnel des écoles élémentaires

Au Canada, beaucoup d'enfants ne mangent pas le nombre de portions minimales de fruits et légumes tel que recommandé dans le *Guide alimentaire canadien.* Vous aimeriez faire la promotion des fruits et des légumes dans le cadre d'une saine alimentation à votre école, mais vous ne savez pas par quoi commencer? Le Guide d'action sur les légumes et les fruits *Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre* pourra vous aider!

Que vous soyez un élève, un tuteur ou un membre du personnel de l'école, vous vous amuserez beaucoup avec le Défi *Peinturez votre assiette!*, un projet échelonné sur une semaine visant à encourager les élèves et le personnel de l'école à manger les quantités de légumes et fruits recommandées par le *Guide alimentaire canadien* tous les jours. Le guide d'action comprend aussi des renseignements et outils pratiques qui aideront les écoles à motiver les élèves à manger plus de fruits et légumes à l'école et à la maison.

Le Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles *Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre* a été mis au point par une équipe de diététistes en santé publique travaillant dans un groupe qui s'appelle le Projet pour la saine alimentation dans le nord (PSAN). Ce projet cadre avec l'engagement du gouvernement de l'Ontario de faire que les écoles soient des milieux plus sains pour les enfants. Les habitudes alimentaires des enfants ont une grande influence sur leur santé à l'heure actuelle et dans l'avenir et les fruits et légumes sont une excellente source de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires contribuant à prévenir, entre autres choses, les maladies du cœur, le cancer et l'obésité. Étant donné que les enfants passent beaucoup de temps à l'école, c'est un endroit parfait pour leur faire adopter une bonne alimentation.

En contribuant à mettre à leur disposition des aliments sains à l'école, vous pouvez faire toute une différence dans l'énergie des élèves, leur capacité à apprendre et leur santé. Aidez vos collègues de l'école à choisir leurs couleurs et à créer eux-mêmes des chefs-d'œuvre!

Bonne santé à tout le monde!

Les diététistes et nutritionnistes de la santé publique
Membres du Projet sur la saine alimentation dans le nord

PSAN ©2007

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre
Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles

Développé et distribué par les partenaires suivants du Projet pour la saine alimentation dans le nord (PSAN) :
Santé publique Algoma
Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound
Bureau de santé du Porcupine
Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka
Service de santé publique de Sudbury et du district
Bureau de santé du Timiskaming

Remerciements :

- Le PSAN tient à remercier les personnes suivantes qui ont contribué à l'élaboration du Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles *Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre*, y compris :
- Jodi Nychuk, coordonnatrice du programme élémentaire du conseil scolaire de district Near North à North Bay en Ontario;
- les partenaires du Projet pour la saine alimentation dans le nord pour leur appui constant.

Le soutien financier a été assuré par :

- le gouvernement de l'Ontario;
- le santé publique d'Algoma et Allez-y de bon coeur! Algoma;
- le bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound et Allez-y de bon cœur! pour les collectivités du district North Bay et Parry Sound;
- le bureau de santé du Porcupine;
- le bureau de santé de district du Simcoe Muskoka et le projet de santé cardio-vasculaire Muskoka Allez-y de bon cœur!;
- le service de santé publique de Sudbury et du district et le programme de santé cardio-vasculaire des districts de Sudbury et de Manitoulin;
- le bureau de santé du Timiskaming et le programme de santé cardio-vasculaire de Timiskaming.

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec :
Lesley Andrade, MHSc., RD
Coordonnatrice du Projet pour la saine alimentation dans le nord

Service de santé publique de Sudbury et du district
1300, rue Paris,
Sudbury, Ontario, P3E3A3

Téléphone : 705 522-9200 ext. 364
Courriel : andradel@sdhu.com

Droits d'auteur © 2007 Projet pour la saine alimentation dans le nord
La reproduction en tout ou en partie est interdite.
Pour plus de renseignements,
communiquez avec un bureau de santé local

Table des matières

1.0 Résumé du guide d'action 1

1.1 Bienvenue 3
1.2 Pourquoi les fruits et légumes? 3
1.3 Pourquoi les enfants et les jeunes? 3
1.4 Pourquoi les écoles? 4
1.5 Qui devrait utiliser ce guide d'action? 4
1.6 Comment le guide d'action se présente-t-il? 4
1.7 Pourquoi *Peinturez votre assiette*? 6

2.0 En classe 9

2.1 Introduction 11
2.2 Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants 12
2.3 Ce que vous devez savoir en classe 17
2.4 Leçons et activités correspondant au programme-cadre 22
Maternelle : Qu'est-ce qu'il y a dans le sac? 24
1re année : Les couleurs et les formes 31
2e année : Commencez la journée… avec des fruits et des légumes 37
2e année : Servez-vous des fruits et légumes 41
3e année : Où dans le monde? 45
3e année : Faire correspondre les fruits et légumes 47
4e année : Consommez-vous assez de fruits et légumes? 49
4e année : *Peinturez votre assiette!*… facilement 55
5e année : Examen d'une étiquette à la loupe! 57
6e année : Lisez plus sur les fruits et légumes 61
7e année : Vous êtes ce que vous mangez 67
8e année : Adoptez l'approche VITALITÉ! 69
2.5 Activité supplémentaire : Pour la maternelle à la 8e année - Salade virtuelle de fruits et légumes en papier 81
2.6 Activité supplémentaire : Pour la maternelle à la 8e année - Boîte d'outils pour les fruits et légumes 82
2.7 Activité supplémentaire : Pour la maternelle à la 8e année - Défi *Peinturez votre assiette!* 84
2.8 Activités et recettes visant l'acquisition d'habiletés culinaires 103
Maternelle : Un arc-en-ciel de fruits 112
Première année : À la découverte des légumes et des fruits 117
Deuxième année : Déjeuners fruités 123
Troisième année : Ma boîte à lunch 128
Quatrième année : Boissons fouettées aux fruits 136
Cinquième année : Les légumes avant tout! 144
Sixième année : Salsa et tartinades 152
Septième année : Les légumes orangés 158
Huitième année : Repas simples et rapides 166
2.9 Cuisiner en toute sécurité avec les élèves 174

Table des matières (suite)

3.0 À l'école 181

3.1 Introduction 183
3.2 Relèvement des fonds, machines distributrices, boutiques, journées « d'aliments spéciaux », célébrations en salle de classe, activités scolaires 184
3.3 Cafétérias d'école – Buffets à salades 189
3.4 Programmes de nutrition pour les élèves 191
3.5 Jardins à l'école (mini fermes) 194
3.6 Mardis délicieux et vendredis fruités 196

4.0 À la maison 209

4.1 Introduction 211
4.2 Annonces de matin à l'école 213
4.3 Fiches/mini-bulletins 216
4.4 Bulletin de l'école 220
4.5 Recettes 224
4.6 Documents pour les parents 229

Annexe 243

Évaluation du Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles
Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre 245

Résumé du guide d'action 1.0

1.1	Bienvenue	3
1.2	Pourquoi les fruits et légumes?	3
1.3	Pourquoi les enfants et les jeunes?	3
1.4	Pourquoi les écoles?	4
1.5	Qui devrait utiliser ce guide d'action?	4
1.6	Comment le guide d'action se présente-t-il?	4
1.7	Pourquoi Peinturez votre assiette?	6

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

1.1 Bienvenue

Bienvenue au Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles *Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.* Le guide d'action comprend aussi des renseignements et des outils pratiques qui aideront les écoles à motiver les élèves à manger plus de fruits et de légumes à l'école et à la maison.

1.2 Pourquoi les fruits et légumes?

Les fruits et les légumes sont une excellente source de vitamines, de minéraux, de produits phytochimiques et de fibres alimentaires. Les recherches montrent que manger de cinq à dix fruits et légumes par jour peut aider à diminuer les risques de maladies du cœur, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète et de certains types de cancer[1]. Les résultats de la dernière Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes indiquent que les enfants et les jeunes qui mangent des fruits et légumes au moins cinq fois par jour ont beaucoup moins de chances d'avoir un surpoids ou d'être obèses que ceux qui en consomment moins[2].

1.3 Pourquoi les enfants et les jeunes?

Les habitudes alimentaires des enfants ont une grande influence sur leur santé actuelle et dans l'avenir. Les habitudes et attitudes que l'on adopte à l'enfance restent toute la vie. En favorisant la santé des enfants et des jeunes, nous auront aussi un effet sur les choix que les parents et les tuteurs font pour que les familles soient plus en santé.[3]

Le *Guide alimentaire canadien*[4] recommande que les enfants âgés de quatre à huit ans mangent au moins cinq portions de légumes et fruits et que les enfants âgés de neuf à 13 ans mangent au moins six portions de légumes et fruits chaque jour. Malheureusement, la consommation des fruits et légumes de la part des enfants est relativement faible. Seulement 14 pour cent des enfants canadiens âgés de neuf à 12 ans mangent quatre portions ou plus de fruits et légumes par jour.[5] Les écoles jouent un rôle clé dans la promotion de saines habitudes alimentaires qui comprennent aussi de consommer assez de fruits et de légumes.

1.4 Pourquoi les écoles?

La bonne alimentation et une éducation de qualité vont de pair. Les enfants qui mangent bien sont plus calmes et ont plus de facilité à se concentrer. Les écoles peuvent avoir une influence positive sur la consommation de fruits et légumes par les élèves :

- en présentant les fruits et légumes en classe;
- en organisant des activités dans toute l'école pour montrer des fruits et légumes, relever des défis ou faire goûter des fruits et légumes;
- en s'assurant qu'il y a des fruits et légumes dans les salles où l'on sert à manger;
- en faisant connaître les ressources sur les fruits et légumes aux parents et en leur demandant de faire leur part à la maison;
- en encourageant un modèle de comportement positif de la part du personnel à l'école, des parents ou tuteurs et des pairs.

1.5 Qui devrait utiliser ce guide d'action?

Toute personne qui veut faire la promotion des fruits et légumes et de la saine alimentation à l'école pourrait se servir de ce guide d'action y compris :

- les directrices/directeurs et directrices adjointes/directeurs adjoints;
- les enseignantes/enseignants et aides enseignants;
- les membres du conseil de l'école;
- les parents;
- les bénévoles du programme scolaire sur la nutrition des élèves;
- le personnel de la santé publique.

1.6 Comment le guide d'action se présente-t-il?

Le guide d'action cadre avec l'approche d'un environnement sain à l'école. Dans le document *Appel à l'action : créez un milieu scolaire favorable à la saine nutrition*[6], on identifiait neuf éléments d'une saine alimentation à l'école. On prend compte de tous les aspects de la vie scolaire pour transmettre le message sur la saine alimentation pendant la journée et pour que tous les messages soient uniformes.

Le guide d'action est divisé en trois sections principales qui reprennent les neufs éléments ssentiels. Chaque section donne des idées, des renseignements et des conseils sur les façons dont les écoles peuvent promouvoir la consommation de fruits et légumes. Les activités de chaque section s'assurent que les enfants reçoivent le même message en salle de classe, à l'école et au foyer.

Neuf caractéristiques essentielles	*Sections dans le guide d'action*	*Outils et ressources*
1. Éducation sur la nutrition pour les élèves **2. Formation sur la nutrition dispensée au personnel par des diététistes professionnel(le)s**	***En classe*** Où en êtes-vous maintenant? Est-ce que l'enseignement de la saine alimentation dans la classe, dont un volet porte sur les légumes et les fruits : • est conforme au *Guide alimentaire canadien?* • aide les enfants à adopter des bonnes habitudes? • aide les enfants à acquérir des aptitudes pour la cuisson et la préparation des aliments? • fait participer les familles?	• Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants • Leçons adaptées au programme scolaire • Activités en classe, p. ex., le défi *Peinturez votre assiette!* • Activités de cuisson et de recettes pour acquérir des aptitudes
3. Disponibilité d'aliments sains, à prix abordables et appropriés sur le plan culturel dans les écoles **4. Le personnel scolaire en tant que modèle de comportement positif en matière de saine alimentation** **5. Programmes d'alimentation à l'école** **6. Manutention salubre des aliments et milieux sécuritaires pour les enfants allergiques** **7. Établissement d'un horaire approprié pour les pauses santé** **8. Politiques sur l'alimentation et la nutrition favorisant la saine alimentation**	***À l'école*** Où en êtes-vous maintenant? Y a-t-il des façons d'ajouter plus de fruits et de légumes comme : • en vendre au magasin ou dans des activités scolaires comme les danses? • en servir aux élèves dans le cadre d'un programme de nutrition ou lors des jours « d'aliments spéciaux »? • organiser des activités mettant en vedette les fruits et les légumes, par ex., le vendredi fruité?	• Idées pour avoir plus de fruits et de légumes à l'école, comme p. ex., club de déjeuner • Programmes pour faire la promotion des fruits et légumes, p. ex., buffets à salade à l'école, jardins, vendredi fruité
9. Sensibilisation des élèves, des parents et de la collectivité à la saine alimentation	***À la maison*** Où en êtes-vous maintenant? • Est-ce que les enfants amènent des fruits et légumes de la maison? • Est-ce que les parents ont reçu de l'information sur la saine alimentation?	• Outils pour faire la promotion des fruits et légumes auprès des parents

1.7 Pourquoi Peinturez votre assiette?

Alors que des quantités suffisantes de fruits et de légumes chaque jour sont excellentes pour la santé, manger une bonne ***variété*** de produits colorés est aussi important.

Les légumes et les fruits sont de bonnes sources de vitamines, minéraux et fibres. Le *Guide alimentaire canadien* recommande de prendre au moins un légume vert foncé et un légume orange chaque jour. Les légumes vert foncé contiennent beaucoup de folate. Les légumes orange sont riches en caroténoïdes comme le bêta-carotène, que le corps convertit en vitamine A.

Les fruits et légumes sont aussi de grandes sources de produits phytochimiques. Ce sont des matières venant des plantes qui protègent le corps de maladies comme les maladies du coeur, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer. Plusieurs produits phytochimiques donnent aux fruits et légumes leur couleur. Rouge, orange, jaune, vert, bleu, mauve, brun, blanc et brun pâle. Plus il y a de couleurs dans l'assiette, plus votre alimentation favorise la bonne santé1.

Manger au moins un fruit ou légume de chaque groupe de couleurs est une façon de d'atteindre les recommandations du *Guide alimentaire canadien*, tout en ajoutant de la variété dans l'alimentation. Le concept *Peinturez votre assiette!* est bon pour la santé.

Peinturez votre assiette!	*Fruits et légumes*	*Propriétés des substances phytochimiques*[2]
Rouge	Cerises, pommes rouges, chou rouge, canneberges, raisins rouges, oignons rouges, pamplemousses roses, melons d'eau, poivrons rouges, betteraves, tomates rouges, jus de tomates, framboises, radis, rhubarbe, sauce à spaghetti	Les fruits et légumes du groupe rouge contiennent des substances phytochimiques comme le lycopène et l'anthocyane. Ces substances semblent avoir un rôle pour diminuer certains types de cancer et retarder plusieurs maladies découlant de la vieillesse.
Jaune, orange	Abricots, oranges, papayes, patates douces, cantaloups, pêches, citrons, poivrons jaunes, courges jaunes, carottes, mangues, nectarines	Les fruits et légumes de ce groupe contiennent des substances phytochimiques comme le bêta-carotène et le flavonoïde qui semblent avoir un rôle dans la diminution des risques de maladies cardiaques, de certains cancers et du processus de vieillissement.
Vert	Avocats, limes, concombres, artichauts, haricots verts, pommes vertes, asperges, chou vert, raisins verts, brocoli, poivrons verts, choux de Bruxelles, petits pois, kiwis, épinards	Les fruits et légumes du groupe vert contiennent des substances phytochimiques comme la lutéine, qui semblerait avoir un rôle pour garder une bonne vision et les indoles qui contribuent à diminuer les risques de certains cancers. Les légumes vert foncé sont riches en folate, une source importante de vitamine B.

Peinturez votre assiette!	Fruits et légumes	Propriétés des substances phytochimiques[2]
Bleu, mauve	Mûres, prunes, pruneaux, cassis, bleuets, aubergines, figues, raisins secs, raisins mauves, endive mauve	Les fruits et légumes de ce groupe contiennent des substances phytochimiques comme l'anthocyanine et les dérivés phénoliques, qui auraient la possibilité de diminuer les risques de certains cancers et des maladies du cœur, ainsi que de ralentir le processus de vieillissement.
Blanc, brun pâle, brun	Bananes, ail, oignons, poires brunes, panais, navets, gingembre, champignons, choux-fleurs	Les fruits et légumes du groupe blanc/brun pâle/brun contiennent des substances phytochimiques comme le sulfure de diallyle et les polyphénoles, qui semblent pouvoir diminuer les risques de maladies du cœur.

Références

[1] La Fondation des maladies du cœur. Vegetables and Fruit Simple Steps to Making Healthy Choices. Healthy Living Finding Answers. For Life. Series. Item No. 44815 Cat 33020312

[2] Statistique Canada. 2006 Nutrition : résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. N° catalogue 82-620-MWF

[3] Ministère de la Promotion de la santé. 2006 Plan d'action de l'Ontario pour la promotion de la saine alimentation et de la vie active. Disponible sur le site www.mhp.gov.on.ca

[4] Santé Canada. 2007. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Ministre de la Santé Canada.

[5] Fondation des maladies du cœur du Canada. 2002. Bulletin de santé – Des problèmes en vue pour les préadolescents. Disponible à : ww2.heartandstroke.ca/page.asp?PageID=33andArticleID=1088andSrc=newsandFrom=SubCategory. Vérifié le 7 septembre 2004.

[6] La Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique. 2004. Appel à l'action : Créez un milieu scolaire favorable à la saine nutrition. Comité directeur du Groupe de travail sur la nutrition à l'école.

[7] Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. 2003. Misez sur la couleur. Disponible à : www.fao.org/french/newsroom/focus/2003/fruitveg3.htm Vérifié le 1er mars 2006.

[8] 5 à 10 par jour Pour votre santé. Mettez-y de la couleur! Un menu coloré pour manger santé. Disponible à : www.5to10aday.com

En classe 2.0

2.1 Introduction 11

2.2 Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants 12

2.3 Ce que vous devez savoir en classe 17
Cycle primaire 17
Cycle moyen 18
Cycle intermédiaire 20

2.4 Leçons et activités correspondant au programme-cadre 22
Maternelle : Qu'est-ce qu'il y a dans le sac? 24
1re année : Les couleurs et les formes 31
2e année : Commencez la journée… avec des fruits et des légumes 37
2e année : Servez-vous des fruits et légumes 41
3e année : Où dans le monde? 45
3e année : Faire correspondre les fruits et légumes 47
4e année : Consommez-vous assez de fruits et légumes? 49
4e année : *Peinturez votre assiette!*… facilement 55
5e année : Examen d'une étiquette à la loupe! 57
6e année : Lisez plus sur les fruits et légumes 61
7e année : Vous êtes ce que vous mangez 67
8e année : Adoptez l'approche VITALITÉ! 69

2.5 Activité supplémentaire : Pour la maternelle à la 8e année - Salade virtuelle de fruits et légumes en papier 81

2.6 Activité supplémentaire : Pour la maternelle à la 8e année - Boîte d'outils pour les fruits et légumes 82

2.7 Activité supplémentaire : Pour la maternelle à la 8e année - Défi Peinturez votre assiette! 84

2.8 *Activités et recettes visant l'acquisition d'habiletés culinaires* 103
Maternelle : Un arc-en-ciel de fruits 112
Première année : À la découverte des légumes et des fruits 117
Deuxième année : Déjeuners fruités 123
Troisième année : Ma boîte à lunch 128
Quatrième année : Boissons fouettées aux fruits 136
Cinquième année : Les légumes avant tout! 144
Sixième année : Salsa et tartinades 152
Septième année : Les légumes orangés 158
Huitième année : Repas simples et rapides 166

2.9 *Cuisiner en toute sécurité avec les élèves* 174

2.1 Introduction

L'alimentation est un sujet amusant! La section « En classe » aide les enseignantes et enseignants à suivre le volet sur la saine alimentation du curriculum de l'Ontario, de la 1re à la 8e année, Éducation physique et santé[1]. L'éducation sur la nutrition peut aider les élèves à acquérir des compétences qui les aideront à choisir une saine alimentation. C'est là un facteur important du développement de l'enfant. Les habitudes et attitudes acquises pendant l'enfance restent toute la vie. Ceux qui mangent des aliments sains pendant leur enfance ou leur jeunesse auront plus tendance à manger sainement toute leur vie.[2]

Références

[1] Ministère de la Formation et de l'Éducation. 2005 Le curriculum de l'Ontario, de la 1re à la 8e année, Éducation physique et santé. Disponible à : www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/health18curr.pdf. Vérifié en 2006.

[2] Ministère de la Promotion de la santé. 2006 Plan d'action de l'Ontario pour la promotion de la saine alimentation et de la vie active. Disponible à www.mhp.gov.on.ca

2.2 Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants

Le tableau suivant indique les messages clés et la documentation connexe pour aider les enseignantes et enseignants à présenter les leçons sur les fruits et légumes dans le cadre du programme d'études.

Message clé	Ce qu'il faut savoir

Consommer la quantité et le type recommandé de légumes et fruits dans le cadre d'une alimentation équilibrée

Qu'est-ce qu'une portion du Guide alimentaire?

- 1 fruit ou légume frais de taille moyenne
- 250 ml (1 tasse) de salade ou de légumes à feuilles crus
- 125 ml (½ tasse) de légumes à feuilles cuits
- 125 ml (½ tasse) de légumes ou fruits coupés, crus, cuits, surgelés ou en boîte
- 60 ml (¼ de tasse) de fruits séchés ou
- 125 ml (½ tasse) de jus de légumes ou de fruits sans sucre à 100 pour cent

Quantité recommandée

Âge	Norme de portions du Guide alimentaire	Remarque
Enfants (filles et garçons) 2 à 3 ans 4 à 8 ans 9 à 13 ans	 4 5 6	• Le nombre de portions varie pour les gens à différentes étapes de la vie ainsi que si l'on est un homme ou une femme. • Le nombre de portions recommandé est une moyenne que les gens devraient essayer de manger chaque jour. • Les gens qui ont un poids santé, mais ayant besoin de manger plus comme ceux qui sont très actifs, peuvent choisir des portions supplémentaires parmi les quatre groupes alimentaires, y compris les légumes et fruits.
Adolescents (14 à 18 ans) Femmes Hommes	 7 8	
Adultes (de 19 à 50 ans) Femmes Hommes	 7-8 8-10	
Adultes (51 ans et plus) Femmes Hommes	 7 7	

Types recommandés

- Consommez au moins un légume vert foncé et un légume orange par jour.
- Choisissez des légumes et fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucre ou de sel ajoutés.
- Consommez des légumes et des fruits plus souvent que le jus.

Profiter des nombreux avantages pour la santé que procurent les fruits et légumes

Les fruits et légumes jouent un rôle critique pour la bonne santé :

- ***Cancer :*** Plus de 4 500 études de par le monde indiquent que consommer beaucoup de fruits et de légumes diminuent les risques de plusieurs cancers. Si les gens ne mangeaient seulement que cinq portions ou plus de fruits et légumes par jour, les taux de cancer diminueraient d'au moins 20 pour cent[1]. Une alimentation riche en fruits et légumes peut diminuer les risques de cancer du poumon, de cancer colono-rectal, de cancer de la bouche, de cancer de l'estomac et de certains autres types[2].

Message clé	*Ce qu'il faut savoir*
Profiter des nombreux avantages pour la santé que procurent les fruits et légumes (suite)	• ***Gestion du poids :*** La plupart des fruits et légumes sont faibles en calories et en matières grasses et plusieurs contiennent beaucoup d'eau et de fibres qui permettent de calmer la faim. Si l'on a une vie active et une alimentation saine, manger plus de fruits et légumes et moins d'aliments riches en énergie et en matières grasses à l'heure des repas et aux goûters peut aider à atteindre et à garder un poids santé. • ***Tension artérielle élevée/maladie du cœur/accident vasculaire cérébral :*** Une alimentation axée sur les fruits et légumes (ainsi que sur les céréales de grains entiers et les produits laitiers faibles en gras) sera non seulement faible en graisses saturées, en cholestérol et gras total, mais aidera aussi les gens qui veulent éviter ces problèmes. Avoir une saine alimentation composée de fruits et de légumes contribue à prévenir les risques d'accident vasculaire cérébral. • ***Diabète :*** L'obésité et l'alimentation sont des facteurs de risque important pour l'apparition du diabète de type 2. Il est important d'avoir un poids santé en faisant assez d'exercice et une bonne alimentation incluant les portions recommandées de fruits et légumes.
Choisir une variété de couleurs et de goûts	***Les légumes et les fruits existent dans toute une série de couleurs, saveurs et textures. Le Guide alimentaire canadien recommande au moins un légume vert foncé et un légume orange par jour. Consommer divers fruits et légumes colorés permet d'obtenir toute une série d'éléments nutritifs nécessaires à la bonne santé dont :*** • ***Les vitamines :*** vitamine A, vitamine C et folate, et • ***Les minéraux :*** fer, potassium et magnésium. ***Les fruits et légumes comprennent aussi :*** • ***Des substances phytochimiques :*** Il s'agit de substances naturelles prévenant les maladies, qui viennent des plantes. Ces substances, qui ne sont pas des nutriments, permettent d'améliorer la santé et protègent contre certaines maladies comme les maladies du cœur et le cancer. Donnons comme exemple les carotènes dans les fruits et légumes rouges et jaune-orange, le lycopène dans les aliments à base de tomates, la lutéine dans les legumes feuillu, et le flavonoïde dans les fruits et légumes de couleurs vives comme les bleuets, cerises et fraises.

Message clé	*Ce qu'il faut savoir*
Choisir une variété de couleurs et de goûts (suite)	***Les fruits et légumes comprennent aussi : (suite)*** • ***Des antioxydants :*** Des composés qui protègent les cellules des changements qui pourraient favoriser les maladies du cœur et certains cancers. Pour obtenir plus de renseignements à ce sujet, consultez le site ***www.5to10aday.com/fr_home.asp***
Choisir des produits frais, surgelés, en boîte et secs	***Les fruits et légumes surgelés, en boîte et séchés sont tout aussi nutritifs que les fruits et légumes frais.*** • Des études qui ont comparé les nutriments venant des légumes fraîchement cuits aux légumes surgelés ont constaté très peu de différence entre les deux. • Les produits frais ont souvent une meilleure saveur et texture. En été et à l'automne, les marchés agricoles et les fermes où l'on peut acheter les produits ont un bon choix de fruits et légumes. Vous pouvez en acheter de grosses quantités lorsqu'ils sont en saison et les garder surgelés ou le mettre en conserve pour utilisation future. • Les légumes surgelés sont une solution pratique, nutritive et souvent moins coûteuse, en hiver, lorsqu'il n'y a pas autant de légumes frais sur le marché. • Les fruits et légumes surgelés, en boîte et séchés sont emballés et traités tout de suite après la récolte lorsque les éléments nutritifs sont à leur maximum. Les surgeler ou les mettre en conserve permet de garder les qualités nutritives des fruits et légumes. • Les fruits séchés comme les raisins secs, les abricots, les canneberges, les pommes et les tomates séchées au soleil sont délicieux et très faciles à mélanger dans les recettes. • On ajoute souvent du sel aux légumes en conserve, ce qui fait qu'il faut bien les égoutter et les rincer à l'eau ou choisir les marques « faibles en sel » si possible. • Les légumes surgelés emballés dans du beurre ou des sauces à la crème contiennent plus de gras ajoutés et de sel que les légumes surgelés seuls. • Les fruits sont souvent accompagnés de sirop dans les boîtes de conserve. Il est préférable de choisir les fruits emballés dans leur propre jus ou de l'eau. Choisissez les fruits surgelés sans sucre.

Message clé	Ce qu'il faut savoir
Les fruits et légumes peuvent être conservés sans problème	***On surveille de près la salubrité des fruits et légumes. Préoccupations touchant l'utilisation des pesticides et du raffinage à la paraffine ainsi que les mérites des produits organiques :***

- ***Les pesticides*** sont des produits chimiques qui servent à éliminer les insectes sur les fruits et les légumes. Les pesticides utilisés sur les aliments vendus au Canada font l'essai de tests sévères avant d'être approuvés. La quantité de résidus de pesticides qui reste sur les aliments est faible. Les experts disent que les risques de cancer venant de cette petite quantité sont faibles. Le tabagisme, l'inactivité, de mauvaises habitudes alimentaires et une trop grande exposition au soleil sont des risques plus sérieux. Les bénéfices pour la santé de consommer plus de fruits et légumes dépassent de beaucoup tous les risques venant des résidus de pesticide.
- ***L'enrobage à la paraffine*** sert à garder les fruits et légumes frais plus longtemps. Les pommes, les oranges, les melons, les poivrons, les concombres et les navets sont tous des aliments que l'on recouvre d'un enrobage à la paraffine. Ces enrobages sont sécuritaires; cependant, si vous avez des doutes, vous pouvez laver les fruits et légumes à l'eau tiède pour enlever presque tout l'enrobage. Si vous épluchez les aliments avant de les manger, vous éliminez ainsi tout l'enrobage. Vous pouvez obtenir plus de renseignements à ce sujet dans le site Web de l'Agence canadienne d'inspection des aliments au ***www.inspection.gc.ca.***
- ***Les aliments biologiques*** ne sont pas plus nutritifs que les aliments ordinaires. Même s'il y a certaines différences, elles ne sont pas d'un grand ordre. Les aliments biologiques peuvent toujours avoir des résidus toxiques venant de pesticides naturels et doivent aussi être lavés. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les aliments organiques, visitez le site du Centre d'agriculture biologique du Canada à l'adresse ***www.organicagcentre.ca.***

Comment minimiser la consommation de résidus venant des fruits et des légumes :

- Les produits locaux qui sont en saison ne nécessitent en général pas autant de pesticides, d'enrobages ni d'autres produits chimiques servant à prolonger leur durée que les fruits et légumes importés.
- Il est préférable de laver les fruits et les légumes à l'eau avant de les manger. On recommande aussi de les peler lorsque possible, de couper les bouts et d'enlever les feuilles externes du céleri, de la laitue, du chou et autres légumes à feuilles alimentaires.

Message clé	*Ce qu'il faut savoir*
Les fruits et les légumes sont abordables	Vous n'avez pas besoin de dépenser beaucoup pour manger chaque jour le nombre de portions de légumes et fruits recommandé par le *Guide alimentaire canadien*. Voici un exemple ci-dessous. Vous pouvez trouver plus de détails à la Section 4.6 du document destinée aux parents ***À la maison :***
	Goûters :
	Boisson gazeuse (par 200 ml) $0,47 — Jus (par 200 ml) $0,30
	Tablette de chocolat (45 à 65 g) $1,09 — Salade de fruits en conserve (1/2 tasse) $0,47
	Sac de croustilles (80 g) $0,83 — Sac de petites carottes (1/2 tasses) $0,35
Découvrir des façons simples et rapides de préparer les fruits et les légumes	Les légumes et les fruits ne sont pas difficiles à préparer et ne prennent pas de temps non plus : • Voir la Section 4.5 des recettes ***À la maison*** pour les conseils.

Références

[1] World Cancer Research Fund and the American Institute for Cancer Research. 1997. Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: A Global Perspective. American Institute for Cancer Research.

[2] Action Cancer Ontario, Société canadienne du cancer, Fondation des maladies du cœur. 2002. Take Five; 5-10 a day … your way! Leaders Guide. Action Cancer Ontario. Toronto, Ontario.

[3] Association canadienne de la distribution de fruits et légumes. Disponible à partir du site : www.cpma.ca/fr_home.asp Adapté du matériel préparé par les services communautaires et services de santé publique de la ville de Hamilton, du service de santé publique de Toronto et du service de santé publique de la région de Niagara.

2.3 Ce que vous devez savoir en classe : cycle primaire

Ce que vous devez savoir pour le cycle primaire	Où trouver l'information
• Comprendre le pourquoi du *Guide alimentaire canadien* • Comment trouver les aliments qui appartiennent aux quatre groupes alimentaires • Comprendre le concept « d'alimentation équilibrée » et sa relation avec le *Guide alimentaire canadien* • Définitions « d'aliments à manger tous les jours » et « d'aliments à manger à l'occasion » • Comment équilibrer les repas et goûters (p. ex., quels groupes alimentaires doivent faire partie d'un dîner ou déjeuner sain?) • Connaissance des sept guides alimentaires adaptés aux différentes cultures et langues dans lesquels ils sont offerts (le cas échéant) • Comment utiliser *l'outil interactif Mon Guide alimentaire* à ***http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/myguide-monguide/index_f.html*** pour créer des guides alimentaires venant de différentes cultures • Différents corps ont divers besoins	***Ontario Health and Physical Education Curriculum Support: Kindergarten to Grade 10 (Ophea).*** **Matériel concernant le *Guide alimentaire canadien :*** • *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* • *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs Voir page 17* • ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** • Outils interactifs Mon Guide alimentaire : ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** Cliquez sur Mon Guide alimentaire **Adaptations culturelles du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (en sept langues)** ***www.nutritionrc.ca/guide.html*** Remarque : Les adaptations culturelles du guide sont en train d'être révisées pour tenir compte du nouveau *Guide alimentaire canadien.* ***À la découverte d'une saine alimentation! Guide pédagogique pour le personnel enseignant de la 1re à la 8e année. Information documentaire (1re à la 3e année)*** ***www.city.toronto.on.ca/health/dhe_index.htm#french*** ***Guides d'activité physique :*** • *Guides d'activité physique canadiens pour les enfants du Canada* • *Guide familial d'activité physique canadien pour les enfants du Canada* • *Guide pédagogique d'activité physique canadien pour les enfants du Canada* ***www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html***

2.3 Ce que vous devez savoir en classe : cycle moyen

Ce que vous devez savoir pour le cycle moyen	Où trouver l'information
• Comprendre le pourquoi du *Guide alimentaire canadien* • Comment trouver les aliments qui appartiennent aux quatre groupes alimentaires • Comprendre le concept « d'alimentation équilibrée » et sa relation avec le *Guide alimentaire canadien* • Définitions « d'aliments à manger tous les jours » et « d'aliments à manger à l'occasion » • Comment équilibrer les repas et goûters (p. ex., quels groupes alimentaires doivent faire partie d'un dîner ou déjeuner sain?) • Connaissance des sept guides alimentaires adaptés aux différentes cultures et langues dans lesquels ils sont offerts (le cas échéant) • Comprendre l'importance des aliments pour le corps et la réaction de ce dernier	***Ontario Health and Physical Education Curriculum Support: Kindergarten to Grade 10 (Ophea).*** ***Matériel concernant le Guide alimentaire canadien :*** • *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* • *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs* • ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** • Outils interactifs Mon Guide alimentaire : ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** Cliquez sur Mon Guide alimentaire **Adaptations culturelles du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (en sept langues)** ***www.nutritionrc.ca/guide.html*** Remarque : Les adaptations culturelles du guide sont en train d'être révisées pour tenir compte du nouveau *Guide alimentaire canadien.* ***À la découverte d'une saine alimentation! Guide pédagogique pour le personnel enseignant de la 1re à la 8e année.* Information documentaire (4e à la 6e année)** ***www.city.toronto.on.ca/health/dhe_index.htm#french*** ***Valeur nutritive de quelques aliments usuels*** ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives_f.html*** ***Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs,* Santé Canada, Ressources pour les consommateurs** ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/education/nurtri-kit-trousse/index_f.html*** **Media Awareness Network** ***www.media-awareness.ca***

Ce que vous devez savoir pour le cycle moyen	*Où trouver l'information*
• Comprendre ce que représente une portion et la philosophie derrière les diverses portions indiquées dans le *Guide alimentaire canadien* • Savoir lire et interpréter les étiquettes sur les aliments • Comprendre l'image corporelle et l'estime de soi et comment ces aspects peuvent influencer le choix des aliments • Comprendre ce que veux dire l'approche « VITALITÉ » • Comprendre la vie active et comment elle contribue à se garder en santé • Différents corps ont divers besoins	**Les diététistes du Canada** ***www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/index.asp*** *Faites une recherche à partir de :* • *FAQ et feuillets d'information* • *Image corporelle positive* ***Every BODY is A Somebody,*** Body Image Coalition of Peel ***L'approche VITALITÉ - Guide des animateurs*** ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/vitalit/vitality_approach-approche_vitalite_f.html*** ***Guides d'activité physique :*** • Guides d'activité physique canadiens pour les enfants du *Canada* • *Guides d'activité physique canadiens pour les jeunes du Canada* • *Guide familial d'activité physique canadien pour les enfants du Canada* • *Guide familial d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada* • *Guide pédagogique d'activité physique canadien pour les enfants du Canada* • *Guide pédagogique d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada* ***www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html***

2.3 Ce que vous devez savoir en classe : cycle intermédiaire

Ce que vous devez savoir pour le cycle intermédiaire	Où trouver l'information
• Comprendre le pourquoi du *Guide alimentaire canadien* • Comment trouver les aliments qui appartiennent aux quatre groupes alimentaires • Comprendre le concept « d'alimentation équilibrée » et sa relation avec le *Guide alimentaire canadien* • Définitions « d'aliments à manger tous les jours » et « d'aliments à manger à l'occasion » • Comment équilibrer les repas et goûters (p. ex., quels groupes alimentaires doivent faire partie d'un dîner ou déjeuner sain?) • Connaissance des sept guides alimentaires adaptés aux différentes cultures et langues dans lesquels ils sont offerts (le cas échéant) • Comprendre l'importance des aliments pour le corps et la réaction de ce dernier • Comprendre ce que représente une portion et la philosophie derrière les diverses portions indiquées dans le *Guide alimentaire canadien*	***Ontario Health and Physical Education Curriculum Support: Kindergarten to Grade 10 (Ophea).*** ***Matériel concernant le Guide alimentaire canadien :*** • *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* • *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs* • ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** • Outils interactifs Mon Guide alimentaire : ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** Cliquez sur Mon Guide alimentaire **Adaptations culturelles du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (en sept langues)** ***www.nutritionrc.ca/guide.html*** Remarque : Les adaptations culturelles du guide sont en train d'être révisées pour tenir compte du nouveau *Guide alimentaire canadien.* ***À la découverte d'une saine alimentation! Guide pédagogique pour le personnel enseignant de la 1re à la 8e année.* Information documentaire (7e à la 8e année)** ***www.city.toronto.on.ca/health/dhe_index.htm#french*** ***Valeur nutritive de quelques aliments usuels*** ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives_f.html*** ***Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs,* Santé Canada, Ressources pour les consommateurs** ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/education/nurtri-kit-trousse/index_f.html*** **Media Awareness Network** ***www.media-awareness.ca***

Ce que vous devez savoir pour le cycle intermédiaire	Où trouver l'information

• Savoir lire et interpréter les étiquettes sur les aliments
• Comprendre l'image corporelle et l'estime de soi et comment ces aspects peuvent influencer le choix des aliments
• Comprendre ce que veux dire l'approche « vitalité »
• Comprendre la vie active et comment elle contribue à se garder en santé
• Savoir où trouver les ressources dans la collectivité en rapport avec la saine alimentation (p. ex., service de santé publique, etc.)
• Comprendre les effets de la puberté sur l'image corporelle et l'estime de soi
• Comprendre les concepts, les messages convenables et les stratégies sur la promotion du poids santé auprès des enfants et des jeunes
• Être en mesure d'adopter des stratégies pour établir des objectifs
• Différents corps ont divers besoins
	Les diététistes du Canada
	www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/index.asp
	Faites une recherche à partir de :
	• *FAQ et feuillets d'information*
	• *Image corporelle positive*
	  • *Alimentation et performance pour les athlètes*
	  • *Régimes végétariens*
	
	Every BODY is A Somebody,
	Body Image Coalition of Peel
	
	National Eating Disorders Information Centre
	www.nedic.ca/
	
	L'approche VITALITÉ - Guide des animateurs
	www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/vitalit/vitality_approach-approche_vitalite_f.html
	
	FoodShare
	www.foodshare.net
	
	Guides d'activité physique :
	• *Guides d'activité physique canadiens pour les jeunes du Canada*
	• *Guide familial d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada*
	• *Guide pédagogique d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada*
	www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html
	
	Ça ne va pas te faire mourir
	www.notgonnakillyou.ca

2.4 Leçons et activités correspondant au programme-cadre

Le tableau suivant montre les leçons sur les fruits et légumes correspondant à chaque niveau ainsi que le rapport avec le programme-cadre.

Niveau	Activité sur les fruits et légumes	Lien avec le programme
Maternelle	**Qu'est-ce qu'il y a dans le sac?**	• Faire connaître les pratiques de santé et de sécurité. • Identifier les aliments nutritifs. • Utiliser divers types de matériel pour transmettre l'information (p. ex., illustrations, photographies, affiches, tableaux). • Décrire des expériences personnelles, utiliser le vocabulaire approprié et la structure de base d'une histoire (p. ex., début, milieu et fin); utiliser le langage pour faire le lien entre les nouvelles expériences et ce que les élèves connaissent déjà; identifier et parler de leurs intérêts et préférences; identifier les éléments nutritifs.
1re année	**Les Couleurs et les formes**	• Présenter les saines habitudes alimentaires. • Identifier les groupes alimentaires et donner des exemples d'aliments dans chaque groupe.
2e année	**Commencez la journée… avec des fruits et légumes** ***ou*** **Servez-vous des fruits et légumes**	• Identifier les pratiques de saine alimentation et utiliser le modèle de prise de décisions pour choisir des aliments sains. • Identifier une alimentation équilibrée et utiliser des compétences en prise de décisions pour créer des menus de repas sains; décrire l'importance des aliments pour le corps (p. ex., donnent de l'énergie et favorisent la croissance).
3e année	**Le monde des fruits et légumes** ***ou*** **Faire correspondre les fruits et légumes**	• Décrire la relation entre la saine alimentation, la vie active et le corps en bonne santé. • Identifier les aliments de différentes cultures et les classer dans les groupes alimentaires; décrire les avantages des aliments sains, de l'activité physique et du corps sain.
4e année	**Consommez-vous assez de fruits et légumes?** ***ou*** ***Peinturez votre assiette!* … facilement**	• Expliquer le rôle des bonnes habitudes alimentaires, de l'activité physique et de l'hérédité pour ce qui est de la forme et de la taille du corps. • Souligner les facteurs clés qui ont une influence sur la forme et taille du corps (p. ex., hérédité, alimentation et exercice). • Analyser, pendant une période de temps, les choix alimentaires, y compris les achats (p. ex., « aliments de tous les jours » par rapport à « aliments à l'occasion ») et déterminer si qu'ils ont effectivement choisi des aliments sains.

Niveau	Activité sur les fruits et légumes	Lien avec le programme
5e année	**Examen d'une étiquette à la loupe!**	• Analyser l'information ayant un effet sur les bonnes habitudes alimentaires (p. ex., étiquettes des aliments, guides alimentaires). • Expliquer l'objectif et la fonction des calories et les éléments nutritifs principaux dans les aliments. • Trouver les renseignements importants sur les étiquettes d'aliments (p. ex., ingrédients, calories, contenu en matières grasses).
6e année	**Lisez plus sur les fruits et légumes!**	• Analyser vos habitudes personnelles dans diverses situations (p. ex., à la maison, à l'école, au restaurant). • Décrire les avantages d'une saine alimentation pour avoir une vie active.
7e année	**Une alimentation à votre image**	• Examiner les effets d'une saine alimentation et de l'activité physique régulière sur la forme et la taille du corps ainsi que sur l'image de soi. • Décrire comment nos images corporelles ont une influence sur nos choix d'aliments. • Identifier les facteurs ayant un effet sur le poids sain (p. ex., consommation d'aliments, phase de croissance, activité physique ou inactivité).
8e année	**Adoptez l'approche VITALITÉ!**	• Adopter des objectifs personnels qui reflètent de bonnes habitudes alimentaires. • Mettre en pratique les compétences de la vie courante (p. ex., prise de décisions) pour répondre aux problèmes sur les saines habitudes alimentaires. • Trouver des façons de garder un poids santé (p. ex., activité physique). • Adopter un plan d'alimentation personnel basé sur vos besoins nutritifs et vos objectifs personnels pour améliorer votre alimentation.

Pour plus de renseignements sur le programme-cadre du cycle primaire en Ontario, communiquez avec votre service de santé publique local.

Maternelle : Qu'est-ce qu'il y a dans le sac?

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir en classe : cycle primaire
- Renseignements généraux sur la nutrition en rapport aux fruits et légumes :
  - *Colour It Up… Go for More Vegetables and Fruit: A-Z Vegetable Guide* dans le site : ***www.colouritup.ca***
  - Association canadienne de la distribution de fruits et légumes au ***http://www.cpma.ca/fr_hea_vegetables.asp*** et ***www.cpma.ca/fr_hea_fruits.asp***

Ressources nécessaires

- Guide de disponibilité des fruits et des légumes ***(www.foodland.gov.on.ca/availability.htm)***
- Pages à colorer de fruits et légumes sur le site Ontario, terre nourricière ***(www.foodland.gov.on.ca/colouring_pages/colouring_index.htm)***
- Crayons de cire
- Modèle de fiches sur les fruits et légumes

Note: *Utilisez le Guide de disponibilité pour choisir les fruits et légumes de la région en saison. Expliquez aux élèves que le symbole vert et blanc « Ontario, terre nourricière » signifie que les fruits et légumes en question poussent ici en Ontario.*

Instructions

Option 1:

- Chaque mois ou semaine, présentez un nouveau fruit ou légume caché dans un sac en papier. Demandez aux élèves de décrire la texture et l'odeur du fruit ou du légume. Demandez-leur de deviner ce qui se trouve dans le sac. Montrez-leur ce que vous aviez caché dans le sac.
- Montrez comment on prépare le fruit ou le légume (p. ex., lavé, pelé ou coupé et présenté). Expliquez aux élèves pourquoi les fruits et légumes sont importants (p. ex., valeur nutritive, bon goût, aide à avoir un corps sain, donne de l'énergie pour grandir, apprendre et jouer). Soulignez pourquoi il est important de laver et de préparer les fruits et légumes de façon sécuritaire.
- Laissez les enfants goûter le fruit ou le légume et posez les questions suivantes :
    - Est-ce qu'ils avaient déjà goûté ce fruit ou légume?
    - Est-ce qu'ils l'ont aimé?
    - Comment pourraient-ils décrire le goût, la texture, la couleur (à l'intérieur et à l'extérieur) et l'odeur de ce fruit ou légume?
    - Est-ce qu'ils l'ont assez aimé pour en manger a une autre fois?
    - Pourquoi est-il bon de manger des fruits et légumes?
    - Pourquoi est-ce que ça serait un goûter sain?
- Demandez à chaque élève de dessiner le fruit ou le légume de la semaine/ou du mois sur l'affiche *Peinturez votre assiette!* Gardez tous les dessins et placez-les dans un cahier à anneaux ou un classeur à attaches (Duo-tang) pour les envoyer aux parents à la fin du semestre. Classez les dessins en fonction des saisons. Placez la bonne page à colorier de Ontario, terre nourricière comme page titre pour chaque saison.
- En plus du cahier des pages à colorier, envoyez aux parents la fiche sur les fruits et légumes que vous avez essayés à l'école. De cette façon, les parents sauront quelles impressions leur enfant a eu de ce fruit ou légume.

Option 2:

- Planifiez une sortie dans une épicerie de la région pour faire le tour de la section des fruits et légumes. Familiarisez les enfants avec les différents fruits et légumes et parlez-leur du travail du gérant de cette section. Demandez-leur d'observer les différentes formes et couleurs, p. ex., les pommes, le jus de pomme, la compote de pomme et la tarte aux pommes. Expliquez-leur comment les fruits et légumes natures sont beaucoup plus sains que ceux qui ont été préparés (p. ex., avec du sucre ajouté, des matières grasses ou du sel) et emballés.

Note: *Reportez-vous à la Section 2.6 sur les fruits et légumes pour voir des activités pratiques avec des vrais fruits et légumes.*

Activité : Qu'est-ce qu'il y a dans le sac?

Fiche sur les fruits et légumes

Nom : _____

Date	Fruit ou légume	A-t-il ou a-t-elle pris un morceau?	Est-ce qu'il ou qu'elle l'a aimé ou non?	Est-ce qu'il ou qu'elle aimerait l'essayer une autre fois?	Commentaires de l'enfant sur le fruit ou le légume.

Activité : Peinturez votre assiette!

Fruit du mois _____

Légume du mois _____

Nom : _____

1re année : Les couleurs et les formes

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir en classe : cycle primaire

Ressources nécessaires

- *Guide alimentaire canadien* (disponible gratuitement à partir du site ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html)*** ou de votre service de santé publique local.
- Feuille d'activité : les couleurs et les formes
- Crayons de cire (rouge, jaune, orange, vert, bleu, mauve, blanc, brun pâle, brun)
- Papier de construction (rouge, jaune, orange, vert, bleu, mauve, blanc, brun pâle, brun)
- Photos en couleur des fruits et légumes (découpées des circulaires des épiceries) ou encore, vous pouvez acheter des cartes-modèles des Producteurs laitiers du Canada au ***www.teachnutrition.org***

Instructions

- Discutez des fruits et légumes en vous servant du *Guide alimentaire canadien* (le groupe vert).
- Expliquez comment on peut regrouper les légumes et les fruits en fonction de la couleur de la partie comestible du fruit ou du légume avec le concept *Choisissez vos couleurs! (voir section 1.7).*

Option 1 :

- Distribuez aux élèves des feuilles d'activité des couleurs et des formes et demandez-leur de colorier seulement les illustrations des fruits et légumes en se servant de la bonne couleur (à l'intérieur comme à l'extérieur).
- Dites aux élèves de tracer une forme pour encercler les fruits et les légumes qui sont de la même couleur en se servant des formes suivantes :
  - un cœur pour le groupe rouge;
  - un cercle pour le groupe jaune/orange;
  - un carré pour le groupe vert;
  - un losange pour le groupe bleu/mauve;
  - un triangle pour le groupe blanc/brun pâle/brun.

Option 2 :

- Montrez aux élèves des feuilles de papier colorées correspondant aux cinq groupes de couleur. Demandez-leur d'indiquer quels fruits et légumes correspondent aux couleurs.

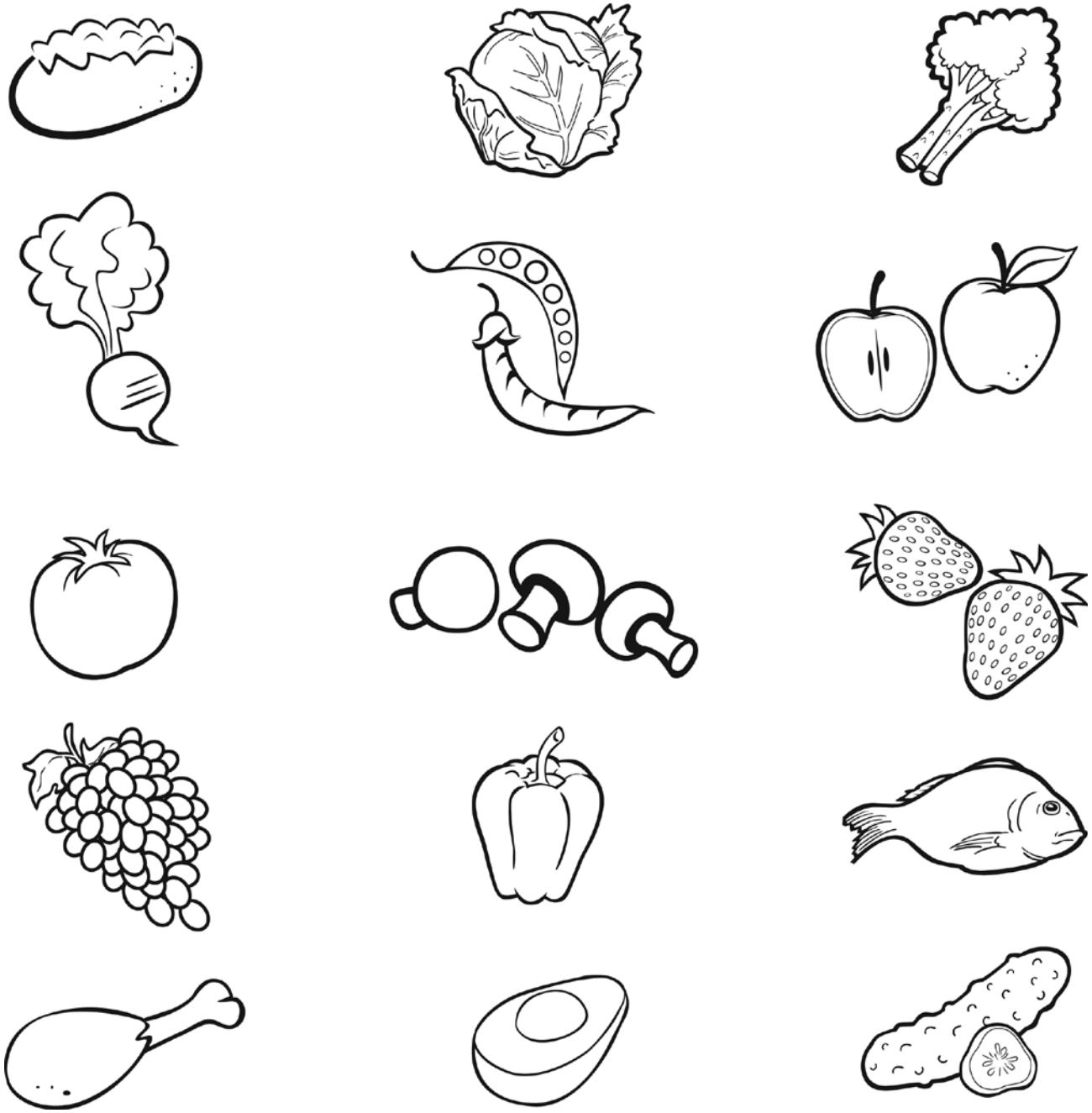
Instructions (suite)

Option 3 :

- Parlez de l'importance, pour la saine alimentation, de manger des fruits et légumes à chaque repas et goûter. Demandez-leur pourquoi ils mangent des fruits et légumes. Demandez-leur s'il y a un repas ou goûter où ils ne mangent pas de fruits ni de légumes. Demandez-leur de nommer un fruit ou un légume que leurs parents pourraient ajouter dans leurs repas ou goûters.

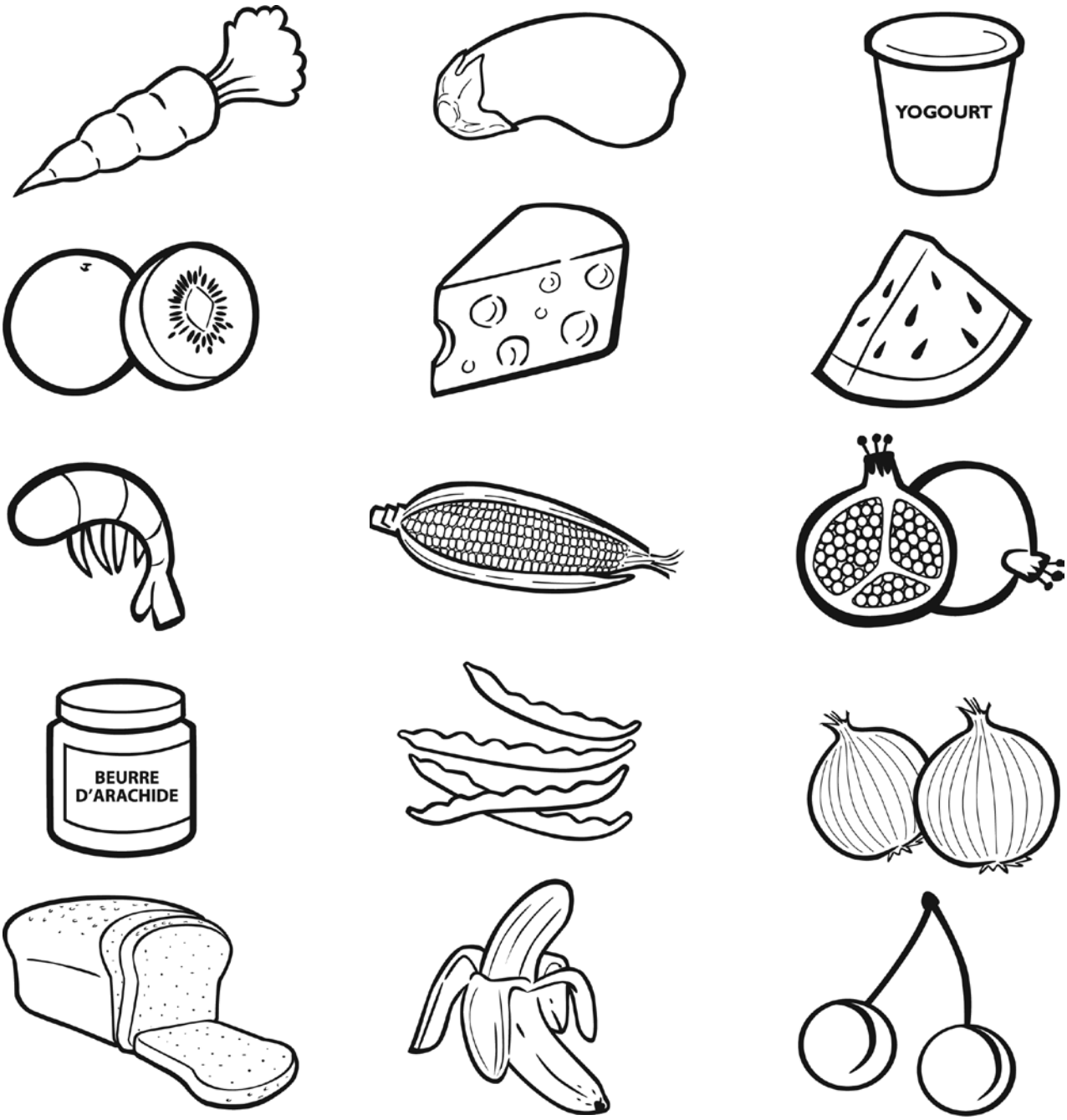
Note : *Reportez-vous à la Section 2.6 sur les fruits et légumes pour voir des activités pratiques avec des vrais fruits et légumes.*

Feuille d'activité
Des couleurs et des formes



Adaptée de Eat Smart with *My Pyramid for Children.* Team Nutrition, USDA Food and Nutrition Services.

Feuille d'activité
Des couleurs et des formes



Adaptée de Eat Smart with *My Pyramid for Children.* Team Nutrition, USDA Food and Nutrition Services.

2e année : Commencez la journée... avec des fruits et des légumes

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir en classe : cycle primaire
- Renseignements sur l'importance du déjeuner pour les enfants d'âge scolaire. *À la découverte d'une saine alimentation! Guide pédagogique pour le personnel enseignant de la 1re à la 8e année.* Information documentaire (1re à la 3e année) au site ***www.city.toronto.on.ca/health/pr_index.htm#***discover ou à votre service de santé publique local.
- En quoi consiste un repas et un goûter sains. *Programmes de bonne nutrition des élèves, lignes directrices sur la nutrition. Disponible à* ***www.children.gov.on.ca/NR/CS/BestStart/FR-NutritionGuidelines.pdf***

Ressources nécessaires

- Feuille d'activité. Ajoutez des couleurs au déjeuner de Louise.

Instructions

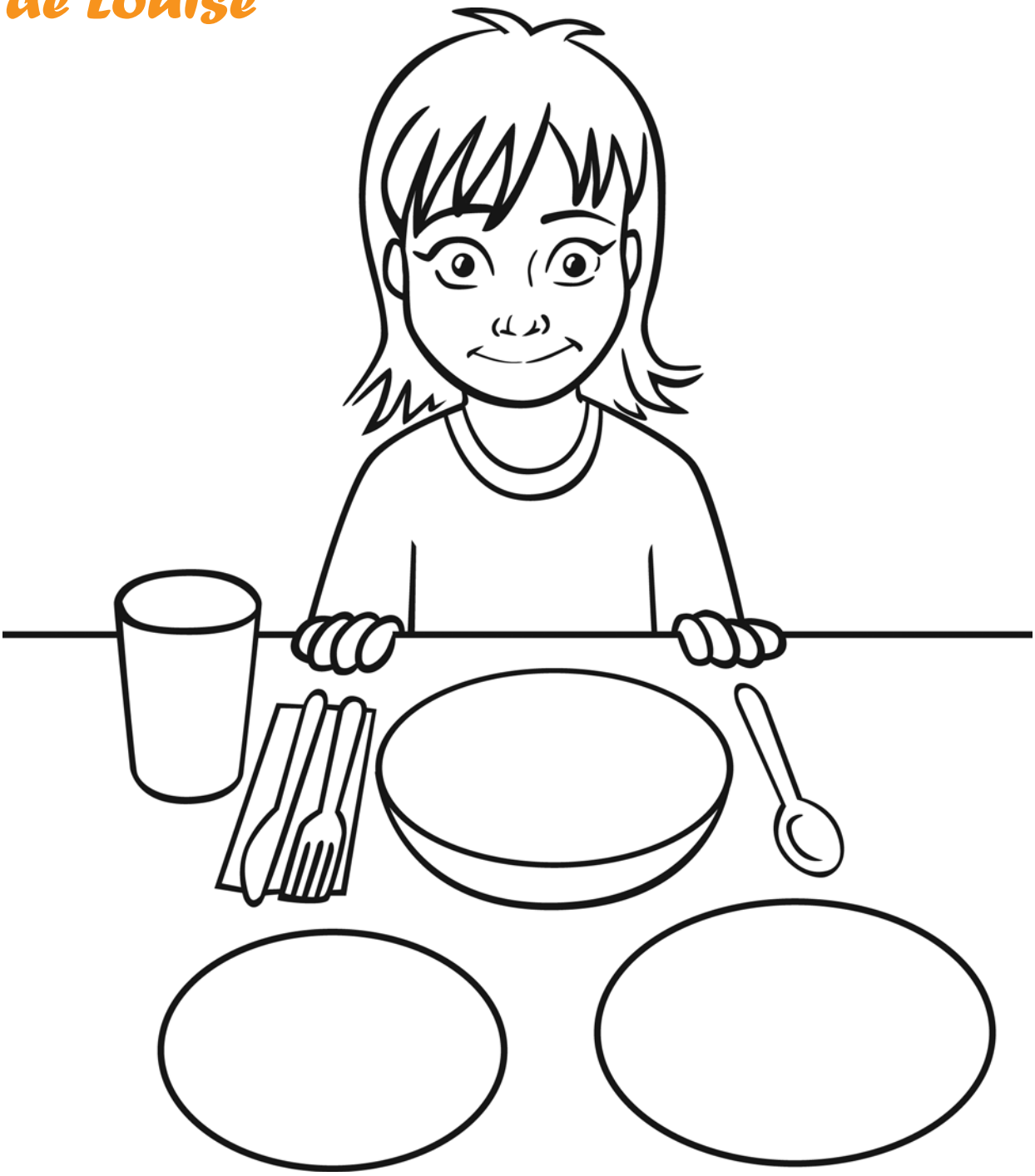
- Demandez aux élèves s'ils aiment déjeuner le matin et pourquoi?
- Expliquez pourquoi il est important que les enfants prennent un bon déjeuner en se levant le matin. Demandez-leur s'ils leur arrivent de sauter le déjeuner et dans ce cas, s'ils se sentent fatigués, s'ils ont de la difficulté à se concentrer à l'école ou ne se sentent pas bien. Demandez-leur s'ils savent pourquoi c'est le cas.
- Expliquez qu'un déjeuner complet comprend des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien* et devrait aussi inclure un fruit ou légume et un produit laitier ou un substitut.
- Discutez avec les enfants de ce qu'ils ont mangé pour déjeuner aujourd'hui ou une autre journée. Demandez-leur s'ils ont inclus trois des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien,* y compris un produit laitier ou un substitut. Combien d'élèves ont mangé un fruit ou légume au déjeuner? Demandez à ceux et celles qui n'en ont pas mangé de choisir quel fruit ou légume ils aimeraient au déjeuner. *Il faut faire attention de ne pas mettre mal à l'aise les élèves pour qui les choix alimentaires sont limités en raison de difficultés familiales.*

Note : *Les fruits et légumes en boîte, surgelés ou séchés comptent aussi! Rappelez aux élèves qu'ils doivent brosser leurs dents après avoir mangé des fruits secs pour prévenir les caries.*

- Faites l'activité : Ajoutez des couleurs au déjeuner de Louise. Demandez aux élèves si ce déjeuner est un « déjeuner sain » et si oui, pour quelles raisons?

Note : *Reportez-vous à la Section 2.6 sur les fruits et légumes pour voir des activités pratiques avec des vrais fruits et légumes.*

Activité :
Ajoutez des couleurs au déjeuner de Louise



Adaptée de 'Can you add colorful vegetables and fruit to Shawna's breakfast'. Iowa Nutrition Network, November Lesson Plan Grades K-1

2e année : Servez-vous des fruits et légumes

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir en classe : cycle primaire

Ressources nécessaires

- Tableau ou projecteur
- Activité : Façons d'ajouter des fruits et des légumes à la maison

Instructions

Option 1 :

- Commencez une discussion avec les élèves pour leur montrer comment il est bon pour eux et leur famille d'avoir plus de fruits et de légumes à leur disponibilité.
- Demandez aux élèves ce que veut dire « d'avoir accès facilement » aux fruits et légumes (p. ex., un parent ou tuteur en met dans leur lunch et il y a un bol de fruits sur la table de cuisine). Faites attention aux élèves pour qui la disponibilité ou l'accès est limité (c.-à-d., en raison du revenu familial).
- Demandez aux élèves s'ils ont l'impression d'avoir accès facilement aux fruits et légumes et discutez des obstacles qui surviennent dans cette situation. Demandez-leur s'il y a des situations où il est plus difficile de manger des légumes et des fruits parce qu'ils ne sont pas facilement accessibles. Discutez de ces situations, p. ex., les anniversaires, les sorties au restaurant ou chez un ami.
- Demandez aux élèves leurs suggestions pour avoir plus de légumes et de fruits à la maison, à l'école ou lorsqu'ils sortent manger. Inscrivez tout sur le tableau ou sur le projecteur pour que les élèves voient bien toutes les idées.

Option 2 :

- Discutez des scénarios suivants où les fruits et légumes ne sont pas facilement accessibles et expliquez aux élèves qu'ils peuvent demander poliment d'en avoir plus. Écrivez les réponses au tableau ou sur le projecteur pour que les élèves puissent les voir. Pour les divers scénarios, écrivez toutes les suggestions et faites des copies pour que les élèves puissent les apporter à la maison et en parler avec leurs parents.
    - Scénario 1 : Il n'y a jamais de jus au déjeuner. Que pouvons-nous faire pour changer la situation?
    - Scénario 2 : Vous êtes chez un de vos amis après l'école et il ou elle vous demande si vous voulez des croustilles. Comment pourriez-vous lui demander plutôt une pomme sans l'insulter?

Instructions (suite)

Option 3 :

- Demandez aux élèves d'écrire des façons d'avoir plus de fruits et de légumes chez eux sur la feuille blanche *Peinturez votre assiette!* et envoyez-la à la maison pour qu'ils en discutent avec leurs parents ou tuteurs.
- Suggestions pour commencer ou pour compléter si les élèves n'ont pas soulevé toutes les idées :
  - Dites à vos parents quels fruits et légumes vous aimez.
  - Aidez vos parents à préparer la liste d'épicerie pour qu'ils ajoutent vos fruits et légumes préférés.
- Allez faire l'épicerie avec vos parents et arrêtez-vous dans la section des fruits et légumes.
- Encouragez votre école à avoir des distributrices où on trouve seulement des jus de fruits sans sucre plutôt que des boisons gazeuses ou boissons aux fruits avec sucre ajouté.
- Demandez à vos parents ou gardiens de vous envoyer des bâtonnets de légumes ou une trempette et des fruits frais (p. ex, des raisins plutôt que du gâteau et des biscuits) pour votre anniversaire ou les autres fêtes en classe.
- Demandez à un de vos parents ou votre tuteur si vous pouvez visiter un marché de la région ensemble.
- Demandez à un de vos parents ou votre tuteur s'ils vont semer un petit jardin et si vous pouvez les aider.
- Aidez à planifier les menus hebdomadaires et prenez soin d'inclure vos fruits et légumes préférés.
- Prenez une salade avec votre repas lorsque vous mangez à l'extérieur.
- Prenez une salade de fruits pour dessert plutôt que des sucreries.
- Demandez à votre enseignant ou à l'école d'organiser une activité de collecte de fonds avec un panier de fruits plutôt que des pâtisseries pour obtenir de l'argent pour votre équipe de sport.

Note : *Reportez-vous à la Section 2.6 sur les fruits et légumes pour voir des activités pratiques avec des vrais fruits et légumes.*

Activité : Façons d'ajouter des fruits et des légumes à la maison

1.

2.

3.

4.

5.

6.

3e année : Où dans le monde?

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir en classe : cycle primaire
- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs.* Disponible gratuitement sur le site ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** ou de votre service de santé publique local.
- Comment utiliser l'outil interactif Mon Guide alimentaire à l'adresse ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** pour créer des guides alimentaires de diverses cultures.
- Connaissance des sept guides alimentaires adaptés aux différentes cultures et des langues dans lesquels ils sont offerts (le cas échéant) (disponible gratuitement à ***action.web.ca/home/nutritio/readingroom_details.shtml?x=80800, www.nutritionrc.ca***)

Remarque : Les guides alimentaires adaptés aux différentes cultures sont en train d'être révisés pour tenir compte du nouveau *Guide alimentaire canadien.*

Ressources nécessaires

- Adaptation culturelle du *Guide alimentaire canadien.* Remarque : Les guides alimentaires adaptés aux différentes cultures sont en train d'être révisés pour tenir compte du nouveau *Guide alimentaire canadien.*
- *Guide alimentaire canadien* (disponible gratuitement sur le site ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** ou par votre service de santé publique local)
- Mon Guide alimentaire à l'adresse ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html***

Instructions

Option 1 :

- Distribuez aux élèves des guides alimentaires de différentes cultures.
- Demandez-leur de comparer les fruits et légumes de ces différentes cultures. Soulignez les fruits et légumes qui sont les mêmes et ceux qui ne le sont pas.
- Demandez-leur d'identifier les fruits et légumes différents et dans quelle région du monde ils poussent.
- Demandez aux élèves de faire une recherche sur un fruit ou légume exotique d'une autre culture.

Instructions (suite)

Option 2 :

- Utilisez l'outil interactif Mon Guide alimentaire à l'adresse ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** pour montrer aux élèves comment créer un guide alimentaire adapté à une ou de nombreuses cultures différentes. Cliquez sur Mon Guide alimentaire.
- Discutez des aliments qui sont uniques à ces cultures. Demandez aux élèves de choisir des aliments de chaque groupe alimentaire.
- Parlez des différents fruits et légumes. Demandez aux élèves s'ils les ont déjà essayés.
- Choisissez une langue et consultez votre version complétée de Mon Guide alimentaire. Imprimez des copies au besoin.

Option 3 :

- Demandez si quelqu'un a déjà essayé les fruits et légumes des différents guides.
- Demandez-leur s'ils les ont aimés.
- Demandez aux élèves de classer les fruits et légumes dans la bonne catégorie de couleur :
  - Rouge
  - Jaune/Orange
  - Vert
  - Bleu/Mauve
  - Blanc/Brun pâle/Brun

Option 4:

- Expliquez aux élèves pourquoi il est important de choisir un aliment des cinq groupes alimentaires (variété, etc.). Demandez-leur d'indiquer les avantages de cette idée.
- Demandez-leur comment les aliments sains contribuent à rester en santé.
- Demandez aux élèves ce qu'ils ressentent après avoir mangé des repas et goûters sains contenant beaucoup de fruits et légumes.

Option 5:

- Suggérez aux élèves de faire l'essai de fruits et légumes de différentes cultures (faire une activité semblable à celle de l'activité pour les élèves de maternelle « Qu'est-ce qu'il y a dans le sac? »). Demandez aux parents intéressés d'acheter quelques fruits ou légumes pour toute la classe afin de les essayer. Faites attention aux familles à faible revenu.

Note : *Reportez-vous à la Section 2.6 sur les fruits et légumes pour voir des activités pratiques avec des vrais fruits et légumes.*

3e année : Faire correspondre les fruits et légumes

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir en classe : cycle primaire
- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs.* Disponible gratuitement sur le site ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** ou par votre service de santé publique local.

Ressources nécessaires

- Un paquet de circulaires de différentes épiceries

Instructions

- Distribuez les circulaires et demandez aux élèves de découper les exemples de fruits et légumes illustrés (p. ex., entiers, frais, surgelés, en boîte, séchés et cuits). Trouvez des exemples de cinq groupes de couleur dont :
  - rouge,
  - jaune/orange,
  - vert,
  - bleu/mauve, et
  - blanc/brun pâle/brun.
- Placez les photos des fruits et légumes sur une table pour que les élèves puissent les voir facilement.
- Divisez la classe en cinq équipes et assignez une couleur à chacune. Demandez à chaque équipe de trouver les fruits et légumes de la bonne couleur à partir des illustrations. Ensuite, demandez-leur de dire quels fruits et légumes ils ont regroupés.
- Demandez aux élèves s'ils ont des idées d'autres fruits et légumes qui ne sont pas sur les illustrations et dans quelles couleurs ils les classeraient.
- Terminez la classe avec une discussion sur l'importance de suivre le *Guide alimentaire canadien,* en mettant l'accent sur une variété de différents groupes et à l'intérieur d'un groupe précis. Insistez sur les avantages de consommer des aliments des cinq groupes de couleur dans les fruits et légumes.
- Parlez de l'importance d'incorporer des aliments variés dans leur alimentation pour obtenir toutes sortes d'aliments nutritifs dont ils ont besoin pour grandir, apprendre et rester actifs. Indiquez que les fruits et légumes frais, surgelés, en boîte et séchés comptent aussi pour arriver à consommer la quantité quotidienne de légumes et fruits recommandée par le *Guide alimentaire canadien.*

Note : *Vous pouvez donner plus de réalisme à cette activité en utilisant des vrais fruits et légumes. Reportez-vous à la Section 2.6 sur les fruits et légumes pour voir des activités pratiques avec des vrais fruits et légumes*

4e année : Consommez-vous assez de fruits et légumes?

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir en classe : cycle primaire
- *Comprendre l'approche équilibrée pour l'alimentation et le lien avec Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs.* Disponible gratuitement sur le site ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** ou par votre service de santé publique local.
- Comprenez ce que l'on veut dire par « l'approche VITALITÉ » : une approche positive à un mode de vie sain disponible à ***http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/vitalit/vitality_approach-approche_vitalite_f.html***

Ressources requises

- Tableau des aliments *Choisissez vos couleurs!* (fourni)
- *Guide alimentaire canadien* (disponible gratuitement sur le site ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** ou par votre service de santé publique local).

Instructions

Option 1 :

- Demandez aux élèves d'indiquer tous les aliments et boissons qu'ils ont mangés pendant cinq jours dans le Tableau des aliments *Peinturez votre assiette!*
- À la fin de la semaine, demandez-leur de répondre aux questions sous le Tableau des aliments *Peinturez votre assiette!*

Option 2 :

- Expliquez aux élèves les autres facteurs ayant un effet sur la forme et la taille de leur corps (p. ex., l'hérédité, l'exercice, la santé en général).
- En plus de manger des aliments sains, demandez-leur ce qu'ils peuvent faire pour avoir et garder un poids santé? (être actifs physiquement et avoir une bonne opinion d'eux-mêmes).
- *Consultez les Guides sur l'activité physique canadiens et distribuez-les aux parents.*

Note : *Reportez-vous à la Section 2.6 sur les fruits et légumes pour voir des activités pratiques avec des vrais fruits et légumes*

Activité :
Tableau des aliments Peinturez votre assiette!

Indique tous les aliments et boissons que tu manges pendant les cinq prochains jours.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner					
Goûter					
Dîner					
Goûter					
Souper					
Goûter					

Questions:
Tableau des aliments Peinturez votre assiette!

1. Combien de portions de fruits et légumes dois-tu manger chaque jour selon le *Guide alimentaire canadien*?

_____

_____

Une portion est égale à :

- 1 fruit ou légume frais de taille moyenne
- 250 ml (1 tasse) de salade ou de légumes à feuilles crus
- 125 ml (½ tasse) de légumes à feuilles cuits
- 125 ml (½ tasse) de légumes ou fruits coupés, crus, cuits, surgelés ou en boîte
- 60 ml (¼ de tasse) de fruits séchés ou
- 125 ml (½ tasse) de jus de légumes ou de fruits sans sucre à 100 pour cent

2. As-tu mangé le nombre de portions recommandées de légumes et fruits chaque jour? Oui ou Non?

- Lundi _____
- Mardi _____
- Mercredi _____
- Jeudi _____
- Vendredi _____

3. Combien de couleurs différentes de fruits et de légumes as-tu mangées chaque jour? N'oublie pas, les couleurs sont : rouge, jaune/orange, vert, bleu/mauve et blanc/brun pâle/brun.

- Lundi _____
- Mardi _____
- Mercredi _____
- Jeudi _____
- Vendredi _____

4. Combien de portions de fruits et légumes dois-tu ajouter pour atteindre la quantité recommandée de fruits ou légumes chaque jour?

_____

_____

5. Indique les façons dont tu pourrais manger plus de fruits et légumes chaque jour?

_____

_____

_____

4e année : Peinturez votre assiette!... facilement

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir en classe : cycle moyen
- Renseignements généraux sur la nutrition concernant les fruits et légumes :
  - *Colour It Up… Go for More Vegetables and Fruit: A-Z Vegetable Guide* dans le site : ***www.colouritup.ca***
  - Association canadienne de la distribution de fruits et légumes au ***http://www.cpma.ca/fr_hea_vegetables.asp*** et ***www.cpma.ca/fr_hea_fruits.asp***
- Définitions « d'aliments à manger tous les jours » et « d'aliments à manger à l'occasion » dans À la découverte d'une saine alimentation! Guide pédagogique pour le personnel enseignant de la 1re à la 8e année. Information supplémentaire (4e à la 6e année) disponible gratuitement à ***www.city.toronto.on.ca/health/dhe_index.htm#french***

Ressources nécessaires

- Tableau ou projecteur

Instructions

- Discutez avec les élèves de leur plus récent repas et de ce qu'il comprenait. Est-ce qu'il y avait des fruits et des légumes? Encouragez les élèves à trouver des façons simples d'incorporer des fruits et des légumes dans les exemples de repas et goûters qu'ils indiquent.
- Indiquez toutes les suggestions sur le tableau ou le projecteur en les séparant dans une des quatre catégories : déjeuner, dîner, souper et goûter. Utilisez les suggestions qui suivent comme exemples si les élèves manquent d'idées :
  - Macaroni au fromage avec épinards, courgettes ou tomates en boîte
  - Boisson fouettée aux fruits (yogourt ou lait mélangé avec un fruit intéressant)
  - Fruits (frais, surgelés, en boîte ou secs) sur des céréales
  - Légumes tranchés finement sur le pain de viande, les hamburgers, les boulettes de viande ou la sauce à spaghetti
  - Pizza recouverte de fruits ou de légumes (p. ex., ananas, mandarines, champignons)
  - Sandwich au beurre d'arachide et aux bananes
  - Tranches de pomme avec des cubes de fromage
  - Burritos aux haricots et légumes
  - Omelette ou œufs brouillés avec des légumes tranchés
  - Carottes, tomates, céleri, radis, etc., ajoutés dans une salade verte
  - Carottes, céleri, poivrons, courgettes et autres légumes avec une trempette
  - Jus de fruits ou de légumes non sucré à 100 pour cent avec le dîner ou le goûter
- Une fois la liste terminée, compilez toutes les suggestions et faites des copies pour que les élèves puissent les montrer à leurs parents ou tuteurs.
- Discutez avec les élèves des façons d'avoir plus de fruits et légumes dans leurs repas et goûters, lors des occasions spéciales comme les fêtes ou une sortie au restaurant.

Note : *Reportez-vous à la Section 2.6 sur les fruits et légumes pour voir des activités pratiques avec des vrais fruits et légumes.*

5e année : Examen d'une étiquette à la loupe!

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir en classe : cycle moyen
- Comment lire et interpréter les étiquettes alimentaires. Vous pouvez trouver de l'information facile à comprendre et gratuite à partir du site *Faites provision de saine alimentation (HESY) à l'adresse* ***www.healthyeatingisinstore.ca.***
- Pour obtenir plus de renseignements sur la façon de lire les étiquettes, visitez le site ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/interactive/index_f.html*** et faites la visite interactive.

Ressources nécessaires

- Activité : Examen d'une étiquette à la loupe!

Instructions

Option 1 :

- Expliquez rapidement en quoi consiste les étiquettes d'aliment et identifiez les trois types d'information que l'on doit y trouver. Consultez la fiche d'information 1 du site HESY.
- Demandez aux élèves s'ils pensent que les fruits et légumes auraient besoin d'étiquettes d'aliment. Expliquez en quelles circonstances ces étiquettes sont nécessaires.
- Discutez des différentes formes de fruits et légumes (frais, en boîte, surgelés, séchés). Demandez-leur si certains de ces produits ont besoin d'étiquettes.

Option 2 :

- Activité : Examen d'une étiquette à la loupe! Comparez les étiquettes d'une *boisson* à l'orange et d'un *jus* d'orange non sucré à 100 pour cent.
- Parlez des ressemblances et des différences. Demandez aux élèves d'identifier le meilleur choix et de donner les raisons.

Note : *Reportez-vous à la Section 2.6 sur les fruits et légumes pour voir des activités pratiques avec des vrais fruits et légumes.*

Activité :
Examen d'une étiquette à la loupe!

Boisson à l'orange

Valeur nutritive
Pour 1 tasse (250 ml)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 0 g	0%
saturés 0 g + trans 0 g	0%
Cholestérol 0 mg	
Sodium 190 mg	8%
Glucides 29 g	10%
Fibres 0 g Sucre 27 g	0%
Protéines 0 g	
Vitamine A	0%
Vitamine C	100%
Calcium	0%
Fer	0%

Jus d'orange à 100 pour cent

Valeur nutritive
Pour 4/5 de tasse (200 ml)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 0 g	0%
saturés 0 g + trans 0 g	0%
Cholestérol 0 mg	
Sodium 20 mg	1%
Glucides 22 g	7%
Fibres 1 g Sucre 19 g	4%
Protéines 1 g	
Vitamine A	0%
Vitamine C	80%
Calcium	0%
Fer	0%

Ingrédients d'une boisson à l'orange : eau, sirop de maïs à haute teneur en fructose et 2 % ou moins de chacun de ces ingrédients : jus concentrés (orange, tangerine, pomme, lime, pamplemousse), acide citrique, acide ascorbique (vitamine C), chlorhydrate de thiamine (vitamine B1), arômes naturels, amidon de maïs modifié, huile de canola, citrate de sodium, gomme de cellulose, gomme xanthane, hexamétaphosphate de sodium, benzoate de sodium. Pour garder la saveur, jaune 5, jaune 6.

Ingrédients du jus d'orange à 100 % : eau, jus d'orange concentré.

Questions:

- **Qu'est-ce qui est différent?** _____
- **Qu'est-ce qui est pareil?** _____
- **Qu'est-ce qui est le meilleur choix? Pourquoi?** _____

Adapté de Iowa Nutrition Network Pick a better snack and act; November Activity Sheet Grade 2-3, Focus on Fruits.

6e année : Lisez plus sur les fruits et légumes

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir en classe : cycle moyen
- Définitions « d'aliments à manger tous les jours » et « d'aliments à manger à l'occasion » dans *À la découverte d'une saine alimentation! Guide pédagogique pour le personnel enseignant de la 1re à la 8e année.* Information supplémentaire (4e à la 6e année) disponible gratuitement à ***www.city.toronto.on.ca/health/dhe_index.htm#french***
- Comprendre l'approche équilibrée pour l'alimentation et le lien avec *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs.* Disponible gratuitement sur le site ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** ou par votre service de santé publique local.
- Comprendre ce que l'on veut dire par « l'approche VITALITÉ » : *une approche positive à un mode de vie sain* disponible à ***http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/vitalit/vitality_approach-approche_vitalite_e.html***

Ressources nécessaires

- Activité : Carnet de reporter (fourni) et le Journal quotidien sur les fruits et les légumes (fourni)
- *Guide alimentaire canadien* (disponible gratuitement sur le site ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** ou par votre service de santé publique local).

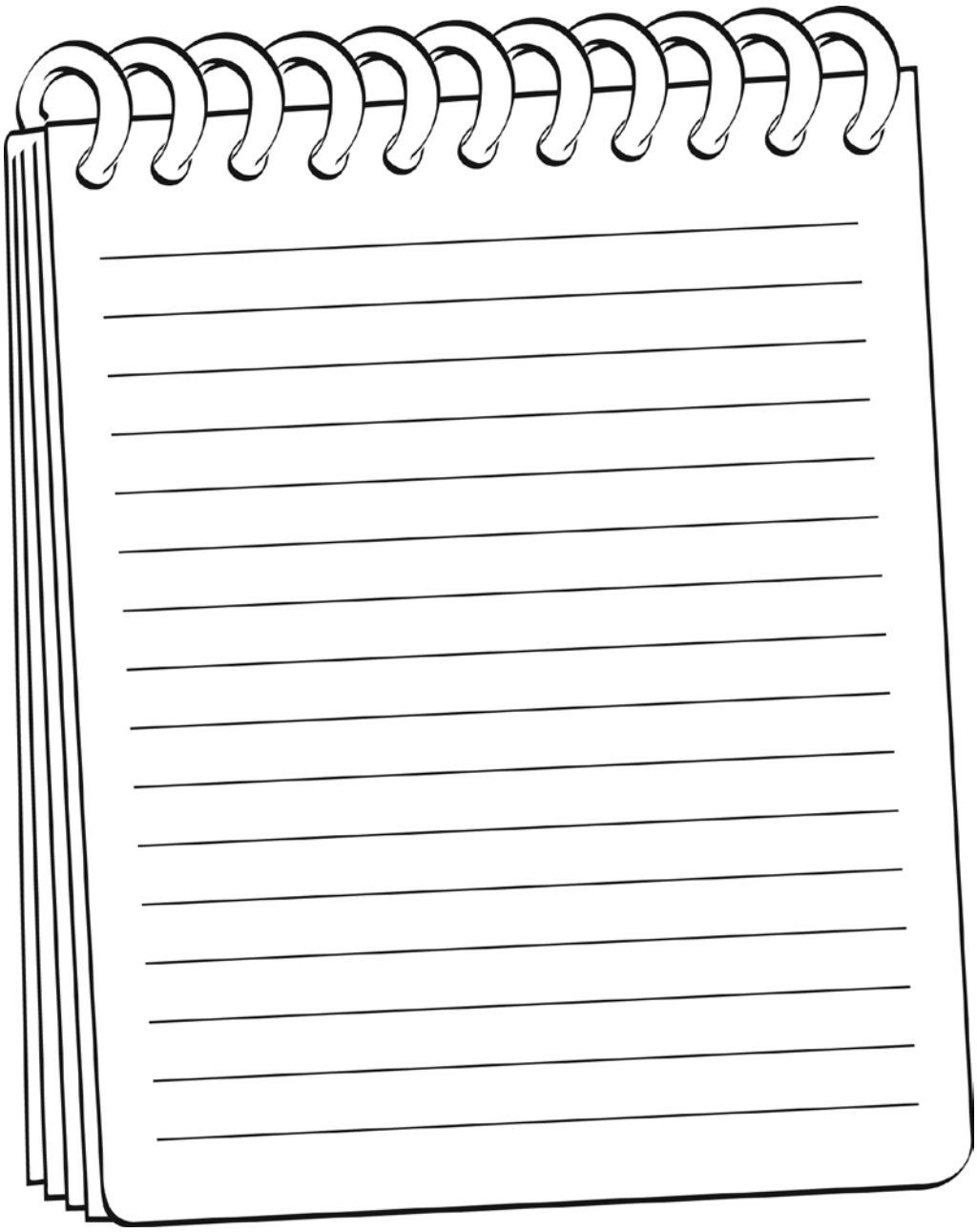
Instructions

- Discutez rapidement du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* en soulignant les quatre groupes alimentaires et l'importance de chacun d'entre eux. Soulignez aussi l'importance de manger des fruits et légumes tous les jours.
- Faites participer les élèves dans une discussion sur les différences de consommation des aliments dans différents milieux. Demandez-leur de comparer leur consommation d'aliments à la maison et ce qu'ils mangent chez un ami, à l'école, dans une fête ou au restaurant.
- Demandez aux élèves d'écrire un article de journal sur leurs habitudes alimentaires dans différentes situations. Remettez aux élèves le Carnet du reporter pour les aider à rédiger leurs articles. Demandez-leur ensuite de répondre aux questions fournies pour leur donner des indices sur ce qu'ils doivent ajouter dans leurs articles. Distribuez aux élèves une copie du Journal quotidien sur les fruits et les légumes pour qu'ils rédigent la version finale.

Note : *Reportez-vous à la Section 2.6 sur les fruits et légumes pour voir des activités pratiques avec des vrais fruits et légumes.*

Activité : Carnet du reporter

1. **Pourquoi les fruits et légumes sont-ils bons pour toi?**
2. **Quels sont tes fruits et légumes préférés? Pourquoi?**
3. **Est-ce que l'on offre des fruits et légumes lors des occasions spéciales (aux anniversaires)?**
4. **Pourrais-tu suggérer un plat de fruits et légumes amusant?**



Adaptée de Iowa Nutrition Network Pick a better snack and act January activity – Grade 4-5; Focus on Fruits

Activité : Journal quotidien

Le journal quotidien

Présenté par

Rédige ton histoire et fais un dessin pour l'illustrer

Adaptée de Iowa Nutrition Network Pick a better snack and act January activity – Grade 4-5; Focus on Fruits

7e année : Vous êtes ce que vous mangez

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir en classe : cycle moyen
- Comprendre le régime équilibré et le lien avec *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs.* Disponible gratuitement à ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** ou par votre service de santé publique local.
- Comprendre ce que l'on veut dire par « l'approche VITALITÉ » : *une approche positive à un mode de vie sain* disponible à ***http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/vitalit/vitality_approach-approche_vitalite_e.html***
- Renseignements généraux sur la nutrition en rapport aux fruits et légumes :
  - *Colour It Up… Go for More Vegetables and Fruit: A-Z Vegetable Guide* dans le site : ***www.colouritup.ca***
  - Association canadienne de la distribution de fruits et légumes au ***http://www.cpma.ca/fr_hea_vegetables.asp*** et ***www.cpma.ca/fr_hea_fruits.asp***

Ressources nécessaires

- Faites provision de saine alimentation Fiche de renseignements nº 3 L'importance des éléments nutritifs. Disponible au site ***http://www.healthyeatingisinstore.ca/pdf/FR_BW_FAQ.pdf***

Instructions

- Discutez avec les élèves de l'importance de manger en suivant les recommandations du *Guide alimentaire canadien* pour rester physiquement actif et avoir une bonne estime de soi. Passez en revue l'approche sur l'alimentation équilibrée avec les élèves. Demandez-leur s'ils ont des commentaires ou des question.
- Demandez aux élèves d'énumérer certains des avantages de manger comme expliqué dans le *Guide alimentaire canadien* (p. ex., pour obtenir les nutriments en quantités suffisantes sans trop de matières grasses, de sucre et de sel).
- Parlez des différents nutriments dont le corps a besoin pour être physiquement actif et en santé (p. ex., fer, glucides, eau, potassium, vitamine A, vitamine C, calcium). Demandez-leur de dire pourquoi cela est important.
- Distribuez aux élèves la Fiche de renseignements nº 3. Demandez-leur de faire une recherche pour identifier les éléments nutritifs que l'on trouve dans leurs fruits ou légumes préférés. Demandez-leur pourquoi il est important de manger ces aliments et d'expliquer certains des rôles que les éléments nutritifs jouent dans notre corps.

Note : *Reportez-vous à la Section 2.6 sur les fruits et légumes pour voir des activités pratiques avec des vrais fruits et légumes.*

8e année : Adoptez l'approche VITALITÉ!

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir en classe : cycle intermédiaire
- Comprendre le régime équilibré et le lien avec *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs.* Disponible gratuitement à ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** ou par votre service de santé publique local.
- Comprendre ce que l'on veut dire par « l'approche VITALITÉ » : *une approche positive à un mode de vie sain* disponible à ***http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/vitalit/vitality_approach-approche_vitalite_e.html***

Ressources nécessaires

- *Guide alimentaire canadien* (disponible gratuitement à ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** ou par votre service de santé publique local).
- Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes (offerts sans frais par l'Unité de l'activité physique de l'Agence de santé publique du Canada à www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/fitness/order.html).
- Activité : Équilibre énergétique (fournie)
- Activité : Tableau sur les aliments, les boissons et l'activité physique (fourni)
- Activité : Adoptez l'approche VITALITÉ! (fournie)

Instructions

Option 1

- Discutez avec les élèves du *Guide alimentaire canadien* – des aliments de chaque groupe alimentaire, du nombre de portions et des éléments nutritifs que l'on obtient de chaque aliment et pourquoi ils sont importants.
- Discutez des poids santé avec les élèves – des facteurs qui influencent le poids (saine alimentation, activité physique et bonne estime de soi).
- Demandez aux élèves quels autres avantages ils obtiennent de pouvoir garder un poid sain, en pratiquant la saine alimentation, de la'activite physique et de se sentir bien envers eux meme.
- Demandez aux élèves de remplir l'activité sur l'équilibre énergétique (fournie).

Option 2

Demandez aux élèves de faire l'activité du Tableau sur les aliments, les boissons et l'activité physique.

Option 3

Demandez aux élèves de faire l'activité Adoptez l'approche VITALITÉ.

Activité : Équilibre énergétique

Répondez aux questions suivantes :

1. **Comment est-ce que le *Guide alimentaire canadien* contribue à l'équilibre énergétique?**

2. **Quels sont les facteurs qui ont un effet sur le poids sain?**

3. **En plus d'atteindre et de garder un poids sain, quels sont les autres avantages de manger sainement, d'être actif et d'avoir une bonne estime de soi?**

4. **Pourquoi est-ce que les fruits et légumes sont si importants?**

5. **Comment les fruits et légumes contribuent-ils à ta santé?**

Activité : Tableau sur les aliments, les boissons et l'activité physique

Tu dois indiquer ta consommation d'aliments et de boissons y compris le nombre de portions pendant une journée. Indique aussi toute l'activité physique effectuée la même journée, ainsi que le temps consacré à ces activités et si elles étaient modérées (M) ou vigoureuses (V).

Nom : _____ **Date :** _____

Consommation d'aliments/de boissons	Activité physique	M/V	Heure
Déjeuner	Matin		
Goûter			
Dîner	Après-midi		
Goûter			
Souper	Soir		
Goûter			

Analyse : Tableau sur les aliments, les boissons et l'activité physique

Tu dois remplir les tableaux suivants en te basant sur ta fiche de consommation d'aliments/de boissons et d'activité physique.

Groupe alimentaire	Portion recommandée	Portions réelles consommées
Fruits et légumes		
Produits céréaliers		
Lait et substituts		
Viandes et substituts		

Intensité de l'activité physique	Temps recommandé	Temps réel consacré
Modérée		
Vigoureuse		

Analyse : Tableau sur les aliments, les boissons et l'activité physique (suite)

Questions:

1. **Comment est-ce que ton journal alimentaire d'une journée sur l'alimentation se compare aux lignes directrices du *Guide alimentaire canadien*?** _____

2. **Comment est-ce que ton tableau d'une journée sur l'activité physique se compare aux *Guides d'activité physique canadiens pour les jeunes*?** _____

3. **Comment est-ce que tu te sentais (physiquement et émotionnellement) pendant la journée?** _____

4. **Y a-t-il un lien entre ce que tu as mangé et ton état physique?** _____

5. **Indique trois objectifs personnels pour améliorer ta consommation de fruits et légumes ainsi que ton niveau d'activité physique.** _____

6. **Comment vas-tu atteindre ces objectifs?** _____

Activité :
Adoptez l'approche VITALITÉ!

Voici une journée normale pour Marie, une élève de 8e année en Ontario. Elle est très occupée avec l'école et ses responsabilités à la maison après l'école. Passe en revue sa journée et fais des changements pour que Marie ait une approche équilibrée.

Journée normale	Approche VITALITÉ!
Déjeuner ***2 Pop Tarts*** *Marie s'est couchée tard parce qu'elle a étudié pour un test. Elle s'est réveillée en retard et n'a pas eu le temps de se faire à déjeuner avant de prendre l'autobus. Elle a pris la première chose qu'elle a trouvée.*	**Déjeuner**
Pause du matin ***Bouteille de Coke de 1 500 ml*** *Marie a besoin d'un peu plus de temps pour étudier, alors elle achète une grande bouteille de Coke d'une machine distributrice et s'assoit sur les marches à la récréation pour consulter ses notes.*	**Pause du matin**
Dîner ***Grosse portion de frites avec sauce*** ***Bouteille de Coke de 1 500 ml*** ***Tablette de chocolat*** *Parce que Marie a étudié tard, elle n'a pas eu le temps de préparer son lunch ni de le faire ce matin. Elle utilise les 10 $ qu'elle a gagnés en gardant des enfants la semaine dernière pour s'acheter un lunch à l'école.*	**Dîner**
Pause en après-midi ***Rien*** *Marie a passé son test après le dîner. Elle a eu de la difficulté à se concentrer et n'arrivait pas à se souvenir de toutes les réponses. Elle n'a pas aussi bien réussi qu'elle l'espérait. Elle était aussi très fatiguée et n'était pas d'humeur pour jouer avec ses amis.*	**Pause en après-midi**

Adapté de OSNPPH, *Appel à l'action: Créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition.*

Exemple de feuille-réponse
Adoptez l'approche VITALITÉ!

Voici une journée normale pour Marie, une élève de 8e année en Ontario. Elle est très occupée avec l'école et ses responsabilités à la maison après l'école. Passe en revue sa journée et fais des changements pour que Marie ait une approche équilibrée.

Journée normale

Déjeuner
2 Pop Tarts

Marie s'est couchée tard parce qu'elle a étudié pour un test. Elle s'est réveillée en retard et n'a pas eu le temps de se faire à déjeuner avant de prendre l'autobus. Elle a pris la première chose qu'elle a trouvée.

Pause du matin
Bouteille de Coke de 1 500 ml

Marie a besoin d'un peu plus de temps pour étudier, alors elle achète une grande bouteille de Coke d'une machine distributrice et s'assoit sur les marches à la récréation pour consulter ses notes.

Dîner
Grosse portion de frites avec sauce
Bouteille de Coke de 1 500 ml
Tablette de chocolat

Parce que Marie a étudié tard, elle n'a pas eu le temps de préparer son lunch ni de le faire ce matin. Elle utilise les 10 $ qu'elle a gagnés en gardant des enfants la semaine dernière pour s'acheter un lunch à l'école.

Pause en après-midi
Rien

Marie a passé son test après le dîner. Elle a eu de la difficulté à se concentrer et n'arrivait pas à se souvenir de toutes les réponses. Elle n'a pas aussi bien réussi qu'elle l'espérait. Elle était aussi très fatiguée et n'était pas d'humeur pour jouer avec ses amis.

Approche VITALITÉ!

Déjeuner
1 banane
1 barre de céréale
1 bâtonnet au fromage

Marie s'est couchée tard parce qu'elle a étudié pour un test. Elle se réveille en retard et n'a pas eu le temps de se faire à déjeuner avant de prendre l'autobus. Elle a pris la première chose qu'elle a trouvée.

Pause du matin
Un contenant de chocolat au lait de 1 250 ml

Marie l'a acheté dans une distributrice.

1 boîte de pêches en cubes

Marie s'assure toujours d'avoir quelque chose au fond de son sac si jamais elle n'a pas le temps de préparer son lunch. Elle le mange en allant dehors jouer avec ses amis.

Dîner
1 bagel de blé entier grillé avec fromage
Un contenant de lait blanc de 1 250 ml
½ tasse de brocoli coupé et ½ tasse de carottes coupées avec trempette

Marie doit toujours acheter son dîner, mais elle fait des choix sains en se basant sur le Guide alimentaire canadien et prend soin d'ajouter des fruits ou des légumes. Elle s'assure aussi d'inclure une portion du Guide alimentaire de légume vert foncé et d'un légume orange.

Pause en après-midi
1 pomme
1 bâtonnet au fromage

Marie avait aussi une pomme qu'elle avait mise dans son sac avant de partir ce matin. Marie joue au soccer avec ses amis à la récréation.

Adapté de OSNPPH, *Appel à l'action: Créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition.*

2.5 Activité supplémentaire : Pour la maternelle à la 8e année - Salade virtuelle de fruits et légumes en papier

Ressources nécessaires

- Papier de construction
- Marqueurs et crayons de cire
- Ciseaux
- Colle

Instructions

- Demandez aux élèves quels sont certains de leurs fruits et légumes préférés, en fonction du type de salade virtuelle que vous faites.
- Écrivez leurs réponses et ajoutez quelques fruits ou légumes moins connus dans la salade.
- Chaque élève doit choisir un fruit ou légume dans la liste compilée.
- Les élèves peuvent dessiner le fruit ou légume qu'ils ont choisi sur le papier de construction et découper leur dessin par la suite.
- Mettez la salade virtuelle dans un bol à salade en papier de construction et accrochez votre bricolage sur le babillard ou la porte de la classe.

Servez-vous des messages clés de la section 1.7 Pourquoi *Peinturez votre assiette?* et de la section 2.2 Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants, afin d'avoir une discussion approfondie avec les élèves sur l'importance de la couleur dans les choix de légumes et de fruits pour ces décorations.

2.6 Activité supplémentaire : Pour la maternelle à la 8e année - Boîte d'outils pour les fruits et légumes

Nous savons que si les élèves voient facilement les fruits et légumes, ils auront envie de les *goûter*! En gardant cela à l'esprit, vous pouvez créer une boîte d'outils pour les fruits et légumes dans la classe pour aider à transmettre l'information et les messages sur les fruits et légumes.

Vous verrez que ce sont des outils utiles qui vous aideront à préparer votre classe et à servir des fruits et légumes de façon créative et appétissante. Lorsque vous demandez aux élèves d'essayer certains de ces aliments, vous leur donnez l'occasion de mettre en pratique les messages sur la saine alimentation que vous avez déjà présentés en classe.

Contenu de la boîte

Épluche-pomme en spirales

- Cet outil pèle la peau, enlève le cœur et coupe la pomme en une spirale continue.
- Essayez-le avec des pommes de terre et faites une soupe avec les spirales qu'il coupe.

Coupe-œuf

- Coupez les fruits et légumes tendres en tranches minces. Essayez avec des champignons, des fraises, des kiwis, etc.

Cuillère tire-boule pour melons… de diverses tailles

- Cet outil sert à faire des boules de légumes ou fruits de différentes tailles.
- Essayez-le avec les melons, les avocats, les poires, les ananas, le concombre ou le kiwi.
- Servez-vous-en pour faire une salade de fruits, des brochettes ou pour préparer des petits contenants de fruits.

Emporte-pièce en plastique

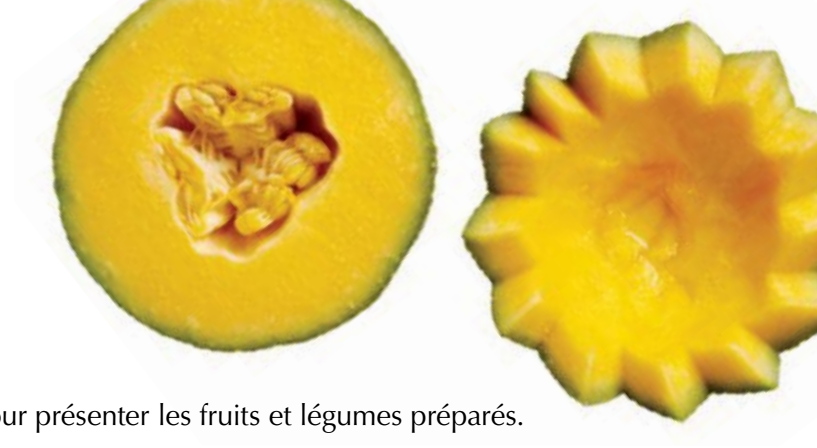
- Ces outils peuvent transformer les fruits et légumes en formes intéressantes ou en objets saisonniers.
- Essayez de couper des tranches de pomme et des poivrons rouges, verts, orange ou jaunes.

Râpe

- Servez-vous-en pour râper les fruits et légumes fermes sur la grande surface.
- Ces légumes et fruits peuvent servir à préparer des salades, des soupes ou même des muffins et du pain aux fruits.
- Essayez de râper des carottes, des courgettes ou des pommes pour les muffins et du panais, des pommes de terre et des navets pour la soupe.

Cure-dents plats

- Servent à faire des petites brochettes de fruits.



Gobelets en plastique

- Un paquet de gobelets en plastique pour présenter les fruits et légumes préparés.

Bouteille souple

- Servez-vous-en pour mettre de la trempette sur les fruits ou les légumes des élèves.

Recette de trempette

- Recette de trempette pour les légumes sur du papier ou carton plastifié.
- Suggestions de trempettes pour les fruits.

Plateau

- Un plateau de présentation pour les fruits et légumes préparés.

Pinces et gants en plastique

- Pour préparer et servir les fruits et légumes afin de les manipuler en toute sécurité.

Planche à découper/bouteille à vaporiser

- Utilisez une planche à découper pour préparer les fruits et légumes.
- Utilisez la bouteille à vaporiser avec une solution d'eau et de javellisant pour désinfecter les surfaces des tables sur lesquelles on a préparé des aliments (1 c. à thé de javellisant pour 2 tasses d'eau).

Couteaux en plastique

- Ceux-ci peuvent servir pour les élèves qui vont aider à la préparation des fruits et légumes.

Pour vous assurer que les fruits et légumes ont été prepares de façon sécuritaire, demandez à tous les élèves de se laver les mains avec de l'eau ou du savon avant de préparer ou de manger les goûters. Lorsque vous faites ces activités, discutez des six étapes pour bien se laver les mains. Communiquez avec votre service local de santé publique pour obtenir une affiche sur la façon convenable de se laver les mains. Placez l'affiche au-dessus du lavabo pour montrer aux élèves la bonne façon de le faire.

Référence

Service de santé publique de Toronto 2003. Bleach and Water for Disinfecting. Disponible à : http://www.toronto.ca/health/pdf/disinfecting.pdf. Vérifié le 18 septembre 2006.

2.7 Activité supplémentaire : Pour la maternelle à la 8e année - Défi Peinturez votre assiette!

Qu'est-ce que le Défi *Peinturez votre assiette!?*
Cet événement permet d'encourager les enseignantes et enseignants, les élèves et leurs familles à manger la quantité quotidienne de fruits et légumes recommandée dans le *Guide alimentaire canadien.* C'est une façon amusante d'inciter les élèves de votre classe ou de votre école de manger plus de fruits et de légumes.

Pourquoi organiser un Défi *Peinturez votre assiette!?*

- Pour aider les élèves et leurs familles à comprendre l'importance de manger des fruits et légumes.
- Pour faire mieux connaître aux élèves le concept de manger le nombre de portions de fruits et légumes chaque jour.
- Pour donner aux élèves plus d'occasions de choisir la quantité recommandée de portions de fruits et légumes.
- Pour faire consommer aux élèves une plus grande variété de fruits et légumes lorsque ces aliments sont disponibles ou vendus à l'école.

Comment fonctionne le Défi *Peinturez votre assiette!?*
Le défi peut être une activité à l'échelle de toute l'école qui fait participer toutes les classes ou il peut s'agir d'une activité pour une seule classe. Faites connaître cette idée au conseil scolaire, au conseil des élèves, aux enseignants, au personnel de soutien et aux bénévoles. Si vous organisez le défi dans toute l'école, vous voudrez peut-être créer un comité temporaire (p. ex., une personne du personnel de la direction, des parents, des enseignants, des élèves) pour planifier, gérer et évaluer l'activité et pour assurer la coordination de cette promotion.

Une fois que vous avez choisi la date de début, chaque classe peut commencer. Vous devez suivre les étapes suivantes pour le défi :

- Les enseignantes et enseignants expliquent en salle de classe la saine alimentation et transmettent les messages sur les fruits et légumes.
- Les élèves et leurs familles reçoivent une Fiche de l'élève que les participants utilisent pour indiquer leur consommation de fruits et légumes pendant la semaine. Les élèves indiquent le nombre de fruits et légumes qu'ils ont mangés pendant sept jours ainsi que la variété de fruits et de légumes en fonction des couleurs. On encourage les autres membres de la famille à indiquer leur consommation de fruits et de légumes en même temps que celle des élèves.
- Les enseignantes et enseignants récupèrent les feuilles et déterminent la famille ou la classe qui a gagné. Par exemple, la classe ayant le meilleur pourcentage sur la fiche gagne.
- Avant et pendant le défi, il faut faire la promotion de l'activité à l'école (p. ex., des annonces quotidiennes dans le système de diffusion publique, des affiches du concours, des articles dans le bulletin de l'école et des renseignements pour les parents). Organiser ces activités avant et pendant le défi aidera les élèves et leurs familles à trouver des façons pratiques de manger plus de fruits et légumes.

Instructions du Défi Peinturez votre assiette!

Allez-vous pouvoir relever le défi? Communiquez avec l'infirmière en santé publique ou la diététiste de votre école pour organiser ce programme dans votre école. Elles peuvent vous dire sur quoi il faut insister et ce qui a bien fonctionné dans d'autres écoles ainsi que prendre part au processus de planification.

Si vous avez décidé de mettre en valeur les fruits et légumes, suivez les étapes suivantes pour organiser l'activité *Peinturez votre assiette!* à l'école.

Avant le défi

1. Photocopiez et envoyez un dépliant aux parents/tuteurs à la maison pour les préparer à cette activité (voir page 87).
2. Commencez à enseigner la saine alimentation dans la classe en parlant des fruits et légumes. Passez en revue les Renseignements généraux pour les enseignantes et enseignants, y compris les messages clés, et utilisez les leçons correspondant au programme-cadre pour renforcer le *Guide alimentaire canadien* en insistant sur les fruits et légumes.
3. Photocopiez la lettre pour les parents ou tuteurs du Défi *Peinturez votre assiette!* et demandez aux élèves de l'amener à la maison (voir page 89).
4. Faites des photocopies des fiches des élèves : Défi de sept jours : Fiche de l'élève et Défi d'une journée des couleurs : Fiche de l'élève.
5. Faites la promotion du Défi *Peinturez votre assiette!* dans votre classe ou votre école en faisant des annonces le matin.

Pendant le défi

1. Encouragez les classes et les élèves à créer des affiches pour le babillard ou la porte de la classe pour lancer la semaine du défi le premier jour (voir section 2.5 Activité supplémentaire, idées de décoration de fruits et de légumes pour le babillard et la porte pour plus de renseignements).
2. Remettez aux élèves des copies du Défi de sept jours : Fiche de l'élève et Défi d'une journée des couleurs : Fiche de l'élève.
3. Continuez d'enseigner les activités en classe.
4. Faites connaître le défi en faisant des annonces le matin.
5. Continuez de remettre aux élèves des renseignements sur les fruits et légumes qu'ils doivent amener à la maison (voir Section 4.0 **À la maison**).

Après le défi

1. Déterminez qui a gagné le défi. Si le défi est à l'échelle de toute l'école, choisissez la classe qui a eu le meilleur pourcentage des fiches des élèves ou les plus belles décorations dans la classe ou si c'était un défi dans la classe seulement, choisissez un élève participant au hasard.
2. Remettez le certificat du Défi *Peinturez votre assiette!* à chaque élève qui a remis des fiches.
3. Célébrez dans la classe ou dans toute l'école. Voir la section 3.2 **Célébration à l'école** pour une liste d'idées.
4. Envoyez une lettre aux parents ou tuteurs avec l'évaluation de l'activité à la maison.
5. Demandez aux organisateurs (directeur, enseignant, bénévole, etc.) de remplir l'évaluation de *Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre* - Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles (Annexe 1).
6. Demandez aux enseignantes et enseignants de remplir la Fiche de résumé des enseignants. Envoyez la fiche des enseignants, les fiches des élèves (fiches de sept jours et d'une journée), les évaluations des parents et des tuteurs et l'évaluation du Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles à votre service local de santé publique.

Comment faire la promotion du défi dans toute l'école

- Faites connaître le défi dans le bulletin de l'école, sur Internet ou sur des affiches faites par des élèves de l'école.
- Affichez le Défi *Peinturez votre assiette!* sur le babillard dans un endroit bien en vue pour que tous les élèves et les parents qui viennent à l'école le voient.
- Demandez aux élèves de lire les annonces du matin sur le Défi *Peinturez votre assiette!*
- Encouragez les enseignantes et enseignants de faire régulièrement la promotion de cette activité pendant la semaine du défi. Ils peuvent aussi penser à d'autres activités qui pourraient avoir lieu dans la classe. Voir section 2.0 En classe.

Défi Peinturez votre assiette!

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

À l'attention des parents et tuteurs!

Nous organisons un Défi Peinturez votre assiette! sur les fruits et légumes à l'école de votre enfant et nous vous encourageons à participer à la maison aussi!

Vous pouvez servir de modèle en consommant des fruits et légumes avec votre enfant!

Le programme *Peinturez votre assiette!* enseigne aux enfants les principes de la nutrition et leur donne les aptitudes pour arriver à manger la quantité recommandée de portions de fruits et légumes par jour dès aujourd'hui et pour toute leur vie.

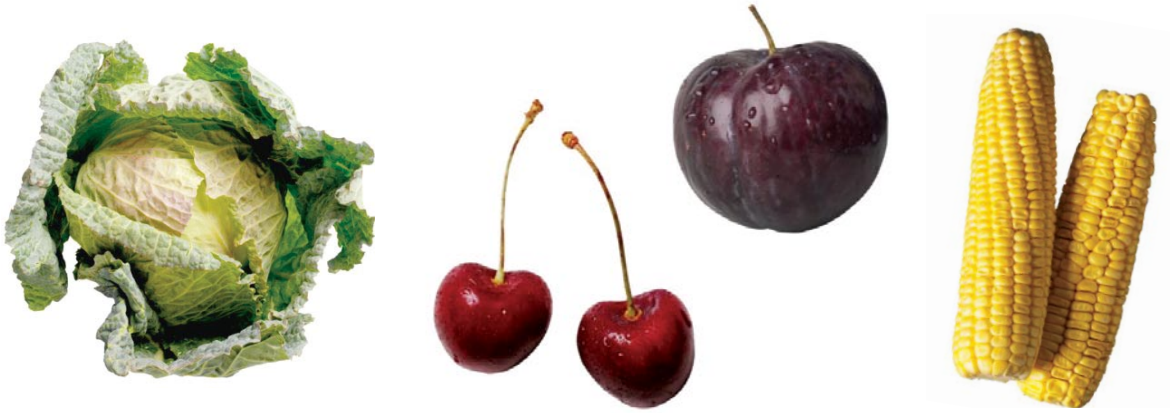
Les enseignantes et enseignants donneront des leçons sur la saine alimentation en classe pendant un mois avant le Défi *Peinturez votre assiette!*

Nous demanderons aux élèves de remettre à leurs parents les ressources sur le sujet.

Nous vous invitons à participer pour en faire une activité familiale!

Peinturez votre assiette! pour remplir votre assiette de fruits et légumes de couleur brillante afin de créer un chef-d'œuvre et de rester en bonne santé.

Votre enfant vous montrera bientôt les ressources à ce sujet.



Défi Peinturez votre assiette!

À l'attention des parents et tuteurs :

Avec l'appui du bureau local de santé publique, nous avons invité l'école de votre enfant à participer à un défi sur la consommation de fruits et légumes. Le Défi *Peinturez votre assiette!* vise à encourager les élèves, les enseignants et leurs familles à manger la quantité recommandée de fruits et légumes dans le *Guide alimentaire canadien* chaque jour pendant une semaine et éventuellement pendant toute la vie!

Comment fonctionne le projet *Peinturez votre assiette!*?

- La semaine prochaine, votre enfant recevra une fiche sur laquelle il ou elle indiquera le nombre de portions de fruits et légumes qu'il ou elle a mangés pendant une semaine.
- On encouragera les élèves à manger une portion ou plus de fruits et légumes à chaque repas et goûter.
- Les élèves prendront note du total de portions de fruits et légumes qu'ils ont consommés aux repas et aux goûters chaque jour que dure le défi grâce à la fiche de l'élève *Peinturez votre assiette!*

En classe, nous allons parler de saine alimentation et des fruits et légumes aux élèves. Vous pouvez aider votre enfant en consultant les renseignements ci-joints sur les fruits et légumes et en prenant part au défi. Aidez votre enfant à compléter la fiche de l'élève pour qu'il indique correctement le nombre de portions de fruits et légumes qu'il a mangés.

Tous les élèves qui participent au défi recevront un certificat et la classe pourra prendre part à un tirage pour une célébration des fruits et légumes.

Nous vous enverrons aussi un formulaire d'évaluation à la fin de l'activité. Nous vous demanderons de le compléter tout de suite et de le remettre à votre enfant pour qu'il puisse le ramener la journée suivante.

Merci de votre collaboration à cette activité éducative sur la nutrition!

Veuillez indiquer à l'école si votre enfant a des allergies alimentaires!

Fiche de l'élève du Défi de sept jours
Peinturez votre assiette!

Utilise ce tableau pour indiquer le nombre de fruits et légumes que tu manges au cours des **sept prochains jours.** Peux-tu arriver à manger les quantités indiquées dans le *Guide alimentaire canadien* à chaque jour? Chaque fois que tu manges une portion, tu peux la cocher. Additionne le nombre de portions que tu manges chaque jour dans la colonne de droite. Amuse-toi encore plus en demandant aux autres membres de ta famille de faire la même chose avec toi!

Qu'est-ce qu'une portion du Guide alimentaire?

- 1 fruit ou légume frais de taille moyenne
- 250 ml (1 tasse) de salade ou de légumes à feuilles crus
- 125 ml (½ tasse) de légumes à feuilles cuits
- 125 ml (½ tasse) de légumes ou fruits coupés, crus, cuits, surgelés ou en boîte
- 60 ml (¼ de tasse) de fruits séchés ou
- 125 ml (½ tasse) de jus de légumes ou de fruits sans sucre à 100 pour cent

Quel est mon but?

Âge	Norme de portions du Guide alimentaire
Enfants (filles et garçons)	
4 à 8 ans	5
9 à 13 ans	6

Date	Légumes ✓ *p. ex., carottes, brocoli, salade, jus de tomates, pommes de terre...*	Fruits ✓ *p. ex., raisins, oranges, melons, jus non sucré à 100 pour cent, bananes...*	Total de la journée

Nom:_____

Classe:_____

Quel est ton score?

0 à 2 portions par jour – Continue d'essayer
3 à 4 portions par jour – Tu es bien parti
5 à 6 portions par jour – Formidable

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.

Fiche de l'élève pour le Défi d'une journée
Peinturez votre assiette!

Renseigne-toi sur les groupes de couleurs dans le tableau ci-dessous.

Quels sont les cinq groupes de couleurs?	
Groupes de couleurs des fruits et légumes	**Exemples de fruits et légumes par couleur**
Rouge	Cerises, pommes rouges, chou rouge, canneberges, raisins rouges, oignons rouges, pamplemousse rose, melon d'eau, poivrons rouges, betteraves, tomates rouges, framboises, radis, rhubarbe
Jaune/Orange	Abricots, oranges, papayes, patates douces, cantaloups, pêches, citrons, poivrons jaunes, courges jaunes, carottes, mangues, nectarines
Vert	Avocats, limes, concombres, artichauts, haricots verts, pommes vertes, asperges, chou vert, raisins verts, brocoli, poivrons verts, choux de Bruxelles, pois, kiwis, épinards
Bleu/Mauve	Mûres, prunes, pruneaux, cassis, bleuets, aubergines, figues, raisins secs, raisins mauves, endives mauves
Blanc/Brun pâle/Brun	Bananes, ail, oignon, poires brunes, panais, navets, gingembre, champignons, chou-fleur

Utilise ce tableau pour noter ta consommation de fruits et légumes par couleur dans le défi d'une journée. Essaie de voir si tu peux dépasser l'objectif de manger au moins cinq ou six couleurs.

Nombre	Couleur	Nom du légume ou du fruit
1	**Rouge**	
2	**Jaune/Orange**	
3	**Vert**	
4	**Bleu/Mauve**	
5	**Blanc/Brun pâle/Brun**	
Prime	**N'importe quelle couleur**	

As-tu réussi à manger au moins cinq ou six portions de chacun des groupes de couleurs? Dans quel groupe n'as-tu rien mangé? Vérifie le tableau ci-dessus et essaie de manger un fruit et légume de chaque couleur.

Nom: _____ **Classe:** _____

Remettre à l'enseignante ou l'enseignant

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Annonces du matin sur le Défi Peinturez votre assiette!

Utilisez ces annonces pour faire la promotion du Défi *Peinturez votre assiette!* dans toute l'école et pour rappeler aux élèves de compléter les fiches des élèves.

La semaine avant le début du défi	La semaine prochaine, nous aurons un Défi *Peinturez votre assiette!* pour encourager tout le monde à manger de cinq à six portions de fruits et légumes par jour. Votre enseignante ou enseignant vous donnera plus d'information sur le défi. Amenez à la maison la lettre des parents et demandez-leur s'ils veulent participer avec vous. Si vous participez, votre classe pourrait gagner une célébration de fruits et légumes!
Le vendredi avant le début du défi	N'oubliez pas que lundi, nous commençons le Défi *Peinturez votre assiette!* Savez-vous combien de portions de fruits et légumes vous devriez manger par jour? Si vous avez répondu de cinq à six, tout dépendant de votre âge… vous avez raison! Une portion correspond à un fruit entier comme une pomme ou une poire, une demi-boîte de jus de fruits non sucré à 100 pour cent ou une grande cuillère de légumes cuits. Préparez-vous à choisir vos couleurs!
Première journée	*Peinturez votre assiette!* …avec les fruits et les légumes. C'est la première journée de notre défi d'une semaine *Peinturez votre assiette!* Votre enseignante ou enseignant vous donnera la fiche de l'élève aujourd'hui pour que vous puissiez indiquer tous les fruits et légumes que vous mangez cette semaine. Encouragez toute votre famille à participer au Défi *Peinturez votre assiette!*
Deuxième journée	Avez-vous pensé de remplir la fiche pour indiquer toutes vos portions de fruits et légumes hier? Choisissez une journée de la semaine où vous ferez le défi d'une journée. Pendant une journée, indiquez toutes les couleurs de légumes et de fruits que vous mangez. Une bonne façon d'atteindre votre objectif est de manger un déjeuner santé. Prenez un petit verre de jus, mettez un bout de banane sur des céréales ou ajoutez des fruits en boîte à du yogourt. *Peinturez votre assiette!* avec les fruits et légumes!

Annonces du matin sur le Défi Peinturez votre assiette! (suite)

Utilisez ces annonces pour faire la promotion du Défi *Peinturez votre assiette!* dans toute l'école et pour rappeler aux élèves de compléter les fiches des élèves.

Troisième journée	Nous en sommes à la troisième journée du Défi *Peinturez votre assiette!* Les fruits et légumes vous donnent de l'énergie pour grandir, jouer, apprendre à rester en santé. Ils sont aussi excellents dans les goûters. Remplissez vos lunchs de mini carottes avec de la trempette, de jus de légumes, de petites coupes de fruits individuelles, de pommes ou de raisins. N'oubliez pas de remplir votre fiche de consommation à chaque jour.
Quatrième journée	Les fruits et légumes sont excellents! Vous devriez maintenant être rendu à votre quatrième journée des fiches du Défi *Peinturez votre assiette!* N'oubliez pas d'utiliser la fiche de l'élève à chaque jour pour indiquer le nombre de portions de fruits et légumes que vous mangez. Bien des enfants ne mangent pas assez de fruits et légumes chaque jour, alors j'espère que vous allez essayer d'en manger plus!
Cinquième journée	Demain et dimanche sont les deux dernières journées du Défi *Peinturez votre assiette!* N'oubliez pas de bien noter votre consommation de fruits et de légumes toute la fin de semaine. Si vous n'avez pas fait le défi d'une journée, faites-le en fin de semaine. Choisissez le rouge, le jaune, l'orange, le vert, le bleu, le brun, le blanc et le brun pâle pour les fruits et légumes qui vous garderont en santé. *Peinturez votre assiette!* avec les fruits et légumes.
Après le défi	Est-ce que vous avez remis la fiche du défi à votre enseignante ou enseignant aujourd'hui? J'espère que vous vous êtes bien amusés. ***Pour rester en bonne santé toute la vie, continuez de suivre le Guide alimentaire canadien chaque jour.*** Merci d'avoir participé au Défi *Peinturez votre assiette!*

Certificat du Défi Peinturez votre assiette!

Félicitations!

_____
(nom)

Tu as participé avec succès au Défi Peinturez votre assiette!

Pour rester en bonne santé toute la vie, continuez de suivre le Guide alimentaire canadien chaque jour.

_____ (date)

_____ (signature)

Date:_____

À l'attention des parents et tuteurs :

Merci d'avoir participé au Défi *Peinturez votre assiette!* Nous vous encourageons ainsi que votre famille à continuer de relever le défi à tous les jours, en mangeant les quantités de légumes et fruits recommandées dans le *Guide alimentaire canadien.*

Profitez de l'occasion pour faire vos commentaires sur le Défi *Peinturez votre assiette!* en remplissant le formulaire ci-dessous et en demandant à votre enfant de le ramener à l'école. Merci à l'avance de vos commentaires.

_____
(Nom, poste)

Évaluation du Défi Peinturez votre assiette!

Veuillez renvoyer cette évaluation à l'école demain. Vos commentaires sont importants :

1. Est-ce que vous avez aimé le Défi *Peinturez votre assiette!*?

Oui **Non**

Si non, expliquez pourquoi : _____

_____

2. Est-ce que les instructions du Défi *Peinturez votre assiette!* étaient faciles à suivre?

Oui **Non**

Si non, expliquez pourquoi : _____

_____

3. Est-ce que c'était un bon mois de l'année pour faire le Défi *Peinturez votre assiette!*

Oui **Non**

Si non, expliquez pourquoi : _____

_____

4. Est-ce qu'il a été difficile de trouver des fruits et des légumes pour les mettre dans le lunch de vos enfants?

Oui **Non**

Si oui, cochez ce qui correspond :

Difficultés	✓	Commentaires
L'enfant est difficile		
L'enfant a des allergies		
Je ne sais pas exactement ce que je dois mettre dans le lunch		
Je n'achète pas de fruits ni de légumes		
Autres :		

5. Avez-vous reçu une des ressources suivantes pour vous aider à participer au défi?

Ressources	Oui	Non	Si oui, a-t-elle été utile?
***Peinturez votre assiette!* au déjeuner, au dîner et au souper**			
Conseils pour encourager les enfants à manger plus de fruits et légumes			

6. Est-ce que vous avez d'autres commentaires ou suggestions au sujet du Défi *Peinturez votre assiette!*?

Si vous indiquez votre nom, vous pourrez participer au tirage d'un prix :

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Nom de l'école : _____

Fiche du résumé des enseignants du Défi Peinturez votre assiette!

Nom de l'enseignant(e) : _____

École : _____

Numéro de téléphone : _____

Nombre d'élèves : _____

Veuillez renvoyer les articles suivants :

- Fiche de résumé des enseignants
- Fiches des élèves (défi de sept jours et défi de couleur d'une journée)
- Évaluations des parents/tuteurs
- Évaluation du Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles (voir l'annexe)

Veuillez renvoyer votre formulaire à _____ (diététiste en santé publique) d'ici le _____ (date). Si vous avez des questions, communiquez avec _____ _____ (infirmière en santé publique/diététiste) au _____ (numéro de téléphone)

2.8 Activités et recettes visant l'acquisition d'habiletés culinaires

L'objectif des activités culinaires présentées dans cette section est d'aider les élèves à développer des habiletés en matière de préparation des fruits et des légumes, de manipulation sécuritaire des aliments, de sécurité dans la cuisine et de planification de menus. Ces activités offrent une expérience culinaire appropriée aux élèves de tous les niveaux. Elles ont été conçues pour être réalisées dans des classes comptant de 20 à 30 élèves. Le professeur peut diriger les activités directement dans la salle de classe ou dans tout autre local en milieu scolaire.

Directives

Trouvez un local adéquat pour y tenir l'activité

- Plusieurs activités peuvent s'effectuer dans la salle de classe. La plupart des recettes ne requièrent pas l'utilisation d'une cuisinière, d'un four, ni d'un micro-ondes. Vous pouvez apporter dans la salle de classe de petits électroménagers, tels que des poêles à frire électriques, des woks électriques et des mélangeurs.
- Évaluez le local que vous allez utiliser afin de vous assurer que vous avez suffisamment d'espace et le matériel nécessaire pour préparer les aliments. Vous devrez disposer :
    - d'un endroit pour laver, rincer et désinfecter les planches à découper, les ustensiles et les autres accessoires de cuisine (trois compartiments séparés);
    - d'un accès facile à des stations de lavage de mains situées dans le local où les élèves prépareront les mets et les mangeront, ce qui comprend un évier muni d'une sortie d'eau chaude et d'eau froide et d'un conduit d'évacuation des eaux usées vers un réseau d'égouts approprié, un distributeur de savon liquide, des essuie-tout et un désinfectant pour les mains;
    - d'un réfrigérateur;
    - d'une cuisinière, d'un four ou d'un micro-ondes (au besoin).
- Avant de commencer les activités culinaires, nous vous recommandons de communiquer avec votre bureau/service de santé publique pour demander qu'un inspecteur se rende à votre établissement. L'inspecteur en santé publique inspectera les lieux où seront préparés les aliments afin de veiller à ce qu'ils respectent les normes en matière de salubrité des aliments. Si les lieux sont jugés inappropriés, l'inspecteur en santé publique peut faire des recommandations et suggérer des solutions de rechange. L'inspecteur en santé publique peut aussi vous offrir des conseils judicieux en matière de manipulation sécuritaire des aliments.
- Si votre établissement n'est pas adapté à de telles activités culinaires ou que le matériel nécessaire n'est pas disponible sur place, vous devrez trouver un autre emplacement dans le quartier. Envisagez les autres écoles, les centres communautaires du quartier, les églises et les épiceries où l'on retrouve des cuisines communautaires.

Désignez un responsable culinaire

- Le professeur peut décider de diriger lui-même l'activité culinaire. Si tel est le cas, il est important de passer en revue les lignes directrices en matière de sécurité dans la cuisine et de manipulation sécuritaire des aliments. Demandez la collaboration de votre bureau/service de santé publique pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de la manipulation sécuritaire des aliments ainsi que de l'information et des ressources en matière de nutrition.

Désignez un responsable culinaire (suite)

- Votre bureau/service de santé publique pourrait être en mesure de vous aider à trouver un responsable qualifié en préparation et manipulation sécuritaire des aliments, ainsi qu'en sécurité dans la cuisine. Certaines communautés ont des conseillers communautaires en alimentation, lesquels travaillent comme bénévoles dans le quartier pour promouvoir des pratiques saines et sécuritaires en matière de sélection et de préparation des aliments. Pour obtenir plus d'information, rendez-vous sur ***www.nutritionrc.ca/programs/cfa-program.html*** (en anglais seulement).
- Votre bureau/service de santé publique pourrait être en mesure de vous aider à former des parents ou des bénévoles pour diriger les activités.
- Pensez à des chefs cuisiniers et à des traiteurs de votre quartier, ainsi qu'aux personnes participant aux programmes de bonne nutrition des élèves (programmes des repas, des collations) pour agir à titre de responsables des activités.

Demandez l'aide d'adultes bénévoles

- Vous aurez besoin d'adultes bénévoles pour vous seconder lors des activités culinaires. Dans les classes des cycles primaire et moyen, on recommande un adulte pour superviser cinq ou six élèves. Dans les classes du cycle intermédiaire, on recommande un adulte pour superviser huit à dix élèves.
- Encouragez les parents à participer en tant que bénévoles. Photocopiez la lettre *Activité culinaire Mets de la couleur dans ton assiette!* destinée aux parents/tuteurs et donnez-la aux élèves pour qu'ils l'apportent à la maison (voir page 107).
- Les bénévoles peuvent aussi aider lors des courses au supermarché, de la préparation préliminaire et du nettoyage.
- Vous devrez d'abord rencontrer les bénévoles afin de discuter de leur rôle et de leurs responsabilités et de leur offrir une formation en matière de manipulation sécuritaire des aliments et de sécurité dans la cuisine.

Établissez un budget

- Vous devrez acheter les aliments nécessaires pour réaliser les activités culinaires. Les recettes que vous utiliserez et le nombre d'élèves qui participeront détermineront les coûts. Vous devrez peut-être aussi acheter du matériel, tel que de petits électroménagers, des ustensiles de cuisine, des bols et des plats de service.
- Si le budget de l'école ou du conseil scolaire ne permet pas de soutenir ces coûts, considérez les suggestions suivantes :
    - Demandez à des groupes communautaires, à des organismes ou à des entreprises de parrainer l'activité en payant les coûts associés à l'achat des aliments.
    - Attribuez aux activités culinaires les fonds recueillis lors des campagnes de financement organisées par l'école.
    - Collaborez avec le responsable du programme de bonne nutrition des élèves de votre école et avec votre coordonnateur local du programme.
    - Présentez à DÉJEUNER POUR APPRENDRE une demande d'aide financière à la nutrition. ***http://www.breakfastforlearning.ca/french/index.html***

Établissez un budget (suite)

- Voici quelques suggestions pour réduire les coûts des activités culinaires :
    - Limitez le nombre de recettes que vous préparerez au cours de l'activité.
    - Remplacez les légumes et les fruits frais par des légumes et des fruits en conserve et surgelés, lorsque c'est possible.
    - Planifiez votre activité à un moment de l'année où les fruits et légumes de saison locaux ou de l'Ontario sont disponibles et plus abordables.
    - Créez un « Club culinaire » destiné à un plus petit groupe d'élèves, dans le cadre duquel vous organiserez l'activité culinaire.

Prévoyez le temps nécessaire pour planifier et préparer les activités culinaires

- Quelques semaines avant l'activité culinaire, vous devrez :
    - planifier une date et une heure (prévoyez au moins une heure et demie pour l'activité);
    - examiner, en compagnie d'un inspecteur en santé publique, le lieu où s'effectuera la préparation des aliments;
    - passer en revue la section 2.9 Cuisiner en toute sécurité avec les élèves;
    - rassembler le matériel dont vous aurez besoin pour la réalisation de l'activité (par ex. ustensiles de cuisine, planches à découper, petits électroménagers);
    - photocopier la lettre *Activité culinaire Mets de la couleur dans ton assiette!* destinée aux parents/tuteurs et la donner aux élèves pour qu'ils l'apportent à la maison (voir page 107);
    - vous assurer d'avoir une liste à jour des allergies alimentaires dont souffrent les élèves;
    - recruter et former des bénévoles;
    - ajuster le nombre de recettes en fonction du nombre d'élèves; planifier une préparation suffisante de chaque recette pour que tous les élèves puissent goûter à toutes les recettes.
- Le jour de l'activité culinaire, vous devrez :
    - acheter les aliments;
    - préparer la salle de classe ou le lieu de préparation des aliments (par ex. les stations de cuisson où les petits groupes d'élèves prépareront les différentes recettes);
    - faire des photocopies des recettes et des feuilles d'activités;
    - revoir avec les bénévoles les responsabilités qui leur sont assignées et attribuer des tâches.

Activité culinaire : Mets de la couleur dans ton assiette!

Cher parent/tuteur,
Une activité culinaire de préparation de légumes et de fruits aura lieu dans la classe de votre enfant. L'objectif de l'activité *Mets de la couleur dans ton assiette!* est d'aider les élèves à apprendre comment préparer les légumes et les fruits. L'activité culinaire permettra aussi aux élèves d'essayer de nouveaux aliments et de nouvelles recettes.

Comment fonctionne l'activité *Mets de la couleur dans ton assiette!?*

- Un professeur ou un adulte bénévole du quartier formé dans la préparation des aliments dirigera l'activité culinaire.
- Les élèves participeront à des activités de préparation des aliments adaptées à leur groupe d'âge.
- Des adultes bénévoles superviseront les élèves.
- Les élèves pourront goûter aux plats qu'ils auront préparés dans le cadre de l'activité.

Les élèves apprendront en quoi consiste une saine alimentation, comment préparer les aliments, les règles de salubrité alimentaire et de sécurité dans la cuisine. Vous pouvez soutenir les efforts de votre enfant en regardant les recettes qu'ils apporteront à la maison et en les essayant avec votre famille. Vous pouvez aussi encourager votre enfant à vous aider dans la préparation des légumes et des fruits afin d'améliorer ses habiletés culinaires.

Si vous désirez participer à l'activité en tant que bénévole, veuillez communiquer avec le professeur de votre enfant.

Professeur : _____

Numéro de téléphone de l'école : _____

Nous vous remercions de l'intérêt que vous manifestez envers cette importante activité d'enseignement en matière de nutrition!

Veuillez, s'il vous plaît, nous aviser si votre enfant souffre d'une allergie alimentaire ou s'il doit respecter certaines restrictions alimentaires.

☐ Mon enfant n'a aucune allergie alimentaire
☐ Mon enfant est allergique à : _____

Le tableau ci-dessous présente les activités et les recettes visant l'apprentissage d'habiletés en matière de préparation des légumes et des fruits, ainsi que les objectifs d'apprentissage pour chaque niveau scolaire.

Niveau scolaire	Activités et recettes visant l'apprentissage d'habiletés en matière de préparation des légumes et des fruits	Objectifs d'apprentissage
Maternelle	***Un arc-en-ciel de fruits*** • Brochettes arc-en-ciel de fruits • Trempette pour fruits aux agrumes et à la cannelle • Trempette très facile aux fraises	**1.** Apprendre à choisir les fruits frais **2.** Apprendre à utiliser les ustensiles de cuisine de base **3.** Apprendre les règles de base de la préparation et de la présentation des fruits **4.** Découvrir de nouveaux aliments **5.** Apprendre à préparer et à conserver les aliments de façon sécuritaire **6.** S'exercer à nettoyer
Première année	***À la découverte des légumes et des fruits*** • Légumes et fruits du monde • Trempette au fromage • Trempette à l'aneth	**1.** Apprendre à choisir les légumes et les fruits frais **2.** Apprendre à utiliser les ustensiles de cuisine de base **3.** Apprendre les règles de base de la préparation et de la présentation des légumes et des fruits **4.** Découvrir de nouveaux aliments **5.** Apprendre à préparer et à conserver les aliments de façon sécuritaire **6.** S'exercer à nettoyer
Deuxième année	***Déjeuners fruités*** • Crêpes fruitées au babeurre • Sauce explosion de petits fruits	**1.** Découvrir les fruits sous les différentes formes présentées dans le *Guide alimentaire canadien* (par ex. en conserve, surgelés, frais) **2.** Apprendre à reconnaître un repas équilibré **3.** Apprendre à utiliser les ustensiles de cuisine et les petits électroménagers de base **4.** Découvrir des façons d'inclure des fruits dans les recettes de tous les jours **5.** Apprendre la terminologie de base de la cuisine **6.** Apprendre à suivre une recette simple **7.** Apprendre à préparer et à conserver les aliments de façon sécuritaire **8.** S'exercer à nettoyer

Niveau scolaire	Activités et recettes visant l'apprentissage d'habiletés en matière de préparation	Objectifs d'apprentissage
Troisième année	***Ma boîte à lunch*** • Tortilla roulée à la pomme et aux raisins secs • Pita-surprise • Sandwich roulé aux légumes et au fromage	**1.** Apprendre à préparer des recettes simples pour le dîner **2.** Apprendre à reconnaître un repas équilibré **3.** Apprendre à utiliser les ustensiles de cuisine et les petits électroménagers de base **4.** Découvrir des façons d'inclure des légumes et des fruits dans les recettes de tous les jours **5.** Apprendre la terminologie de base de la cuisine **6.** Apprendre à suivre une recette simple **7.** Apprendre à préparer et à conserver les aliments de façon sécuritaire **8.** S'exercer à nettoyer
Quatrième année	***Boissons fouettées aux fruits*** • Lassi à la mangue • Boisson fouettée au tofu à la pêche • Boisson fouettée matinale à la banane et aux petits fruits	**1.** Apprendre les bienfaits pour la santé de divers ingrédients (par ex. mangue, tofu, yogourt écrémé, etc.) **2.** Apprendre à choisir et à préparer les fruits sous leurs différentes formes (par ex. en conserve, surgelés, frais) **3.** Apprendre à utiliser les ustensiles de cuisine et les petits électroménagers de base **4.** Apprendre la terminologie de base de la cuisine **5.** Apprendre à suivre une recette **6.** Apprendre à préparer et à conserver les aliments de façon sécuritaire **7.** S'exercer à nettoyer
Cinquième année	***Les légumes avant tout!*** • Salade de fraises et d'épinards • Salade verte aux bleuets • Salade de brocoli et chou-fleur	**1.** Apprendre les bienfaits pour la santé de divers ingrédients (par ex. légumes vert foncé, bleuets, yogourt faible en gras, etc.) **2.** Apprendre à choisir et à préparer la laitue **3.** Apprendre à manier un couteau de façon sécuritaire pour préparer les légumes **4.** Apprendre à utiliser les ustensiles de cuisine et les petits électroménagers de base **5.** Apprendre la terminologie de base de la cuisine **6.** Apprendre à suivre une recette **7.** Apprendre à préparer et à conserver les aliments de façon sécuritaire **8.** S'exercer à nettoyer

Niveau scolaire	Activités et recettes visant l'apprentissage d'habiletés en matière de préparation	Objectifs d'apprentissage
Sixième année	***Salsa et tartinades*** • Salsa • Guacamole • Hoummos • Légumes et pita pour les trempettes	**1.** Apprendre les bienfaits pour la santé de divers ingrédients (par ex. avocat, haricots, etc.) **2.** Apprendre à manier un couteau de façon sécuritaire pour préparer les légumes **3.** Apprendre à utiliser les ustensiles de cuisine et les petits électroménagers de base **4.** Apprendre la terminologie de base de la cuisine **5.** Apprendre à suivre une recette simple **6.** Apprendre à préparer et à conserver les aliments de façon sécuritaire **7.** S'exercer à nettoyer
Septième année	***Les légumes orangés*** • Patates douces crémeuses • Savoureuse courge farcie à faire au micro-ondes • Soupe aux carottes et à l'orange	**1.** Apprendre les bienfaits pour la santé de divers ingrédients (par ex. légumes orangés) **2.** Apprendre à manier un couteau, un couteau-éplucheur et une râpe de façon sécuritaire pour préparer les légumes **3.** Apprendre à se servir de la cuisinière et du micro-ondes de façon sécuritaire **4.** Apprendre la terminologie plus complexe de la cuisine **5.** Apprendre à suivre une recette **6.** Apprendre à préparer et à conserver les aliments de façon sécuritaire **7.** S'exercer à nettoyer
Huitième année	***Repas simples et rapides*** • Sauté aux légumes • Quesadillas aux légumes • Chili végétarien aux trois haricots	**1.** Découvrir des stratégies pour planifier des repas santé **2.** Apprendre à manier un couteau, un couteau-éplucheur et une râpe de façon sécuritaire pour préparer les légumes **3.** Apprendre à se servir de la cuisinière de façon sécuritaire **4.** Apprendre la terminologie plus complexe de la cuisine **5.** Apprendre à suivre une recette **6.** Apprendre à préparer et à conserver les aliments de façon sécuritaire **7.** S'exercer à nettoyer

Maternelle : Un arc-en-ciel de fruits

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Antécédents du professeur
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir : Cycle primaire
- Section 2.9 Cuisiner en toute sécurité avec les élèves
- Information préliminaire sur les fruits et légumes : *Légumes de A-Z, Fruits de A à Z* disponible en ligne à ***http://www.cancercare.on.ca/french/index_prevention.htm*** ou visitez le site Web de l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes à ***www.cpma.ca/fr_hea_fruits.asp***
- Information préliminaire sur la disponibilité des fruits saisonniers offerte sur le site Web d'Ontario, terre nourricière à ***www.foodland.gov.on.ca/french/main.htm***

Recettes requises

- Brochettes arc-en-ciel de fruits
- Trempette pour fruits aux agrumes et à la cannelle
- Trempette très facile aux fraises

Ingrédients

- Fruits variés (au moins cinq fruits différents) qui se prêtent bien à des brochettes (par ex. banane, pomme, orange, fraise, pêche, poire, prune, ananas, melon, mangue, kiwi). Si possible, choisissez des fruits de saison produits localement ou en Ontario. Le *Guide de disponibilité des légumes et des fruits* offert à ***www.foodland.gov.on.ca/french/availabilitymenu.html*** peut vous aider à choisir des fruits de saison. Utilisez des fruits en conserve dans l'eau ou dans leur jus en guise de solution de rechange plus économique aux fruits frais.
- Jus de citron
- Une tasse de fraises
- Yogourt à la vanille
- Yogourt nature
- Mayonnaise à faible teneur en gras
- Jus d'orange
- Miel liquide
- Cannelle moulue

Matériel nécessaire

- Couteau et planche à découper
- Bols
- Brochettes de bois à bouts arrondis ou cure-dents plats
- Cuillères
- Petits contenants pour servir la trempette

Adultes bénévoles

- 1 pour 5 à 6 élèves

Directives

- Discutez de la sécurité dans la cuisine et des pratiques de manipulation sécuritaire des aliments qui s'appliquent à cette activité. Mettez l'accent sur le fait que les règles de sécurité doivent être suivies en tout temps. Tout au long de l'activité, mettez l'accent sur la sécurité dans la cuisine et la manipulation sécuritaire des aliments.
- Veillez à ce que tous les responsables et tous les élèves se lavent les mains à l'eau et au savon avant de préparer et de manger les aliments. Discutez des quatre étapes du lavage des mains.
- Faites la démonstration des recettes de trempettes. Demandez à trois ou quatre élèves de vous aider pour la préparation (par ex., mesurer, ajouter dans le bol, mélanger).
- Montrez les fruits aux élèves et demandez-leur de les identifier. Discutez des points à vérifier lorsque l'on choisit des fruits frais (par ex., maturité, fraîcheur).
- Faites la démonstration de la préparation de chaque fruit (par ex., laver, peler, couper). Demandez à deux ou trois élèves de vous aider à préparer chaque fruit. Demandez à un adulte bénévole de couper les fruits en morceaux. **Pour éviter les blessures, seulement les adultes devraient se servir des couteaux.**
- Formez des petits groupes d'élèves accompagnés d'un adulte bénévole. Donnez à chaque groupe un bol de fruits en morceaux et des brochettes de bois à bouts arrondis ou des cure-dents plats. Demandez aux élèves d'enfiler les morceaux de fruits sur les brochettes ou sur les cure-dents.
- Donnez à chaque enfant une portion de trempette pour y tremper leur brochette. Encouragez les élèves à goûter aux différents fruits. Posez les questions suivantes:
    - Quel fruit avez-vous le plus aimé préparer?
    - Quel fruit avez-vous le plus aimé manger?
    - Avez-vous préféré manger les fruits avec la trempette?
    - Avez-vous préféré manger les fruits sans la trempette?
    - Y avait-il des fruits auxquels vous n'aviez jamais goûté?
    - Combien de couleurs y avait-il sur votre brochette arc-en-ciel de fruits?
    - Pourquoi est-ce bon de manger des fruits?
    - Quand pouvez-vous manger des fruits à la maison? Au déjeuner? À l'heure de la collation? Au dessert?
- Faites participer les élèves au nettoyage (par ex., nettoyer les aires de travail, jeter les ordures, laver et essuyer la vaisselle, essuyer les tables et les comptoirs, conserver les restes). Donnez un exemplaire de la recette à chaque élève pour qu'il l'apporte à la maison et la montre à ses parents.

Remarque : Consultez la section 2.6 Boîte d'outils pour la fruits and légumes pour des idées de préparation de fruits de façon créative et attrayante.

Brochettes arc-en-ciel de fruits

Ingrédients :

25 ml	(2 c. à table)	jus de citron
1	1	banane moyenne, pelée, coupée en 8 tranches épaisses
1	1	petite pomme, coupée en morceaux
1	1	orange, pelée, en quartiers, chaque quartier coupé en deux
8	8	fraises moyennes
125 ml	(½ tasse)	ananas frais, coupé en morceaux (ou morceaux d'ananas en conserve)
8	8	brochettes de bois à bouts arrondis propres

Préparation :

1. Laver les pommes et les fraises sous l'eau fraîche du robinet et assécher en tapotant avec un linge propre ou un essuie-tout.
2. À l'aide d'un couteau et d'une planche à découper, retirer les queues et les pépins des fruits. Couper les fruits en morceaux. Une fois les pommes et les bananes coupées, mettre les morceaux dans le jus de citron.
3. Enfiler au moins un morceau de chaque fruit sur les brochettes, ou deux ou trois morceaux de fruits sur les cure-dents.
4. Servir avec du yogourt ou une trempette pour fruits.

Donne 8 brochettes

Temps de préparation : environ 30 minutes

Matériel nécessaire :

- couteau et planche à découper
- bols
- brochettes de bois à bouts arrondis ou cure-dents plats

Portions du Guide alimentaire canadien :

1 brochette équivaut à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS

SUGGESTION :

Servir avec la ***trempette aux agrumes et à la cannelle*** ou avec la ***trempette très facile aux fraises.***

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.

Trempettes fruitées

Trempette aux agrumes et à la cannelle

Ingrédients :

125 ml	½ tasse	mayonnaise à faible teneur en gras
125 ml	½ tasse	yogourt nature
25 ml	2 c. à table	jus d'orange
15 ml	1 c. à table	miel liquide
½ ml	une pincée	cannelle moulue

Préparation :

1. Combiner dans un bol moyen la mayonnaise, le yogourt, le jus d'orange, le miel et la cannelle. Bien mélanger les ingrédients avec une cuillère.
2. Servir en guise de trempette avec des fruits frais ou en conserve.

Donne 1 tasse

Temps de préparation : environ 5 minutes

Matériel nécessaire :

- bol
- cuillère

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Trempette très facile aux fraises

Ingrédients :

250 ml	1 tasse	fraises fraîches, hachées
250 ml	1 tasse	yogourt à la vanille

Préparation :

1. Laver les fraises sous l'eau fraîche du robinet et assécher en tapotant avec un linge propre ou un essuie-tout.
2. À l'aide d'un couteau et d'une planche à découper, retirer les queues et hacher les fraises finement.
3. Combiner dans un bol moyen les fraises et le yogourt. Bien mélanger les ingrédients avec une cuillère.
4. Servir en guise de trempette ou de garniture avec des fruits frais ou en conserve.

Donne 2 tasses

Temps de préparation : environ 5 minutes

Matériel nécessaire :

- couteau et planche à découper
- bol
- cuillère

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Première année : À la découverte des légumes et des fruits

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Antécédents du professeur
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir : Cycle primaire
- Section 2.9 Cuisiner en toute sécurité avec les élèves
- Information préliminaire sur les fruits et légumes : *Légumes de A-Z, Fruits de A à Z* disponible en ligne à ***http://www.cancercare.on.ca/french/index_prevention.htm*** ou visitez le site Web de l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes à ***www.cpma.ca/fr_hea_fruits.asp***
- Information préliminaire sur la disponibilité des fruits saisonniers offerte sur le site Web d'Ontario, terre nourricière à ***www.foodland.gov.on.ca/french/main.htm***

Recettes requises

- Légumes et fruits du monde
- Trempette au fromage
- Trempette à l'aneth

Ingrédients

- Légumes et fruits variés. Assurez-vous d'inclure des légumes vert foncé et orangés. Essayez d'inclure au moins un légume ou un fruit moins commun. Consultez la recette *Légumes et fruits du monde* pour des idées de légumes et de fruits. Lorsque cela est possible, choisissez des légumes et des fruits de saison produits localement ou en Ontario. Le *Guide de disponibilité des légumes et des fruits* offert à ***www.foodland.gov.on.ca/french/availabilitymenu.html*** peut vous aider à choisir des légumes et des fruits de saison. Utilisez des fruits en conserve dans l'eau ou dans leur jus en guise de solution de rechange plus économique aux fruits frais. Utilisez des légumes surgelés en guise de solution de rechange plus économique aux légumes frais;
- Fromage cottage à faible teneur en gras
- Yogourt nature
- Cheddar blanc fort
- Mayonnaise à faible teneur en gras
- Poudre d'ail
- Aneth séché

Matériel nécessaire

- Couteaux et planches à découper
- Couteaux-éplucheurs
- Plats de service
- Râpe à fromage
- Bols
- Cuillères
- Petits contenants pour servir la trempette

Bénévoles

- 1 pour 5 à 6 élèves

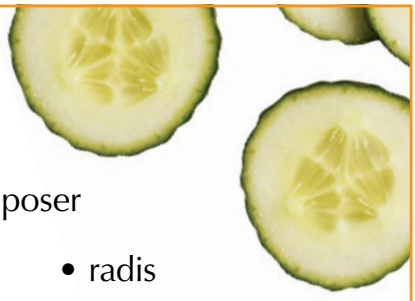
Directives

- Discutez de la sécurité dans la cuisine et des pratiques de manipulation sécuritaire des aliments qui s'appliquent à cette activité. Mettez l'accent sur le fait que les règles de sécurité doivent être suivies en tout temps. Tout au long de l'activité, mettez l'accent sur la sécurité dans la cuisine et sur la manipulation sécuritaire des aliments.
- Veillez à ce que tous les responsables et tous les élèves se lavent les mains à l'eau et au savon avant de préparer et de manger les aliments. Discutez des quatre étapes du lavage des mains.
- Faites la démonstration des recettes de trempettes. Demandez à trois ou quatre élèves de vous aider pour la préparation (par ex., mesurer, ajouter dans le bol, mélanger). **Pour éviter les blessures, seuls les adultes devraient se servir de la râpe à fromage.**
- Montrez les légumes et les fruits aux élèves et demandez-leur de les identifier. Discutez des points à vérifier lorsque l'on choisit des légumes et des fruits frais (par ex., maturité, fraîcheur). Posez les questions suivantes :
    - Où votre famille achète-t-elle les légumes et les fruits?
    - Est-ce que votre famille fait pousser des légumes et des fruits?
    - Où trouve-t-on les légumes et les fruits à l'épicerie?
    - Où range-t-on les légumes et les fruits après les avoir achetés?
- Faites la démonstration de la préparation de chaque légume et fruit (par ex., laver, peler, couper). Demandez à deux ou trois élèves de vous aider à préparer chaque légume et fruit. Demandez aux bénévoles de couper les légumes et les fruits en petites bouchées. **Pour éviter les blessures, seuls les adultes devraient se servir des couteaux et des couteaux-éplucheurs.**
- Formez des petits groupes d'élèves accompagnés d'un adulte bénévole. Donnez à chaque groupe un bol contenant des morceaux de légumes et de fruits. Demandez aux élèves de disposer les légumes et les fruits dans un plat de service avec les bols de trempette.
- Donnez à chaque enfant une portion de trempette. Encouragez les élèves à goûter aux différents légumes et fruits. Posez les questions suivantes :
    - Y avait-il des légumes et des fruits auxquels vous n'aviez jamais goûté?
    - Combien de couleurs y avait-il dans les plats de légumes et de fruits?
    - À combien de légumes vert foncé avez-vous goûté?
    - À combien de légumes et de fruits orangés avez-vous goûté?
    - Pourquoi est-ce bon de manger des légumes et des fruits colorés?
    - Avez-vous préféré manger les légumes avec la trempette?
    - Quelles sont les autres façons de manger des légumes?
- Faites participer les élèves au nettoyage (par ex., nettoyer les aires de travail, jeter les déchets, laver et essuyer la vaisselle, essuyer les tables et les comptoirs, conserver les restes). Donnez un exemplaire de la recette à chaque élève pour qu'il l'apporte à la maison et la montre à ses parents.

Remarque : Consultez la section 2.6 Boîte d'outils pour la fruits and légumes pour des idées de préparation de légumes et de fruits de façon créative et attrayante.

Légumes et fruits du monde

Légumes



Ingrédients :

Choisissez une variété de légumes intéressants pour composer un plateau de légumes :

- asperges
- haricots, verts ou jaunes
- brocoli
- brocofleur
- carottes
- chou-fleur
- céleri rave
- concombre
- fenouil
- dolique tubéreux (pois patate)
- champignons
- poivrons (rouge, jaune, orangé, vert)
- radis
- pois mange-tout
- navet
- tomates cerises
- zucchini

Préparation :

1. Laver les légumes sous l'eau fraîche du robinet. Les faire sécher sur un linge propre ou un essuie-tout.
2. À l'aide d'un couteau et d'une planche à découper, enlever les tiges ou toute partie non comestible (taches brunes, feuilles, etc.). Au besoin, enlever la pelure avec un couteau ou un couteau-éplucheur. Couper les légumes en petits morceaux prêts pour la trempette.
3. Placer les légumes dans un plat de service rond.
4. Servir avec une trempette pour légumes ou une vinaigrette crémeuse faible en gras.

Matériel nécessaire :

- couteau et planche à découper
- couteau-éplucheur
- plat de service

Portions du Guide alimentaire canadien :

½ tasse (125 ml) de légumes coupés équivaut à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

SUGGESTION :

Certains légumes, tels que les asperges et les haricots verts et jaunes, sont plus appétissants lorsqu'ils sont blanchis. Blanchir un légume signifie le cuire partiellement en le faisant bouillir quelques minutes.

Directives : Mettre des asperges ou des haricots lavés et coupés dans une grande casserole d'eau bouillante et couvrir. Blanchir pendant 3 minutes. Mettre rapidement les légumes dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Bien égoutter. Les légumes blanchis auront une plus belle couleur et une meilleure texture pour la trempette.

Fruits

Ingrédients :

Choisissez une variété de fruits intéressants pour composer un plateau de fruits :

- pomme
- banane
- mûres
- bleuets
- cantaloup
- cerises
- pamplemousse
- raisins
- goyave
- kiwi
- litchis
- mangue
- orange et mandarine
- papaye
- fruit de la passion
- pêche ou nectarine
- poire
- ananas
- prune
- grenade
- poire cactus
- framboises
- fraises
- tangelo (ugli)
- melon d'eau

Préparation :

1. Laver les fruits sous l'eau fraîche du robinet et assécher en tapotant avec un linge propre ou un essuie-tout.
2. À l'aide d'un couteau et d'une planche à découper, enlever les pelures non comestibles. Couper les fruits en petits morceaux prêts pour la trempette.
3. Servir avec du yogourt ou une trempette pour fruits.

Matériel nécessaire :

- couteau et planche à découper
- plat de service

Portions du Guide alimentaire canadien :

½ tasse (125 ml) de fruits coupés équivaut à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS

SUGGESTION :

Arrosez les pommes, les bananes et les poires de jus d'orange ou de citron pour les empêcher de noircir.

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.

Trempettes pour légumes

Trempette au fromage

Ingrédients :

125 ml	½ tasse	fromage cottage à faible teneur en gras
125 ml	½ tasse	yogourt nature
125 ml	½ tasse	cheddar blanc fort, râpé
50 ml	¼ tasse	mayonnaise à faible teneur en gras

Préparation :

1. Dans un bol moyen, combiner le fromage cottage, le yogourt, le cheddar et la mayonnaise. Bien mélanger les ingrédients avec une cuillère.
2. Servir en guise de trempette avec des légumes.

Donne 1 ½ tasse

Temps de préparation : environ 5 minutes

Matériel nécessaire :

- Râpe à fromage
- Bol
- Cuillère

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Trempette à l'aneth

Ingrédients :

125 ml	½ tasse	yogourt nature
50 ml	¼ tasse	mayonnaise à faible teneur en gras
2 ml	½ c. à thé	poudre d'ail
2 ml	½ c. à thé	aneth séché

Préparation :

1. Dans un bol moyen, combiner le yogourt, le cheddar, la mayonnaise, la poudre d'ail et l'aneth. Bien mélanger les ingrédients avec une cuillère.
2. Servir en guise de trempette avec des légumes.

Donne 1 ¼ tasse

Temps de préparation : environ 5 minutes

Matériel nécessaire :

- Bol
- Cuillère

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Deuxième année : Déjeuners fruités

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Antécédents du professeur
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir : Cycle primaire
- Section 2.9 Cuisiner en toute sécurité avec les élèves
- En quoi consistent des repas et des collations santé. *Programme de bonne nutrition des élèves : Lignes directrices sur la nutrition.* Disponible à ***www.children.gov.on.ca/NR/CS/BestStart/FR-NutritionGuidelines.pdf***

Recettes requises

- Crêpes fruitées au babeurre;
- Sauce explosion de petits fruits.

Ingrédients

- farine de blé entier
- germe de blé
- bicarbonate de soude
- sel
- œufs
- babeurre
- huile végétale
- yogourt nature
- bleuets frais ou surgelés
- citrouille en conserve
- raisins secs
- sucre
- banane
- cannelle
- fraises, framboises ou bleuets frais ou surgelés

Matériel nécessaire

- bols
- cuillères
- ouvre-boîte
- crêpière ou poêle(s) à frire antiadhésive(s)
- spatule(s)
- couteau et planche à découper
- fourchettes
- assiettes en papier et fourchettes en plastique pour la dégustation

Adultes bénévoles

- 1 pour 5 à 6 élèves

Directives

- Discutez de la sécurité dans la cuisine et des pratiques de manipulation sécuritaire des aliments qui s'appliquent à cette activité. Mettez l'accent sur le fait que les règles de sécurité doivent être suivies en tout temps. Tout au long de l'activité, mettez l'accent sur la sécurité dans la cuisine et sur la manipulation sécuritaire des aliments.
- Veillez à ce que tous les responsables et tous les élèves se lavent les mains à l'eau et au savon avant de préparer et de manger les aliments. Discutez des quatre étapes du lavage des mains.
- Faites la démonstration de la recette *Sauce explosion de petits fruits*. Demandez à trois ou quatre élèves de vous aider pour la préparation (par ex., écraser les fruits, mesurer, mélanger). **Pour éviter les blessures, seuls les adultes devraient se servir des couteaux.**
- Discutez avec les élèves de ce qu'ils mangent habituellement au déjeuner. Demandez-leur d'énumérer les légumes et les fruits qu'ils mangeraient au déjeuner. Expliquez qu'un déjeuner complet comprend des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* et devrait y inclure une portion du groupe Légumes et fruits ainsi qu'une portion du groupe Lait et substituts.
- Demandez aux élèves si les crêpes constituent un déjeuner complet. Demandez-leur des suggestions pour faire en sorte que les crêpes soient un déjeuner complet. Encouragez les élèves à penser aux fruits frais, surgelés, en conserve et séchés dans la préparation et la présentation des crêpes. Rappelez-leur qu'un déjeuner complet devrait aussi comprendre du lait ou ses substituts. Quelques suggestions :
    - crêpes faites avec des petits fruits frais ou surgelés (framboises, bleuets, fraises) servies avec un verre de lait;
    - crêpes servies avec de la compote de pommes et une tranche de fromage;
    - crêpes servies avec des tranches de pêches en conserve et du yogourt;
    - crêpes faites avec des fruits séchés hachés (raisins secs, dates, abricots séchés) servies avec un verre de lait;
    - crêpes faites avec des bananes, servies avec une boisson fouettée au yogourt et aux fruits.

Option 1 :

- Faites la démonstration de la recette *Crêpes fruitées au babeurre* avec un type de fruits. Lisez la recette avec les élèves. Faites en sorte que les élèves suivent la recette à mesure que vous passez d'une étape à l'autre. Demandez à deux ou trois élèves de vous aider pour la préparation (par ex., écraser les fruits, mesurer, mélanger, verser le mélange). Demandez aux adultes bénévoles de faire cuire les crêpes sur la crêpière ou dans la poêle. **Pour éviter les blessures, seuls les adultes devraient se servir de la crêpière ou de la poêle.**

Option 2:

- Formez des petits groupes d'élèves accompagnés d'un adulte bénévole. Demandez à chaque groupe de préparer une variante de la recette *Crêpes fruitées au babeurre* avec un fruit différent. Demandez aux élèves de lire la recette et de suivre chaque étape. **Pour éviter les blessures, seuls les adultes devraient se servir de la crêpière ou de la poêle.**
- Donnez à chaque enfant une portion de crêpes avec de la garniture pour y goûter. Donnez un exemplaire de la recette à chaque élève pour qu'il l'apporte à la maison et la montre à ses parents.
- Veillez à ce que les élèves participent au nettoyage (par ex., nettoyer les aires de travail, jeter les déchets, laver et essuyer la vaisselle, essuyer les tables et les comptoirs, conserver les restes).

Crêpes au babeurre

Ingrédients :

175 ml	¾ tasse	farine de blé entier
50 ml	¼ tasse	germe de blé
5 ml	1 c. à thé	bicarbonate de soude
1 ml	¼ c. à thé	sel
1	1	œuf, légèrement battu
250 ml	1 tasse	babeurre
25 ml	2 c. à table	huile végétale
		huile végétale en atomiseur

Préparation :

1. Dans un petit bol, combiner la farine, le germe de blé, le bicarbonate de soude et le sel.
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs, le babeurre et l'huile. Incorporer le mélange de farine en remuant.
3. Chauffer une crêpière ou une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Vaporiser légèrement d'huile végétale en atomiseur. Pour chaque crêpe, verser ¼ tasse (50 ml) de mélange sur la crêpière et cuire jusqu'à ce que des bulles se forment sur le pourtour de la crêpe (environ 2 minutes). Tourner la crêpe et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée (environ 2 minutes). Transférer dans un plat et mettre au four à basse température. Répéter les étapes avec le reste du mélange; vaporiser la crêpière d'huile végétale en atomiseur et ajuster le feu, au besoin.

Donne 10 crêpes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Matériel nécessaire :

- bols
- cuillère
- crêpière ou poêle à frire antiadhésive
- spatule
- ouvre-boîte

Crêpes au babeurre (suite)

Portions du Guide alimentaire canadien :

1 crêpe garnie de ***sauce explosion de petit fruits*** équivaut à 1 portion de PRODUITS CÉRÉALIERS et à ½ portion de LÉGUMES ET FRUITS.

Tiré de Simplement délicieux © 2007. Publié aux Éditions du Trécarré. Repris avec l'autorisation des Diététistes du Canada. Tous droits réservés. Pour d'autres recettes et des feuilles d'information sur la nutrition, rendez-vous sur le site Web des Diététistes du Canada à ***www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/index.asp.***

Options:

Crêpes au yogourt et aux bleuets
Remplacer ½ tasse (125 ml) de lait par 1 tasse (250 ml) de yogourt nature. Y ajouter ¼ tasse (50 ml) de bleuets frais ou surgelés. Saupoudrer les bleuets de farine pour éviter qu'ils n'éclatent dans le mélange à crêpe.

Crêpes à la citrouille
Remplacer ½ tasse (125 ml) de lait par ½ tasse (125 ml) de citrouille en conserve et ajouter ½ c. à thé (2 ml) de sucre cristallisé et ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue. Une fois le mélange versé sur la crêpière, mettre des raisins secs sur la crêpe afin de former un bonhomme sourire.

Crêpes énergisantes aux bananes
Ajouter au mélange 1 banane mûre bien écrasée et ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue.

SUGGESTION :

Plutôt que de servir les crêpes avec du beurre et du sirop d'érable, servez-les avec des garnitures plus saines, telles que la ***Sauce explosion de petits fruits,*** du yogourt ou de la compote de pommes.

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.

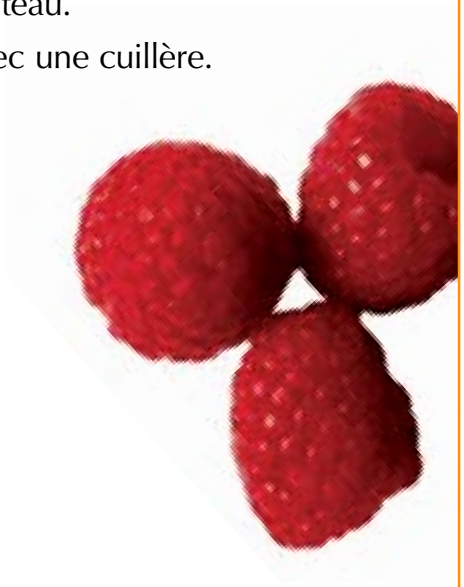
Sauce explosion de petits fruits

Ingrédients :

250 ml	1 tasse	fraises, framboises ou bleuets
250 ml	1 tasse	yogourt nature
50 ml	¼ tasse	sucre

Préparation :

1. Laver les baies sous l'eau fraîche du robinet et assécher en tapotant avec un linge propre ou un essuie-tout.
2. Dans un bol, écraser les petits fruits avec une fourchette ou, sur une planche à découper, les hacher grossièrement avec un couteau.
3. Ajouter le yogourt et le sucre et bien mélanger avec une cuillère.
4. En garnir les crêpes ou les gaufres.



Donne 1 2/3 tasse

Temps de préparation : environ 5 minutes

Matériel nécessaire :

- couteau et planche à découper
- fourchette
- cuillère
- bol

Portions du Guide alimentaire canadien :

½ tasse (125 ml) de sauce équivaut à ½ portion de LÉGUMES ET FRUITS

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Troisième année : Ma boîte à lunch

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Antécédents du professeur
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir : Cycle primaire
- Section 2.9 Cuisiner en toute sécurité avec les élèves
- En quoi consistent des repas et des collations santé *Programme de bonne nutrition des élèves : Lignes directrices sur la nutrition.* Disponible à ***www.children.gov.on.ca/NR/CS/BestStart/FR-NutritionGuidelines.pdf***

Recettes requises

- Tortilla roulée à la pomme et aux raisins secs
- Pita-surprise
- Sandwich roulé aux légumes et au fromage

Ingrédients

- pomme
- fromage à la crème à faible teneur en gras
- miel liquide
- raisins secs
- tortillas de blé entier de 15 cm (6 po)
- cannelle moulue
- sucre cristallisé
- pita de blé entier
- hoummos
- épinards
- carotte
- concombre
- tomate
- cheddar râpé
- poivron rouge
- poivron orangé ou jaune
- laitue frisée

Matériel nécessaire

- couteau et planche à découper
- bols
- cuillères
- couteaux à beurre ou spatules;
- couteau-éplucheur
- râpe
- assiettes ou serviettes de table pour la dégustation

Adultes bénévoles

1 pour 5 à 6 élèves

Directives

- Discutez de la sécurité dans la cuisine et des pratiques de manipulation sécuritaire des aliments qui s'appliquent à cette activité. Mettez l'accent sur le fait que les règles de sécurité doivent être suivies en tout temps. Tout au long de l'activité, mettez l'accent sur la sécurité dans la cuisine et sur la manipulation sécuritaire des aliments.
- Veillez à ce que tous les responsables et tous les élèves se lavent les mains à l'eau et au savon avant de préparer et de manger les aliments. Discutez des quatre étapes du lavage des mains.
- Discutez avec les élèves de ce qu'ils mangent habituellement au dîner. Demandez-leur d'énumérer les légumes et les fruits qu'ils mangeraient au dîner. Expliquez qu'un dîner complet comprend des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* et devrait y inclure une portion du groupe de Légumes et fruits ainsi qu'une portion du groupe de Lait et substituts.
- Demandez aux élèves s'ils aident à préparer leur dîner. Expliquez qu'en participant à la préparation de leur dîner les élèves ont leur mot à dire sur le contenu. Demandez aux élèves de penser à des façons d'inclure une plus grande quantité de leurs légumes et de leurs fruits préférés au dîner. Discutez d'idées de repas pour emporter et de dîners à la maison. Quelques suggestions à donner aux élèves :
    - aidez vos parents à faire la liste d'épicerie et demandez-leur d'ajouter les légumes et les fruits que vous préférez;
    - accompagnez vos parents à l'épicerie et aidez-les à choisir des légumes et des fruits pour vos dîners;
    - participez à la préparation des crudités et de la trempette;
    - participez à la préparation d'une salade de fruits;
    - essayez les fruits et la compote de pommes en conserve en portion individuelle ou les boîtes de raisins secs;
    - ajoutez des légumes comme la laitue, les épinards et le concombre aux salades;
    - mangez de la soupe aux légumes.
- Formez des petits groupes d'élèves accompagnés d'un adulte bénévole. Expliquez que chaque groupe disposera de son propre « Comptoir à sandwichs », où il préparera une recette de sandwich différente. Demandez aux élèves de lire la recette et de suivre chaque étape. **Pour éviter les blessures, seuls les adultes devraient se servir des couteaux effilés. Les adultes devraient aider les élèves à se servir des râpes et des couteaux-éplucheurs.**
- Lorsque les élèves ont terminé la préparation de leurs sandwichs, demandez-leur de discuter, en petits groupes, d'autres idées de sandwichs créatifs et de les écrire sur la feuille d'activité *Mets de la couleur dans ton assiette!*
- Coupez les sandwichs en petits morceaux. Donnez à chaque enfant un morceau de chaque sandwich. Donnez un exemplaire de la recette à chaque élève pour qu'il l'apporte à la maison et la montre à ses parents.
- Veillez à ce que les élèves participent au nettoyage (par ex., nettoyer les aires de travail, jeter les déchets, laver et essuyer la vaisselle, essuyer les tables et les comptoirs, conserver les restes).

Activité :
Comptoir à sandwichs créatifs

Préparez un sandwich différent pour chaque jour d'école.

Choisissez un pain	Choisissez une garniture	Choisissez un légume ou un fruit
☐ Pain de blé entier	☐ Dinde	☐ Tranches de tomate
☐ Pain de seigle noir	☐ Rosbif	☐ Laitue
☐ Pita	☐ Oeufs	☐ Banane
☐ Tortilla	☐ Hoummos	☐ Concombre
☐ Bagel	☐ Beurre d'arachide	☐ Avocat
☐ Muffin anglais	☐ Fromage	☐ Carotte râpée
☐ Pain plat	☐ Thon	☐ Tranches de pomme
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____

	Mes sandwichs
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	

Tortilla roulée à la pomme et aux raisins secs

Ingrédients :

1	1	pomme
25 ml	2 c. à table	fromage à la crème à faible teneur en gras, ramolli
10 ml	2 c. à thé	miel liquide
125 ml	½ tasse	raisins secs
4	4	tortillas de blé entier de 15 cm (6 po)
1 ml	¼ c. à thé	cannelle moulue
2 ml	½ c. à thé	sucre cristallisé

Préparation :

1. À l'aide d'un couteau, enlever le cœur de la pomme et la hacher finement.
2. Mesurer le fromage à la crème et le miel et les combiner dans un petit bol. Mesurer les raisins secs et les ajouter au mélange en remuant. Ajouter les morceaux de pomme. Diviser le mélange de fromage à la crème de façon à couvrir toutes les tortillas et étendre à l'aide d'un couteau à beurre ou d'une spatule. Saupoudrer de cannelle et de sucre.
3. Rouler les tortillas et maintenir à l'aide de cure-dents, au besoin. Disposer les tortillas dans une assiette, une à la fois, bordures vers le bas. Facultatif : Faire chauffer chaque tortilla au micro-ondes à intensité moyenne (50 %) pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'elle soit entièrement chaude.

Donne 4 tortillas roulées

Temps de préparation : environ 10 minutes

Matériel nécessaire :

- couteau et planche à découper
- bols
- cuillère
- couteau à beurre ou spatule

Portions du Guide alimentaire canadien :

1 tortilla roulée équivaut à 1 portion de PRODUITS CÉRÉALIERS et à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS

Tiré de Simplement délicieux © 2007. Publié aux Éditions du Trécarré. Repris avec l'autorisation des Diététistes du Canada. Tous droits réservés. Pour d'autres recettes et des feuilles d'information sur la nutrition, rendez-vous sur le site Web des Diététistes du Canada à ***www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/index.asp.***

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.

Pita-surprise

Ingrédients :

2	2	pitas de blé entier
125 ml	½ tasse	hoummos
250 ml	1 tasse	épinards
1	1	carotte, râpée
250 ml	1 tasse	concombre, en dés
1	1	tomate, tranchée

Préparation :

1. Couper les pitas en deux pour former quatre pochettes. Diviser le hoummos en quatre parties égales et tartiner l'intérieur des pochettes à l'aide d'un couteau à beurre ou d'une spatule.
2. Peler la carotte à l'aide d'un couteau-éplucheur et la râper. Couper le concombre en dés et trancher la tomate à l'aide d'un couteau et d'une planche à découper.
3. Garnir chaque pochette d'épinards, de carotte, de concombre et de tomate.

Donne 4 demi-pitas

Temps de préparation : environ 10 minutes

Matériel nécessaire :

- couteau et planche à découper
- couteau-éplucheur
- râpe
- couteau à beurre ou spatule

Portions du Guide alimentaire canadien :

1 pochette (demi-pita) équivaut à 1 portion de PRODUITS CÉRÉALIERS et à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Sandwich roulé aux légumes et au fromage

Ingrédients :

4	4	tortillas de blé entier de 15 cm (6 po)
25 ml	2 c. à table	fromage à la crème à faible teneur en gras, ramolli
125 ml	½ tasse	cheddar râpé
125 ml	½ tasse	poivron rouge, en lanières
125 ml	½ tasse	poivron orangé ou jaune, en lanières
250 ml	1 tasse	laitue vert foncé (par ex., romaine)

Préparation :

1. Diviser le fromage à la crème de façon à couvrir toutes les tortillas et étendre à l'aide d'un couteau à beurre ou d'une spatule. Garnir de fromage râpé.
2. Couper les poivrons en lanières à l'aide d'un couteau et d'une planche à découper. Disposer sur les tortillas. Garnir le tout de laitue.
3. Rouler les tortillas. Disposer les sandwichs roulés dans une assiette, un à la fois, bordure vers le bas.

Donne 4 sandwichs roulés

Temps de préparation : environ 10 minutes

Matériel nécessaire :

- couteau et planche à découper
- râpe
- couteau à beurre ou spatule

Portions du Guide alimentaire canadien :

1 sandwich roulé équivaut à 1 portion de PRODUITS CÉRÉALIERS, à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS et à ½ portion de LAIT ET SUBSTITUTS

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Quatrième année : Boissons fouettées aux fruits

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Antécédents du professeur
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir : Cycle moyen
- Section 2.9 Cuisiner en toute sécurité avec les élèves
- Comprendre les bienfaits des légumes et des fruits orangés, tels qu'énoncés dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et des communicateurs, p. 11-14.* Offert gratuitement à ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** ou à votre bureau/service local de santé publique.

Recettes requises

- Lassi à la mangue
- Boisson fouettée au tofu à la pêche
- Boisson fouettée matinale à la banane et aux petits fruits

Ingrédients

- mangue mûre
- yogourt nature ou à la vanille à faible teneur en gras
- lait et/ou boisson de soya à la vanille
- miel liquide
- glaçons
- bananes mûres
- dessert au tofu ou tofu à texture fine à saveur de pêche et mangue
- tranches de pêche en conserve
- jus d'orange
- banane
- petits fruits frais ou surgelés

Matériel nécessaire

- couteau et planche à découper
- ouvre-boîte
- mélangeur
- petits contenants

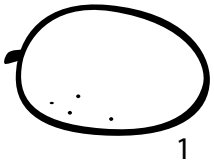
Adultes bénévoles

- 1 pour 5 à 6 élèves

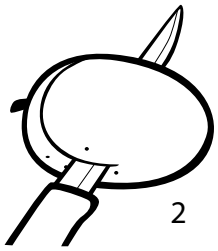
Directives

- Discutez de la sécurité dans la cuisine et des pratiques de manipulation sécuritaire des aliments qui s'appliquent à cette activité. Mettez l'accent sur le fait que les règles de sécurité doivent être suivies en tout temps. Tout au long de l'activité, mettez l'accent sur la sécurité dans la cuisine et sur la manipulation sécuritaire des aliments.
- Veillez à ce que tous les responsables et tous les élèves se lavent les mains à l'eau et au savon avant de préparer et de manger les aliments. Discutez des quatre étapes du lavage des mains.
- Montrez une mangue fraîche aux élèves. Discutez des points à vérifier lorsque l'on choisit une mangue fraîche. Une mangue est mûre lorsqu'elle est souple au toucher. Évitez les mangues très mûres qui semblent pâteuses. Laissez les élèves toucher et sentir la mangue. Lavez-la ensuite.
- Démontrez comment couper une mangue. Donnez aux élèves un exemplaire de la feuille de directives pour qu'ils suivent.
- Mentionnez qu'il est aussi possible de se procurer de la mangue surgelée et en conserve dans la plupart des épiceries. Expliquez que la mangue est saine quel que soit son conditionnement. Discutez des bienfaits des légumes et des fruits orangés. Rappelez aux élèves que le *Guide alimentaire canadien* recommande de consommer au moins un légume orangé par jour. Les légumes orangés sont riches en caroténoïdes, tels que le bêta-carotène, que l'organisme transforme en vitamine A. On peut remplacer un légume orangé par certains fruits orangés, comme la mangue, le cantaloup, l'abricot et la papaye. Bien qu'elle constitue une bonne source de nutriments, l'orange n'est pas une bonne source de caroténoïdes.
- Montrez les ingrédients qui serviront à la préparation des trois recettes de boisson fouettées aux fruits. Précisez à quel groupe d'aliments appartient chaque ingrédient. Discutez des bienfaits pour la santé de la consommation de tofu et de lait à faible teneur en gras et de ses substituts. Le tofu est un bon substitut à la viande, car il est plus faible en graisses saturées, lesquelles sont mauvaises pour la santé. Choisir des aliments du groupe Lait et substituts à faible teneur en gras permet aussi de réduire sa consommation de graisses saturées.
- Discutez des règles d'utilisation sécuritaire du mélangeur.
- Formez des petits groupes d'élèves accompagnés d'un adulte bénévole. Expliquez que chaque groupe disposera de son propre « Bar à boissons fouettées », où une boisson différente sera préparée. Demandez aux élèves de lire la recette et de suivre chaque étape. **Pour éviter les blessures, les adultes devraient superviser l'utilisation des mélangeurs.**
- Lorsque les élèves ont terminé la préparation de leur boisson fouettée, demandez-leur de discuter, en petits groupes, des autres fruits qu'ils pourraient utiliser pour préparer des boissons fouettées et de les inscrire sur une feuille. Encouragez les élèves à penser aux fruits sous toutes leurs formes : frais, surgelés et en conserve ainsi que les jus purs à 100 %.
- Donnez aux élèves une petite portion de chaque boisson fouettée pour qu'ils y goûtent. Donnez un exemplaire de la recette à chaque élève pour qu'il l'apporte à la maison et la montre à ses parents.
- Veillez à ce que les élèves participent au nettoyage (par ex., nettoyer les aires de travail, jeter les déchets, laver et essuyer la vaisselle, essuyer les tables et les comptoirs, conserver les restes).

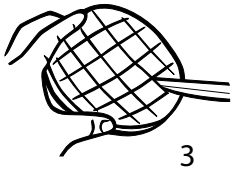
Comment couper une mangue



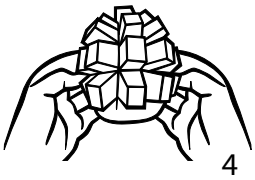
1. Placer la mangue sur le côté.



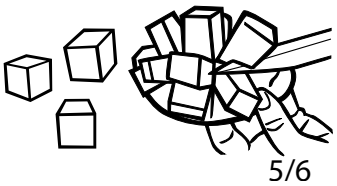
2. Couper un côté de la mangue aussi près que possible du noyau. Retourner la mangue et couper l'autre côté de la même façon.



3. Placer une moitié de la mangue sur la planche à découper, peau vers le bas. Couper la chair de la mangue de façon à tracer un quadrillage. Essayer de ne pas couper la peau.



4. Tenir les extrémités de la moitié de mangue avec les deux mains et retourner la peau vers l'intérieur.



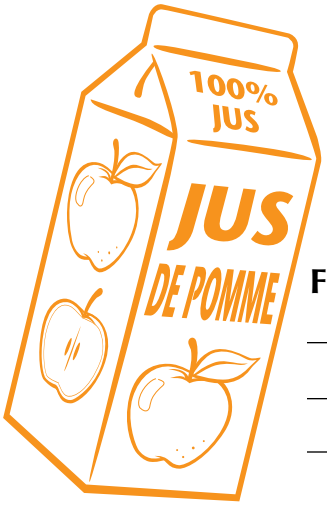
5. Avec un couteau, séparer les cubes de chair de la peau.

6. Procéder de la même façon avec l'autre moitié de la mangue.

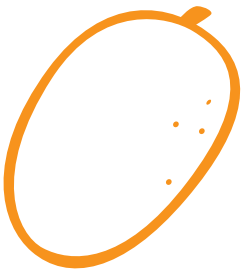
7. Peler la peau autour du noyau. Couper ou manger directement la chair autour du noyau.

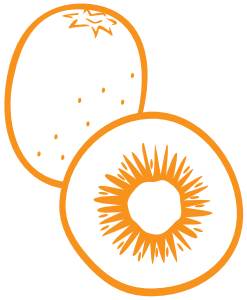
Activité : Quels fruits peut-on utiliser pour préparer une boisson fouettée?

Écrivez les différents fruits que l'on peut utiliser pour préparer une boisson fouettée.

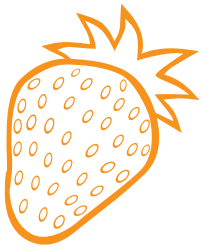


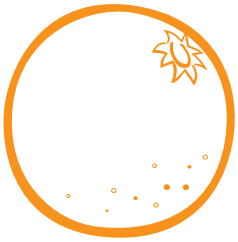
Fruits frais	Fruits en conserve
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

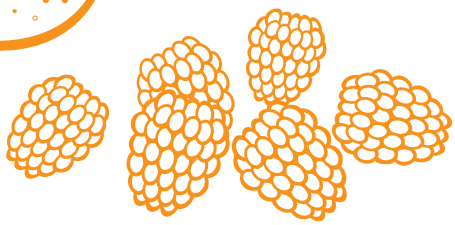




Fruits surgelés	Jus de fruit purs à 100 %
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____







Lassi à la mangue

Le lassi à la mangue est une boisson que l'on sert dans les restaurants indiens. On le sert souvent avec des mets épicés. Le yogourt et le lait aident à calmer la sensation de brûlure que l'on ressent lorsqu'on mange des mets épicés.

Ingrédients :

1	1	mangue mûre, pelée et hachée
125 ml	½ tasse	yogourt nature ou à la vanille faibles en gras
125 ml	½ tasse	lait
15 ml	1 c. à table	miel liquide
125 ml	½ tasse	glaçons

Préparation :

1. Dans un mélangeur, mettre la mangue, le yogourt, le lait, le miel et les glaçons, et mélanger à vitesse élevée pendant 2 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Donne 2 tasses

Temps de préparation : environ 5 minutes

Matériel nécessaire :

- couteau
- mélangeur

Portions du Guide alimentaire canadien :

1 portion de lassi à la mangue équivaut à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS et à 1 portion de LAIT ET SUBSTITUTS

SUGGESTION :

Si les mangues fraîches ne sont pas disponibles, utilisez 1 tasse (250 ml) de mangues en conserve.

Tiré de Simplement délicieux © 2007. Publié aux Éditions du Trécarré. Repris avec l'autorisation des Diététistes du Canada. Tous droits réservés. Pour d'autres recettes et des feuilles d'information sur la nutrition, rendez-vous sur le site Web des Diététistes du Canada à ***www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/index.asp.***

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.

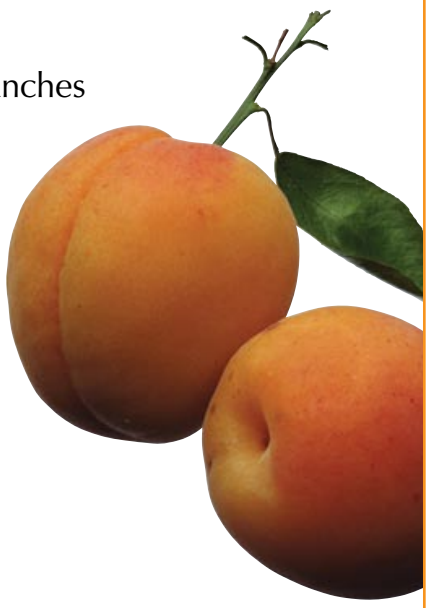
Boisson fouettée au tofu à la pêche

Ingrédients :

1	1	banane mûre
300 g	10 oz	dessert au tofu à saveur de pêche et mangue (ou tofu à texture fine)
250 ml	1 tasse	tranches de pêche en conserve, égouttées
250 ml	1 tasse	jus d'orange

Préparation :

1. Dans un mélangeur, mettre la banane, le tofu, les tranches de pêche et le jus d'orange, et mélanger à vitesse élevée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.



Donne 4 tasses

Temps de préparation : environ 5 minutes

Matériel nécessaire :

- ouvre-boîte
- mélangeur

Portions du Guide alimentaire canadien :

1 portion de boisson fouettée au tofu à la pêche équivaut à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS et à 1 portion de VIANDE ET SUBSTITUTS

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Boisson fouettée matinale à la banane et aux petits fruits

Ingrédients :

1	1	banane
250 ml	1 tasse	petits fruits frais ou surgelés (tout mélange)
250 ml	1 tasse	lait ou boisson de soya à la vanille
175 ml	¾ tasse	yogourt à faible teneur en gras (vanille ou toute autre saveur qui accompagne bien les fruits choisis)

Préparation :

1. Réduire les fruits au mélangeur en purée avec une petite quantité du lait. Ajouter le reste du lait et le yogourt, et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Si la boisson fouettée est trop épaisse, ajouter un peu plus de lait ou de boisson de soya jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.

Donne 3 tasses

Temps de préparation : environ 5 minutes

Matériel nécessaire :

- mélangeur

Portions du Guide alimentaire canadien :

1 portion de boisson fouettée équivaut à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS et à ½ portion de LAIT ET SUBSTITUTS

Tiré de Bon mets vite fait ! © 2000. Publié aux Éditions du Trécarré. Repris avec l'autorisation des Diététistes du Canada. Tous droits réservés.
Pour d'autres recettes et des feuilles d'information sur la nutrition, rendez-vous sur le site Web des Diététistes du Canada à ***www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/index.asp.***

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Cinquième année : Les légumes avant tout!

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Antécédents du professeur
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir : Cycle moyen
- Section 2.9 Cuisiner en toute sécurité avec les élèves
- Comprendre les bienfaits des légumes vert foncé, tels qu'énoncés dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Ressource à l'intention des éducateurs et des communicateurs, p. 11-14*. Offert gratuitement à ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** ou à votre unité/service local de santé publique.
- Information préliminaire sur les légumes et les fruits :
    - site Web de l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes à ***www.cpma.ca/fr_hea_fruits.asp***

Recettes requises

- Salade de fraises et d'épinards
- Salade verte aux bleuets
- Salade de brocoli et chou-fleur

Ingrédients

- concentré de jus d'orange gelé
- mayonnaise à faible teneur en gras
- yogourt nature à faible teneur en gras
- sucre cristallisé
- jeunes épinards
- fraises
- pignons ou amandes effilées (facultatives)
- bleuets frais ou surgelés
- miel liquide
- vinaigre balsamique
- huile végétale
- laitue (romaine, frisée ou mesclun)
- vinaigre
- brocoli frais
- chou-fleur
- cheddar râpé
- raisins secs
- graines de tournesol (facultatives)

Matériel nécessaire

- essoreuse à salade
- passoire
- couteau et planche à découper
- bols
- cuillère
- fouet
- saupoudreuses
- assiettes en papier et fourchettes en plastique pour la dégustation.

Bénévoles

- 1 pour 5 à 6 élèves

Directives

- Discutez de la sécurité dans la cuisine et des pratiques de manipulation sécuritaire des aliments qui s'appliquent à cette activité. Mettez l'accent sur le fait que les règles de sécurité doivent être suivies en tout temps. Tout au long de l'activité, mettez l'accent sur la sécurité dans la cuisine et sur la manipulation sécuritaire des aliments.
- Veillez à ce que tous les responsables et tous les élèves se lavent les mains à l'eau et au savon avant de préparer et de manger les aliments. Discutez des quatre étapes du lavage des mains.
- Montrez aux élèves les légumes vert foncé qui serviront à la préparation des recettes (par ex., épinards, laitue, brocoli). Discutez des points à vérifier lorsque l'on choisit la laitue. Montrez aux élèves comment laver la laitue à l'aide d'une essoreuse ou d'une passoire. Montrez comment déchiqueter la laitue, enlever les tiges des épinards et couper le brocoli. Discutez des règles d'utilisation sécuritaire du couteau.
- Discutez des bienfaits des légumes vert foncé. Rappelez aux élèves que le *Guide alimentaire canadien* recommande de consommer au moins un légume vert foncé par jour. Demandez aux élèves de penser à d'autres légumes vert foncé et de dire comment on les prépare.
  Quelques suggestions :
    - pak-choï dans les sautés;
    - chou vert dans les soupes;
    - choux de Bruxelles cuits à la vapeur;
    - haricots verts en conserve dans les salades de haricots;
    - asperges grillées;
    - pois verts surgelés bouillis;
    - différentes laitues en salades (par ex., roquette, cresson, romaine, frisée).
- Formez des petits groupes d'élèves accompagnés d'un adulte bénévole. Expliquez que chaque groupe aura son propre « Comptoir à salades », où une recette de salade et de vinaigrette sera préparée. Demandez aux élèves de lire la recette et de suivre chaque étape. **Pour éviter les blessures, les adultes doivent superviser de près l'utilisation des couteaux tranchants.**
- Lorsque les élèves ont terminé de préparer leur salade, demandez-leur de discuter, en petits groupes, de leurs salades préférées et de les écrire sur la feuille d'activité. Lorsque la liste est complète, demandez-leur de dessiner une étoile à côté de toutes les salades qui contiennent des légumes vert foncé. Demandez aux élèves de penser à des façons d'ajouter des légumes vert foncé aux autres salades.
- Donnez aux élèves une petite portion de chaque salade pour qu'ils y goûtent. Donnez un exemplaire de la recette à chaque élève pour qu'il l'apporte à la maison et la montre à ses parents.
- Veillez à ce que les élèves participent au nettoyage (par ex., nettoyer les aires de travail, jeter les déchets, laver et essuyer la vaisselle, essuyer les tables et les comptoirs, conserver les restes).

Activité : Les légumes feuillus avant tout!

Quelles sont vos salades préférées?

Dessinez une étoile à côté des salades de votre liste qui contiennent des légumes vert foncé.

Quels légumes vert foncé pouvez-vous ajouter à vos salades?

Salade de fraises et d'épinards

Ingrédients :

Vinaigrette

50 ml	¼ tasse	concentré de jus d'orange, décongelé
15 ml	1 c. à table	mayonnaise sans gras ou à faible teneur en gras
15 ml	1 c. à table	yogourt nature à faible teneur en gras
1 ml	¼ c. à thé	sucre cristallisé
1 l	4 tasses	jeunes épinards, légèrement tassés
250 ml	1 tasse	fraises, tranchées
50 ml	¼ tasse	pignons ou amandes effilées, rôtis

Préparation :

1. *Vinaigrette :* Dans un petit bol, combiner le concentré de jus d'orange, la mayonnaise, le yogourt et le sucre.
2. Laver, parer et déchiqueter les épinards; mettre les morceaux dans un saladier. Ajouter les fraises et les pignons. Mélanger délicatement. Ajouter la vinaigrette juste avant de servir.

Donne 5 tasses

Temps de préparation : environ 10 minutes

Matériel nécessaire :

- bols
- couteau et planche à découper
- cuillère

Portions du Guide alimentaire canadien :

1 tasse de salade équivaut à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS

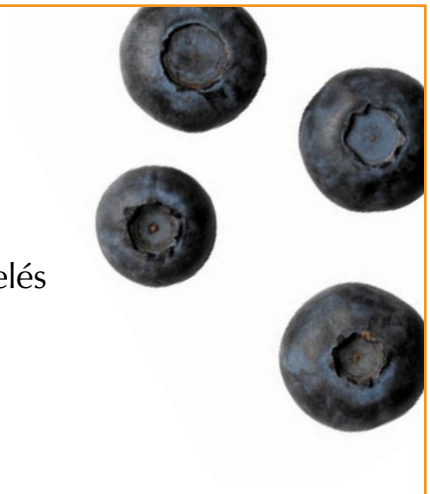
Tiré de Simplement délicieux © 2007. Publié aux Éditions du Trécarré. Repris avec l'autorisation des Diététistes du Canada. Tous droits réservés. Pour d'autres recettes et des feuilles d'information sur la nutrition, rendez-vous sur le site Web des Diététistes du Canada à ***www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/index.asp.***

SUGGESTION :

Les pignons ou les amandes effilées sont facultatifs dans cette recette. Si vous souhaitez les ajouter, faites-les rôtir dans une poêle sans aucune matière grasse à feu moyen pendant environ 5 minutes, en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.

Salade verte aux bleuets



Vinaigrette aux bleuets

Ingrédients :

125 ml	½ tasse	bleuets frais ou surgelés, décongelés
75 ml	1/3 tasse	miel liquide
50 ml	¼ tasse	vinaigre balsamique
25 ml	2 c. à table	huile végétale
25 ml	2 c. à table	eau

Préparation :

1. Dans un petit bol, écraser les bleuets avec une fourchette. Ajouter en fouettant le miel, le vinaigre, l'huile et l'eau.

Salade

Ingrédients :

1 l	4 tasses	laitue, légèrement tassée (romaine, frisée ou mesclun)
250 ml	1 tasse	bleuets frais ou surgelés, dégelés

Préparation :

1. Laver, parer et déchiqueter la laitue; mettre les morceaux dans un saladier. Ajouter les bleuets. Mélanger délicatement. Ajouter la vinaigrette juste avant de servir.

Donne 5 tasses

Temps de préparation : environ 15 minutes

Matériel nécessaire :

- bols
- fouet
- cuillère

SUGGESTION :

Si vous préférez, vous pouvez préparer la vinaigrette aux bleuets dans le mélangeur ou le robot culinaire. Ajoutez simplement tous les ingrédients et réduisez en purée jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Portions du Guide alimentaire canadien :

1 tasse de salade équivaut à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS

Tiré de Simplement délicieux © 2007. Publié aux Éditions du Trécarré. Repris avec l'autorisation des Diététistes du Canada. Tous droits réservés. Pour d'autres recettes et des feuilles d'information sur la nutrition, rendez-vous sur le site Web des Diététistes du Canada à ***www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/index.asp.***

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.

Salade de brocoli et chou-fleur

Vinaigrette

Ingrédients :

125 ml	½ tasse	mayonnaise à faible teneur en gras
125 ml	½ tasse	yogourt nature à faible teneur en gras
125 ml	½ tasse	sucre cristallisé
50 ml	¼ tasse	vinaigre
1	1	brocoli frais
½	½	chou-fleur
375 ml	1 ½ tasse	cheddar râpé
125 ml	½ tasse	raisins secs
125 ml	½ tasse	graines de tournesol (facultatif)

Préparation :

1. Dans un bol moyen, combiner la mayonnaise, le yogourt, le sucre et le vinaigre.
2. Laver le brocoli et le chou-fleur sous l'eau fraîche du robinet et assécher en tapotant avec un linge propre ou un essuie-tout.
3. À l'aide d'un couteau et d'une planche à découper, enlever les tiges et les feuilles et hacher finement le brocoli et le chou-fleur. Mettre dans un grand bol.
4. Ajouter le fromage, les raisins secs et les graines de tournesol; bien mélanger. Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.

Donne 8 à 10 tasses

Temps de préparation : environ 20 minutes

Matériel nécessaire :

- couteau et planche à découper
- bols
- cuillère

Portions du Guide alimentaire canadien :

1 tasse de salade équivaut à 2 portions de LÉGUMES ET FRUITS

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.

Sixième année : Salsa et tartinades

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Antécédents du professeur
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir : Cycle moyen
- Section 2.9 Cuisiner en toute sécurité avec les élèves
- Comprendre les recommandations en matière de consommation d'huiles et autres matières grasses, telles qu'énoncées dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Ressource à l'intention des éducateurs et des communicateurs, p. 26-27.* Offert gratuitement à ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** ou à votre bureau/service local de santé publique.
- Information préliminaire sur les légumes et les fruits :
    - site Web de l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes à ***www.cpma.ca/fr_hea_fruits.asp***

Recettes requises

- Salsa
- Guacamole
- Hoummos

Ingrédients

- tomates italiennes
- oignon moyen
- piment fort
- tomates en conserve, en dés
- gousses d'ail
- purée de tomate
- coriandre fraîche (ou séchée)
- huile végétale
- sel
- poivre
- pois chiches en conserve
- tahini (beurre de sésame)
- avocats mûrs
- yogourt nature ou crème sûre faibles en gras
- jus de lime

Matériel nécessaire

- couteau et planche à découper
- presse-ail
- robot culinaire
- bols
- cuillères
- ouvre-boîte
- plats de service
- assiettes en papier pour la dégustation

Adultes bénévoles

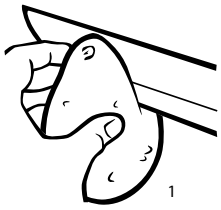
- 1 per 5-6 students

Directives

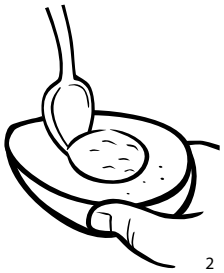
- Discutez de la sécurité dans la cuisine et des pratiques de manipulation sécuritaire des aliments qui s'appliquent à cette activité. Mettez l'accent sur le fait que les règles de sécurité doivent être suivies en tout temps. Tout au long de l'activité, mettez l'accent sur la sécurité dans la cuisine et sur la manipulation sécuritaire des aliments.
- Veillez à ce que tous les responsables et tous les élèves se lavent les mains à l'eau et au savon avant de préparer et de manger les aliments. Discutez des quatre étapes du lavage des mains.
- Montrez un avocat frais aux élèves. Discutez des points à vérifier lorsque l'on choisit un avocat. Un avocat est mûr lorsqu'il est souple au toucher. Évitez les avocats qui présentent des parties noircies et enfoncées ou des fissures. Laissez les élèves regarder et toucher l'avocat. Lavez-le ensuite.
- Démontrez comment couper un avocat. Donnez aux élèves un exemplaire de la feuille de directives pour qu'ils suivent.
- Expliquez que les avocats sont différents des autres légumes et fruits, parce qu'ils sont riches en gras. Discutez de la différence entre les bons et les mauvais gras. Mentionnez que les avocats constituent une source de bons gras. Rappelez aux élèves que le *Guide alimentaire canadien* recommande de consommer une petite quantité – de 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) – de bons gras tous les jours. Demandez aux étudiants de nommer d'autres sources de bons gras (par ex., huiles végétales, vinaigrettes, margarine molle et mayonnaise).
- Montrez les ingrédients qui serviront à la préparation des trois recettes de salsa et tartinades. Précisez à quel groupe d'aliments appartient chaque ingrédient. Discutez des bienfaits pour la santé que procurent les pois chiches et les autres légumineuses. Montrez aux élèves comment utiliser le presse-ail.
- Discutez des règles d'utilisation sécuritaire du mélangeur ou du robot culinaire.
- Montrez les légumes qui entreront dans la préparation des recettes. Passez en revue la façon de laver et de préparer chaque légume. Discutez des règles d'utilisation sécuritaire du couteau.
- Formez des petits groupes d'élèves accompagnés d'un adulte bénévole. Expliquez que chaque groupe préparera une recette différente de salsa ou tartinade. Chaque groupe préparera aussi des légumes et des morceaux de pita pour manger avec la salsa et les tartinades. Demandez aux élèves de lire la recette et de suivre chaque étape. ***Pour éviter les blessures, les adultes doivent superviser l'utilisation des mélangeurs ou des robots culinaires et des couteaux tranchants.***
- Lorsque les élèves ont terminé de préparer leur recette et les légumes, demandez-leur de disposer les aliments de façon esthétique dans un plat de service. Demandez à un élève par groupe de nommer leur recette et d'expliquer aux autres élèves de la classe comment ils l'ont préparée.
- Permettez à tous les élèves de goûter à chacune des recettes. Donnez un exemplaire de la recette à chaque élève pour qu'il l'apporte à la maison et la montre à ses parents.
- Veillez à ce que les élèves participent au nettoyage (par ex., nettoyer les aires de travail, jeter les déchets, laver et essuyer la vaisselle, essuyer les tables et les comptoirs, conserver les restes).

Remarque : Consultez la section 2.6 Boîte d'outils pour la fruits and légumes pour des idées de préparation de légumes de façon créative et attrayante.

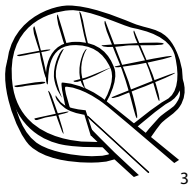
Comment couper un avocat



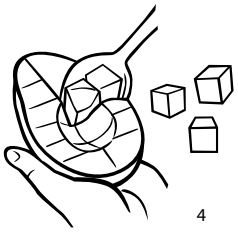
1. Maintenir délicatement l'avocat en place sur la planche à découper. À l'aide d'un couteau tranchant, couper l'avocat dans le sens de la longueur en contournant le noyau. Faire tourner les deux moitiés en sens contraire pour les séparer.



2. Utiliser une cuillère pour retirer le noyau.



3. Placer une moitié de l'avocat sur la planche à découper, chair vers le haut. Couper la chair de l'avocat de façon à tracer un quadrillage. Essayer de ne pas couper la peau.



4. Utiliser une cuillère pour dégager les morceaux d'avocats de la peau.

5. Reprendre avec l'autre moitié de l'avocat.

Remarque : Une fois l'avocat coupé, il noircit très rapidement. Pour l'empêcher de noircir, arroser l'avocat de jus de lime ou de citron et le conserver dans un contenant hermétique.

Salsa

Ingrédients :

2	2	tomates italiennes
1	1	oignon moyen
15 ml	1 c. à table	piment fort, sans les graines
1	1	boîte de 28 oz (796 ml) tomates en conserve, en dés
2	2	gousses d'ail, émincées
½	½	boîte de 5 ½ oz (156 ml) purée de tomate en conserve
50 ml	¼ tasse	coriandre fraîche (ou 1 c. à table [15 ml] de coriandre séchée)
15 ml	1 c. à table	huile végétale
5 ml	1 c. à thé	sel

Préparation :

1. À l'aide d'un couteau et d'une planche à découper, hacher grossièrement les tomates italiennes, l'oignon et le piment fort.
2. Dans un robot culinaire ou un mélangeur, mélanger tous les ingrédients jusqu' à l'obtention d'une consistance lisse.

Donne 4 tasses

Temps de préparation : environ 10 minutes

Matériel nécessaire :

- presse-ail
- robot culinaire ou mélangeur
- couteau et planche à découper
- ouvre-boîte
- cuillère

Portions du Guide alimentaire canadien :

½ tasse de salsa équivaut à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS

Les piments forts peuvent être très piquants!

Les graines que contiennent les piments forts constituent la partie la plus piquante. Pour réduire l'intensité de cette recette, enlevez d'abord les graines du piment. Ne vous touchez pas les yeux pendant que vous préparez un piment fort, car vous aurez une sensation de brûlure. Lavez-vous bien les mains lorsque vous avez terminé.

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.

Hoummos

Ingrédients :

1	1	boîte de 19 oz (540 ml) pois chiches en conserve, rincés, égouttés
125 ml	½ tasse	tahini (beurre de sésame)
125 ml	½ tasse	eau
45 ml	3 c. à table	jus de citron
2	2	gousses d'ail, émincées
2 ml	½ c. à thé	sel

Préparation :

1. Dans un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
2. Utiliser en guise de trempette pour les légumes et le pain pita.

Donne 2 ½ tasses

Temps de préparation : environ 10 minutes

Matériel nécessaire :

- presse-ail
- robot culinaire
- ouvre-boîte
- cuillère

Qu'est-ce que le tahini?

Le tahini est une pâte préparée à partir de graines de sésame moulues. On le retrouve dans les magasins de produits diététiques et dans la section des produits internationaux de la plupart des épiceries.

Portions du Guide alimentaire canadien :

½ tasse de hoummos équivaut à 1 portion de VIANDES ET SUSTITUTS

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.

Guacamole

Ingrédients :

2	2	avocats mûrs
1	1	gousse d'ail (ou ½ c. à thé [2 ml] de poudre d'ail)
125 ml	½ tasse	yogourt nature ou crème sûre faibles en gras
25 ml	2 c. à table	jus de lime
		sel
		poivre

Préparation :

1. Couper les avocats dans le sens de la longueur. Séparer les moitiés et retirer le noyau. À l'aide d'une cuillère, dégager la chair de la peau.
2. Dans un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
3. Utiliser en guise de trempette pour les légumes et le pain pita.

Donne 2 tasses

Temps de préparation : environ 10 minutes

Matériel nécessaire :

- presse-ail
- robot culinaire
- couteau
- cuillère

Portions du Guide alimentaire canadien :

¼ tasse de guacamole équivaut à ½ portion de LÉGUMES ET FRUITS

Comment enlever le noyau de l'avocat?

Maintenir délicatement l'avocat en place sur la planche à découper. À l'aide d'un couteau tranchant, couper l'avocat dans le sens de la longueur en contournant le noyau. Faire tourner les deux moitiés en sens contraire pour les séparer. Utiliser une cuillère pour retirer le noyau.

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.

Septième année : Les légumes orangés

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Antécédents du professeur
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir : Cycle intermédiaire
- Section 2.9 Cuisiner en toute sécurité avec les élèves
- Comprendre les bienfaits des légumes et des fruits orangés, tels qu'énoncés dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Ressource à l'intention des éducateurs et des communicateurs, p. 11-14.* Offert gratuitement à ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html*** ou à votre bureau/service local de santé publique.
- Information préliminaire sur les légumes et les fruits :
    - site Web de l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes à ***www.cpma.ca/fr_hea_fruits.asp***

Recettes requises

- Patates douces crémeuses
- Savoureuse courge farcie à faire au micro-ondes
- Soupe aux carottes et à l'orange

Ingrédients

- patates douces
- yogourt nature à faible teneur en gras
- courges poivrées
- margarine
- cassonade
- piment de la Jamaïque
- cannelle
- muscade
- gingembre
- sel
- poivre
- oignons
- carottes
- bouillon de poulet ou de légumes
- jus d'orange;
- lait

Matériel nécessaire

- cuisinière
- micro-ondes
- couteaux et planches à découper
- plat peu profond allant au four, grande casserole ou plat allant au micro-ondes
- cuillères
- bols
- pilons à purée ou fourchettes
- grande casserole
- mélangeur
- assiettes en carton et fourchettes en plastique pour la dégustation

Adultes bénévoles

- 1 pour 8 à 10 élèves

Directives

- Discutez de la sécurité dans la cuisine et des pratiques de manipulation sécuritaire des aliments qui s'appliquent à cette activité. Mettez l'accent sur le fait que les règles de sécurité doivent être suivies en tout temps. Tout au long de l'activité, mettez l'accent sur la sécurité dans la cuisine et sur la manipulation sécuritaire des aliments.
- Veillez à ce que tous les responsables et tous les élèves se lavent les mains à l'eau et au savon avant de préparer et de manger les aliments. Discutez des quatre étapes du lavage des mains.
- Montrez aux élèves les légumes orangés qui serviront à la préparation de la recette (par ex., patate douce, courge, carotte). Discutez des points à vérifier lorsque l'on choisit ces légumes. Expliquez comment laver, peler et préparer ces légumes. Discutez des règles d'utilisation sécuritaire du couteau.
- Discutez des bienfaits des légumes orangés. Rappelez aux élèves que le *Guide alimentaire canadien* recommande de consommer au moins un légume orangé par jour. Expliquez que les légumes orangés sont riches en caroténoïdes, tels que le bêta-carotène, que l'organisme transforme en vitamine A. Parlez des différentes fonctions des caroténoïdes et de la vitamine A dans l'organisme :
    - La vitamine A aide à avoir une bonne vision nocturne
    - La vitamine A aide à avoir une peau en santé
    - La vitamine A contribue au renforcement du système immunitaire
    - Les aliments riches en caroténoïdes peuvent aider à réduire les risques de souffrir de certains cancers
- Discutez des règles d'utilisation sécuritaire de la cuisinière et du micro-ondes.
- Formez des petits groupes d'élèves accompagnés d'un adulte bénévole responsable de la supervision. Expliquez que chaque groupe préparera une recette différente à partir d'un légume orangé. Demandez aux élèves de lire la recette et de suivre chaque étape. **Pour éviter les blessures, les adultes doivent superviser l'utilisation de la cuisinière, du micro-ondes et des couteaux tranchants.**
- Pendant la cuisson, demandez aux élèves de penser à d'autres façons d'apprêter le légume orangé de leur recette. Demandez-leur de créer leur propre recette à partir du légume. Dites-leur d'inscrire des idées sur la feuille d'activité *Mets de la couleur dans ton assiette!* (Cette activité peut être donnée en devoir.)
- Lorsque les élèves ont terminé leur recette, demandez à une personne de chaque groupe de nommer leur recette et d'expliquer au reste de la classe comment ils l'ont préparée.
- Permettez à tous les élèves de goûter à chacune des recettes faites à partir d'un légume orangé. Donnez un exemplaire de la recette à chaque élève pour qu'il l'apporte à la maison et la montre à ses parents.
- Veillez à ce que les élèves participent au nettoyage (par ex., nettoyer les aires de travail, jeter les déchets, laver et essuyer la vaisselle, essuyer les tables et les comptoirs, conserver les restes).

Activité : Un légume orangé – mille possibilités

Ton légume orangé _____

Énumère toutes les façons de préparer ton légume orangé.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Crée ta propre recette à partir de ton légume orangé.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Patates douces crémeuses

Ingrédients :

4	4	grosses patates douces
125 ml	½ tasse	yogourt nature à faible teneur en gras
50 ml	¼ tasse	cassonade
2 ml	½ c. à thé	gingembre moulu
2 ml	½ c. à thé	cannelle moulue
2 ml	½ c. à thé	sel

Préparation :

1. Faire cuire les patates douces selon l'**une** des méthodes suivantes :
   - Piquer les patates douces non pelées à l'aide d'une fourchette et les mettre dans un plat à four peu profond. Cuire à 400 °F jusqu'à ce qu'elles soient très tendres (environ 1 heure).
   - Faire bouillir les patates douces non pelées dans une grande casserole jusqu'à ce qu'elles soient très tendres (environ 35 à 45 minutes).
   - Piquer les patates douces non pelées à l'aide d'une fourchette et les mettre dans un plat allant au micro-ondes. Cuire au micro-ondes à intensité élevée jusqu'à ce qu'elle soient très tendres (environ 15 minutes).
2. Lorsque les patates douces sont à point, les couper dans le sens de la longueur et dégager la chair de la peau à l'aide d'une cuillère. Dans un bol, écraser les patates douces à l'aide d'un pilon à purée ou d'une fourchette. Ajouter le yogourt, la cassonade, le gingembre, la cannelle et le sel et bien mélanger.

Donne 3 tasses

Temps de préparation : environ 20 à 60 minutes (selon la méthode de cuisson choisie)

Matériel nécessaire :

- plat allant au four, grande casserole ou plat allant au micro-ondes
- couteau
- bol
- cuillère
- pilon à purée ou fourchette

Portions du Guide alimentaire canadien :

½ tasse de patates douces crémeuses équivaut à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS

Quelle est la différence entre la patate douce et l'igname?

La pelure de la patate douce est rouge-brun et sa chair est orangée et sucrée. On appelle souvent à tort la patate douce « igname », mais la véritable igname est blanche, farineuse et beaucoup moins nutritive.

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.

Savoureuse courge farcie à faire au micro-ondes

Ingrédients :

2	2	petites courges poivrées
25 ml	2 c. à table	beurre ou margarine
15 ml	1 c. à table	cassonade
1 ml	¼ c. à thé	poivre
1 ml	¼ c. à thé	piment de la Jamaïque
1 ml	¼ c. à thé	cannelle
1 ml	¼ c. à thé	muscade ou gingembre

Préparation :

1. Piquer la courge en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette. Faire cuire chaque courge au micro-ondes à intensité élevée pendant 8 à 12 minutes. Retourner une fois à mi-cuisson. Laisser reposer pendant 5 à 10 minutes.
2. Couper la courge cuite en deux dans le sens de la largeur. À l'aide d'une cuillère, enlever les graines et les jeter, puis retirer une partie de la chair de la courge en laissant 1 cm (½ po) de chair attachée à la peau.
3. Dans un grand bol, mélanger la chair de la courge avec le beurre ou la margarine, la cassonade, le poivre, le piment de la Jamaïque, la cannelle et la muscade ou le gingembre. Écraser à l'aide d'un pilon à purée ou d'une fourchette.
4. Remettre le mélange dans la courge évidée et servir.

Donne 4 tasses

Temps de préparation : environ 25 minutes

Matériel nécessaire :

- fourchette
- couteau
- cuillère
- bol
- pilon à purée ou fourchette

Portions du Guide alimentaire canadien :

½ tasse de courge équivaut à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Soupe aux carottes et à l'orange

Ingrédients :

25 ml	2 c. à table	beurre ou margarine
125 ml	½ tasse	oignons émincés
1 l	4 tasses	carottes tranchées
1 l	4 tasses	bouillon de poulet ou de légumes
125 ml	½ tasse	jus d'orange
2 ml	½ c. à thé	muscade
1 ml	¼ c. à thé	poivre
250 ml	1 tasse	lait

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer le beurre ou la margarine à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons et cuire pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les carottes et le bouillon et amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient très tendres. Ajouter le jus d'orange, la muscade et le poivre et mélanger.
2. Dans un mélangeur, verser le bouillon aux carottes par petites quantités et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
3. Reverser la soupe dans la casserole. Ajouter le lait et mélanger. Laisser mijoter à feu très doux pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la soupe soit chaude.

Donne 7 tasses

Temps de préparation : environ 30 minutes

Matériel nécessaire :

- grande casserole
- couteau et planche à découper
- cuillère
- mélangeur

Portions du Guide alimentaire canadien :

1 tasse de soupe aux carottes et à l'orange équivaut à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS

Tiré de Bon mets vite faits ! © 2000. Publié aux Éditions du Trécarré. Repris avec l'autorisation des Diététistes du Canada. Tous droits réservés. Pour d'autres recettes et des feuilles d'information sur la nutrition, rendez-vous sur le site Web des Diététistes du Canada à ***www.dietitians.ca /public/content/eat_well_live_well/french/index.asp.***

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Huitième année : Repas simples et rapides

Ce que vous devez savoir

- Section 2.2 Antécédents du professeur
- Section 2.3 Ce que vous devez savoir : Cycle intermédiaire
- Section 2.9 Cuisiner en toute sécurité avec les élèves
- Information préliminaire sur les légumes et les fruits :
    - site Web de l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes à ***www.cpma.ca/fr_hea_fruits.asp***

Recettes requises

- Sauté aux légumes
- Quesadillas aux légumes
- Chili végétarien aux trois haricots

Ingrédients

- sauce soya
- miel liquide
- fécule de maïs
- gingembre moulu
- poudre d'ail
- poivre
- huile végétale
- légumes frais ou surgelés, tels que carotte, brocoli, chou-fleur, céleri, oignon, poivron, haricots verts, pois verts, pois mange-tout, pak-choï, champignons et zucchini,
- ananas
- tortillas de blé entier
- mélange de fromage à nachos râpé
- brocoli
- poivron rouge
- carotte
- oignons verts
- oignon
- poivron rouge et vert
- champignons
- chili en poudre
- cumin
- origan séché
- tomates en dés
- haricots rouges
- pois chiches
- haricots noirs

Matériel nécessaire

- cuisinière
- couteaux et planches à découper
- bols
- wok, poêle à frire électrique ou grande poêle pour faire le sauté
- cuillères
- râpe
- poêle à frire électrique ou petite poêle pour préparer les quesadillas
- grande casserole
- ouvre-boîte
- passoire

Adultes bénévoles

- 1 per 8-10 students

Directives

- Discutez de la sécurité dans la cuisine et des pratiques de manipulation sécuritaire des aliments qui s'appliquent à cette activité. Mettez l'accent sur le fait que les règles de sécurité doivent être suivies en tout temps. Tout au long de l'activité, mettez l'accent sur la sécurité dans la cuisine et sur la manipulation sécuritaire des aliments.
- Veillez à ce que tous les responsables et tous les élèves se lavent les mains à l'eau et au savon avant de préparer et de manger les aliments. Discutez des quatre étapes du lavage des mains.
- Demandez aux élèves de discuter des avantages de la planification de menus. Quelques exemples à mentionner lors de la discussion :
    - la planification de menus vous aide à inclure plus de légumes et de fruits aux repas;
    - elle facilite la prise de repas équilibrés;
    - elle permet d'essayer de nouvelles recettes;
    - elle facilite la prise de repas en famille.
- Demandez aux élèves de discuter de la façon de planifier les soupers pour une semaine. Quelques exemples à mentionner lors de la discussion :
    - faire une liste des repas que vous et les membres de votre famille aimez;
    - feuilleter des livres de recettes à la recherche de nouvelles idées de repas;
    - regarder les circulaires des épiceries et les coupons;
    - sur une feuille, écrire un mets pour chaque jour de la semaine;
    - ajouter à chaque repas des légumes et des fruits supplémentaires; utiliser des légumes surgelés ou en conserve pour économiser;
    - inclure une portion de lait et substituts à chaque repas;
    - prévoir l'utilisation des restes;
    - faire une liste d'épicerie en fonction des menus.
- Passez en revue chaque recette. Donnez des directives pour chaque technique culinaire, telle que sauter ou faire mijoter. Discutez des règles d'utilisation sécuritaire de la cuisinière. Expliquez comment laver, peler et préparer les légumes utilisés dans les recettes. Discutez des règles d'utilisation sécuritaire du couteau.
- Formez des petits groupes d'élèves accompagnés d'un adulte bénévole responsable de la supervision. Expliquez que chaque groupe préparera une recette différente. Demandez aux élèves de lire la recette et de suivre chaque étape. **Pour éviter les blessures, les adultes doivent superviser l'utilisation de la cuisinière et des couteaux tranchants.**
- Pendant la cuisson, demandez aux élèves de penser à quatre autres repas qu'ils pourraient ajouter à leur liste de menus de la semaine. Demandez aux élèves d'écrire, sur la feuille d'activité *Mets de la couleur dans ton assiette!*, les descriptions des repas telles qu'elles apparaîtraient sur le menu d'un restaurant. Rappelez aux élèves qu'un repas complet comprend des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* et devrait y inclure une portion du groupe de Légumes et fruits ainsi qu'une portion du groupe de Lait et substituts. (Cette activité peut être donnée en devoir.)
- Lorsque les élèves ont terminé leur recette, demandez à une personne de chaque groupe de nommer leur recette et d'expliquer au reste de la classe comment ils l'ont préparée.
- Permettez à tous les élèves de goûter à chacune des recettes. Donnez un exemplaire de la recette à chaque élève pour qu'il l'apporte à la maison et la montre à ses parents.
- Veillez à ce que les élèves participent au nettoyage (par ex., nettoyer les aires de travail, jeter les déchets, laver et essuyer la vaisselle, essuyer les tables et les comptoirs, conserver les restes).

Activité : Un repas délicieux pour chaque jour de la semaine

Dans les cases vides du menu, inscris des repas qui comprennent beaucoup de légumes et de fruits. Compose des descriptions intéressantes pour chaque repas.

MON MENU

Lundi

Sauté aux légumes
Une assiette colorée composée de légumes al dente servis sur du riz brun.
Un verre de lait froid accompagne ce repas.

Mardi

Mercredi

Quesadillas aux légumes
Deux tortillas de blé entier farcies de fromage et de légumes sautés.
Yogourt crémeux aux fruits en guise de dessert.

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Chili végétarien aux trois haricots
Un bol de chili bien chaud composé de haricots et de légumes. Du fromage râpé garnit le tout. Ce plat est accompagné d'un petit pain de blé entier.

Sauté aux légumes

Ingrédients :

Sauce

125 ml	½ tasse	eau
15 ml	2 c. à table	sauce soya
15ml	1 c. à table	miel liquide
5ml	1 c. à thé	fécule de maïs
4ml	¾ c. à thé	gingembre moulu
2ml	½ c. à thé	poudre d'ail
1ml	¼ c. à thé	poivre
15ml	1 c. à table	huile végétale
2 l	8 tasses	macédoine de légumes frais, en petits morceaux par ex., : carotte, brocoli, chou-fleur, céleri, oignon, poivron, haricots verts, pois verts, pois mange-tout, pak-choï, champignons, zucchini ou ananas ou
2	2	sacs de 500 g (1 lb) de légumes surgelés

Préparation :

1. Sauce : dans un petit bol, combiner l'eau, la sauce soya, le miel, la fécule de maïs, le gingembre, la poudre d'ail et le poivre.
2. Chauffer un wok, une poêle électrique ou une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajouter l'huile. Ajouter les légumes en commençant par les plus durs. Sauter jusqu'à ce que les légumes soient chauds et encore un peu croustillants (environ 5 à 8 minutes).
3. Ajouter la sauce et remuer jusqu'à ce qu'elle ait épaissi et commence à frémir (environ 3 minutes).

Donne 6 à 8 tasses

Temps de préparation : environ 30 minutes

Matériel nécessaire :

- couteau et planche à découper
- bol
- wok, poêle à frire électrique ou grande poêle
- cuillère

Portions du Guide alimentaire canadien :

1 tasse de sauté équivaut à 2 portions de LÉGUMES ET FRUITS

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.

Quesadillas aux légumes

Ingrédients :

8	8	tortillas de blé entier de 15 cm (6 po)
375ml	1 ½ tasse	mélange de fromage à nachos râpé
250ml	1 tasse	brocoli haché finement
250ml	1 tasse	poivron rouge, coupé en julienne
250ml	1 tasse	carotte râpée
75 ml	1/3 tasse	oignons verts hachés

Préparation :

1. Chauffer une petite poêle à feu moyen. Faire chauffer les tortillas, une à la fois, pendant 30 secondes de chaque côté et les retirer du feu.
2. Saupoudrer les quatre tortillas avec la moitié du fromage râpé. Répartir les morceaux de brocoli, de poivron et d'oignons verts sur le fromage. Saupoudrer les légumes avec le reste du fromage râpé. Couvrir les tortillas garnies avec les quatre tortillas restantes.
3. Dans la même poêle, à feu moyen, réchauffer les quesadillas, une à la fois, pendant 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les tortillas soient légèrement croustillantes et que le fromage ait fondu. Transférer dans un plat allant au four et garder au chaud à basse température pendant la préparation des autres quesadillas.
4. Couper chaque quesadilla en quatre et servir.

Donne 4 quesadillas

Temps de préparation : environ 35 minutes

Matériel nécessaire :

- couteau et planche à découper
- râpe
- petite poêle ou poêle à frire électrique

SUGGESTION :

Vous pouvez aussi utiliser une poêle à frire électrique pour les quesadillas.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Portions du Guide alimentaire canadien :

1 quesadilla équivaut à 2 portions de PRODUITS CÉRÉALIERS, à ½ portion de LAIT ET SUBSTITUTS et à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS

Tiré de Simplement délicieux © 2007. Publié aux Éditions du Trécarré. Repris avec l'autorisation des Diététistes du Canada. Tous droits réservés. Pour d'autres recettes et des feuilles d'information sur la nutrition, rendez-vous sur le site Web des Diététistes du Canada à ***www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/index.asp.***

Chili végétarien aux trois haricots

Ingrédients :

15 ml	1 c. à table	huile végétale
1	1	oignon moyen, haché
1	1	poivron rouge, en dés
1	1	poivron vert, en dés
250 ml	1 tasse	champignons, en tranches
15 ml	1 c. à table	chili en poudre
10 m	2 c. à thé	cumin
5 ml	1 c. à thé	poudre d'ail
10 ml	2 c. à thé	origan séché
1	1	boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
1	1	boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés, égouttés
1	1	boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés, égouttés
1	1	boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, rincés, égouttés

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon, les poivrons rouge et vert et les champignons. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (environ 10 minutes).
2. Ajouter le chili en poudre, le cumin, la poudre d'ail et l'origan et mélanger. Cuire pendant 1 minute.
3. Ajouter les tomates en dés et les haricots rouges et noirs ainsi que les pois chiches rincés et égouttés. Bien mélanger.
4. Amener à ébullition en remuant souvent. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes.

Donne 8 à 10 tasses

Temps de préparation : about 35 minutes

Matériel nécessaire :

- couteau et planche à découper
- grande casserole
- ouvre-boîte
- passoire
- cuillère

Portions du Guide alimentaire canadien :

1 tasse de chili végétarien aux trois haricots équivaut à 1 portion de LÉGUMES ET FRUITS et à 1 portion de VIANDES ET SUBSTITUTS

Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.

2.9 Cuisiner en toute sécurité avec les élèves

Apprendre à cuisiner en toute sécurité fait partie intégrante de toute activité culinaire. Cela permet d'éviter des accidents, tels que des coupures, des brûlures et des maladies d'origine alimentaire. Avant de commencer l'activité culinaire, assurez-vous de passer en revue avec les élèves les règles de sécurité dans la cuisine et de salubrité alimentaire.

Sécurité dans la cuisine

- Passez en revue les recettes qui seront préparées dans le cadre de l'activité culinaire. Discutez des tâches que les élèves peuvent faire eux-mêmes, ou avec la supervision d'un adulte, et des tâches qui doivent être accomplies par un adulte.
- Expliquez que les adultes doivent superviser l'utilisation de la cuisinière, du four, du micro-ondes et des petits électroménagers, tels que le mélangeur et le robot culinaire. Les adultes doivent aussi superviser l'utilisation des couteaux.
- Rappelez aux élèves de suivre les instructions des adultes bénévoles en tout temps.
- Mentionnez aux élèves qu'ils doivent demander la permission à un adulte avant de préparer des aliments à la maison. Dites-leur de demander de l'aide lorsqu'ils utilisent des électroménagers, particulièrement la cuisinière et le four.

Discutez des règles ci-dessous en matière de sécurité dans la cuisine, afin d'éviter les feux, les brûlures, les chocs électriques et les coupures.

Utilisation de la cuisinière et du four :

- Ne laissez jamais d'aliments sur la cuisinière sans surveillance.
- Tenez vous loin des contenants dont vous enlevez le couvercle, afin de ne pas vous brûler au contact de la vapeur.
- Mélangez les aliments à l'aide d'une cuillère à long manche.
- Disposez les poêles et les casseroles de façon à ce que les manches soient tournés vers l'arrière de la cuisinière et non vers l'avant afin d'éviter d'y accrocher vos vêtements et de les renverser.
- Utilisez toujours des gants isolants pour mettre les aliments au four et les sortir.
- Éteignez toujours la cuisinière et le four après les avoir utilisés.

Utilisation des appareils électroménagers :

- Utilisez les appareils électroménagers seulement si vous en connaissez très bien le fonctionnement et sous la supervision d'un adulte.
- Ne mettez jamais les mains à l'intérieur d'un mélangeur car les lames peuvent être très coupantes.
- Ne vous servez jamais d'un appareil électroménager près d'un évier ou d'un récipient contenant de l'eau.
- Faites preuve de prudence lorsque vous branchez ou débranchez des appareils électroménagers, tels que le mélangeur ou le batteur. Assurez-vous d'avoir les mains sèches afin d'éviter tout choc électrique.
- Tenez toujours la fiche, et non le cordon, lorsque vous débranchez un appareil électroménager, afin de réduire les risques de décharges électriques.
- Débranchez les appareils électriques lorsque vous avez terminé de les utiliser.

Utilisation du micro-ondes :

- Utilisez uniquement des contenants allant au micro-ondes.
- Si le contenant est couvert, assurez-vous qu'il y a une ouverture par laquelle la vapeur peut s'échapper pendant la cuisson. Une fois la cuisson terminée, tenez le contenant dont vous enlevez le couvercle loin de vous afin de ne pas vous brûler au contact de la vapeur qui s'échappe.
- Piquez les aliments, comme les patates douces ou les courges, à l'aide d'une fourchette avant de les mettre au micro-ondes.
- Utilisez des poignées ou des gants isolants pour sortir les contenants du micro-ondes.

Utilisation d'un couteau :

- Prenez toujours un couteau par son manche.
- Portez une attention particulière et ne vous pressez pas lorsque vous utilisez un couteau tranchant, un couteau-éplucheur ou une râpe.
- Ne laissez pas les couteaux sur le bord d'une table ou d'un comptoir car on pourrait les accrocher en passant et les faire tomber.
- Utilisez le bon couteau pour chaque tâche, comme un petit couteau à légumes pour couper les légumes et les fruits, un plus grand couteau pour hacher et un couteau dentelé pour trancher le pain.
- Utilisez toujours une planche à découper. Ne coupez et ne pelez jamais les légumes dans la paume de votre main.
- Lorsque vous utilisez un couteau, coupez dans un mouvement allant VERS LE BAS et S'ÉLOIGNANT DE VOUS, pour ne pas vous blesser si le couteau venait à glisser.
- Gardez vos doigts bien repliés vers la paume de votre main, loin de la lame, lorsque vous utilisez un couteau.
- Ne mettez pas les couteaux sales dans l'évier avec la vaisselle à laver. Quelqu'un pourrait ne pas les voir et se couper. Placez plutôt les couteaux à côté de l'évier et lavez-les un par un en faisant attention.

Remarque à l'intention des responsables en ce qui concerne l'utilisation de couteaux dans la salle de classe :

- Donner aux élèves le couteau approprié à la tâche qu'ils accomplissent. Par exemple, un petit couteau à légumes pour peler et couper les fruits et un plus grand couteau pour hacher les légumes ou les couper en dés.
- Utiliser des couteaux dentelés; ils ont généralement une meilleure stabilité. Les couteaux à lame droite coupent plus rapidement et ont tendance à causer plus d'accidents.
- Garder les couteaux bien aiguisés car les couteaux émoussés peuvent glisser facilement et causer des accidents.
- Même les adultes peuvent se couper facilement, il est donc important de passer en revue avec tous les participants les règles de sécurité liées à l'utilisation des couteaux.

Salubrité alimentaire

- Expliquez que les maladies d'origine alimentaire sont causées par la consommation d'aliments qui contiennent des bactéries ou des germes nuisibles.
- Les symptômes associés aux maladies d'origine alimentaire peuvent aller de légers à très graves. La maladie peut survenir à tout moment entre quelques heures et quelques semaines après la consommation de l'aliment contaminé. Si personne n'est à l'abri des maladies d'origine alimentaire, les personnes âgées, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli sont susceptibles d'être atteintes plus gravement.

Salubrité alimentaire (suite)

- Expliquez que tous les aliments, y compris les légumes et les fruits, peuvent être à l'origine de maladies, puisque les bactéries peuvent vivre sur toutes les surfaces.
- Discutez de l'importance des pratiques de manipulation sécuritaire des aliments dans la prévention des maladies d'origine alimentaire.
- Rappelez aux élèves de suivre les instructions des adultes en tout temps.

Discutez des pratiques de manipulation sécuritaire des aliments ci-dessous permettant de réduire les risques de maladies d'origine alimentaire.

NETTOYEZ : lavez-vous les mains et nettoyez les surfaces souvent.

- Lavez-vous les mains avant de commencer à préparer les aliments et lavez-les encore plusieurs fois pendant que vous cuisinez (particulièrement après être allé aux toilettes et après avoir toussé ou éternué).
- Suivez les quatre étapes du lavage des mains* :

    1. Mouillez-vous les mains avec de l'eau tiède sous le robinet.
    2. Savonnez-vous les mains pendant 15 à 20 secondes – vous avez le temps de chanter deux fois le refrain de « Bonne fête ».
    3. Rincez-vous les mains à fond et séchez-les avec un essuie-tout.
    4. Fermez le robinet en vous servant de l'essuie-tout.

- Attachez-vous les cheveux s'ils sont longs afin de dégager votre visage ou couvrez-les pour éviter qu'ils ne tombent sur les aliments.
- Lorsque vous faites la vaisselle, utilisez la méthode des trois compartiments pour laver, rincer et désinfecter. Pour désinfecter les assiettes et les planches à découper, ajoutez 2,5 ml (½ c. à thé) d'eau de Javel à usage domestique pour 1 litre (4 tasses) d'eau tiède dans l'évier. Faites tremper les assiettes et les planches à découper pendant au moins 45 secondes. Faites-les sécher complètement à l'air libre avant de les utiliser.
- Assurez-vous que tout le matériel ainsi que tous les comptoirs et surfaces de préparation ont été nettoyés et désinfectés avant et après toute préparation d'aliments.
- Lavez la surface extérieure des légumes et la peau des fruits, y compris ceux que vous pelez, tels que le melon, l'orange et le concombre.

* Montrez aux élèves l'affiche des quatre étapes du lavage des mains à la page 179 et accrochez-la au mur dans le local où se déroulera l'activité culinaire.

Remarque à l'intention des responsables en ce qui concerne la désinfection des comptoirs et autres surfaces de préparation des aliments :

- Mélanger 5 ml (1 c. à thé) d'eau de Javel à usage domestique dans 1 litre (4 tasses) d'eau.
- Mettre le mélange dans un flacon pulvérisateur bien identifié et le garder loin des aliments.
- Pulvériser le mélange sur les comptoirs et les autres surfaces.
- Essuyer à l'aide d'un chiffon propre ou d'un essuie-tout.
- Renouveler fréquemment la solution.
- Si l'eau de Javel n'est pas permise, communiquer avec l'administrateur pour connaître les solutions de nettoyage recommandées.

SÉPAREZ : évitez la contamination croisée.

- Utilisez des planches à découper séparées (par ex., utilisez toujours la même planche pour la viande crue et une autre pour les fruits et légumes).
- Lavez, rincez et désinfectez les planches à découper, les ustensiles et les thermomètres alimentaires avant de les réutiliser.
- Ne trempez pas un aliment dans la trempette après en avoir pris une bouchée. N'utilisez pas, pour vous servir à partir d'un plat de service, une cuillère que vous avez portée à votre bouche.

CUISEZ : cuisez les aliments aux températures appropriées.

- Cuisez la viande, la volaille, le poisson et les œufs aux températures appropriées. Utilisez un thermomètre alimentaire pour mesurer la température interne des aliments cuits. Vous pourrez ainsi vérifier s'ils ont atteint une température assez élevée pour prévenir la multiplication des bactéries néfastes.*
- Utilisez de l'eau potable provenant d'une source sécuritaire pour la préparation des aliments et le lavage des mains.
- Gardez les **aliments chauds au chaud** en les faisant bien cuire et les **aliments froids au froid** en les conservant au réfrigérateur dans les deux heures suivant leur préparation.

* Les recettes des activités *Mets de la couleur dans ton assiette!* ne comprennent pas de viande ni de volaille. Un thermomètre alimentaire n'est donc pas nécessaire.

REFRIGÉREZ : réfrigérez ou congelez rapidement les aliments.

- Mettez les restes dans des contenants propres, des sacs jetables pour aliments, un emballage plastique ou du papier d'aluminium et conservez-les au réfrigérateur dans les deux heures suivant leur préparation.
- Remettez le plus vite possible les aliments tels que le lait et les œufs au réfrigérateur.

Ressources supplémentaires en matière de salubrité alimentaire

- À bas les BACtéries!MC – Guide de l'animateur pour travailler avec les enfants de la maternelle à la 3e année (de 5 à 9 ans) accessible à ***www.canfightbac.org/fr/learning/teachers/k_to_3/default.aspx.***
- À bas les BACtéries!MC pour la salubrité alimentaire. Information sur la salubrité des aliments pour les élèves de la 4e à la 7e année accessible à ***www.canfightbac.org/cpcfse/fr/learning/teachers/4_to_7/default.aspx.***
- Documentation en matière de salubrité alimentaire publiée par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario disponible à ***www.health.gov.on.ca/indexf.html***
- Communiquez avec le service d'inspection de la santé publique de votre bureau local de santé publique.

Références

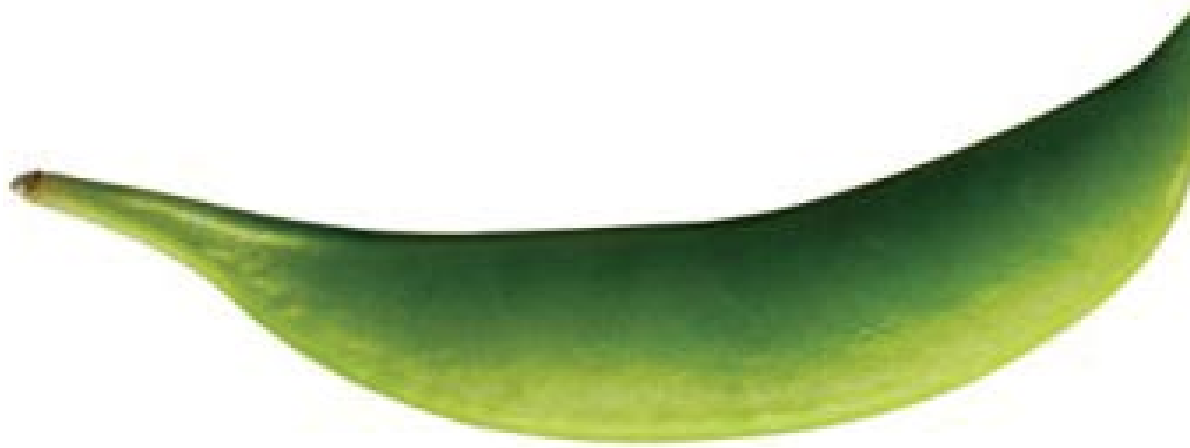
Partenariat canadien pour la salubrité des aliments. Accessible à ***www.canfightbac.org/fr/.***

Cooking Basics for Kids. A presentation module for Community Food Advisors. Programme des conseillers communautaires en alimentation, Centre de ressources en nutrition, Association pour la santé publique de l'Ontario.

Mets de la couleur dans ton assiette! - Affiche des quatre étapes du lavage des mains

À l'école 3.0

3.1	Introduction	183
3.2	Relèvement des fonds, machines distributrices, boutiques, journées « d'aliments spéciaux », célébrations en salle de classe, activités scolaires	184
3.3	Cafétérias d'école - Buffets à salades	189
3.4	Programmes de nutrition pour les élèves	191
3.5	Jardins à l'école (mini fermes)	194
3.6	Mardis délicieux et vendredis fruités	196



Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

3.1 Introduction

Est-ce que vous cherchez des façons simples et amusantes d'encourager la saine alimentation? Offrez aux enfants l'option de consommer des légumes et des fruits partout où vous servez ou vendez des aliments à l'école.

La section *À l'école* donne des idées sur la façon d'incorporer les fruits et les légumes dans les activités de financement, les machines distributrices, les boutiques, les journées « d'aliments spéciaux », les célébrations en salle de classe, les activités scolaires, les cafétérias, les programmes alimentaires à l'école, les jardins et les goûters.

Essayez ces idées et suggestions pour aider tout le monde à votre école à choisir leurs couleurs!

3.2 Relèvement des fonds, machines distributrices, boutiques, journées « d'aliments spéciaux », célébrations en salle de classe, activités scolaires

Relèvement de fonds

Faites la promotion des légumes et des fruits lors des relevement de fonds :

- Vendez des caisses de fruits et légumes frais et en saison (p. ex., oranges et pamplemousses).
- Vendez des fruit-o-grammes. Les élèves achètent des fruits frais et colorés qu'ils envoient avec un message personnel à un ami. Par exemple, essayez les pommes rouges Macintosh en septembre pour commencer l'année scolaire.
- Organisez une activité « Autour du monde ». Invitez des chefs de la région à votre école pour préparer des aliments comprenant des fruits et légumes de différents pays du monde. Vendez des billets aux élèves et leurs familles pour qu'ils viennent goûter les différentes choses à l'école.
- Faites le tirage d'un panier de Pâques au printemps. Laissez tomber le chocolat et offrez plutôt un livre de recettes saines, une étuveuse à légumes et un certificat-cadeau dans un magasin de la région qui vend des fruits ou légumes.
- Créez un livre de recettes *Peinturez votre assiette!* Demandez à vos collègues et aux parents de suggérer des recettes comprenant des fruits et légumes préparés à l'aide de méthodes n'utilisant pas beaucoup de gras. Compilez ces recettes dans un livre que vous pouvez vendre dans l'école.
- Organisez une activité « Devinez le chiffre ». Invitez les élèves à acheter des billets pour deviner combien un fruit ou légume pèse (p. ex., une citrouille à l'Halloween) ou combien de légumes ou de fruits il faut pour remplir un panier précis. La personne qui a la bonne réponse gagne les fruits ou les légumes pour sa classe ou pour elle-même.
- Organisez des journées spéciales à toutes les semaines ou tous les mois pour mettre en vedette les légumes ou les goûters aux fruits (p. ex., les mardis délicieux, les vendredis fruités) pour faire la promotion de différents légumes et fruits en saison. Essayez de faire correspondre la couleur, la forme ou la saison au thème du mois, comme des carottes en avril pour les lapins de Pâques ou des fruits et légumes en mars pour la Saint-Patrice.

Vous vous demandez si vous pourrez vraiment faire des profits avec la vente de fruits et de légumes parce que les enfants ne vont pas les acheter?

De plus en plus d'écoles constatent que les activités de financement avec des produits plus sains permettent de récolter de l'argent pour l'école. Les bonnes techniques de marketing peuvent vous aider à vendre de bons fruits et légumes. Servez-vous de votre imagination et présentez les fruits et légumes qui ont une belle apparence. Offrez plus de fruits et de légumes partout dans l'école et pensez à les vendre à un prix inférieur.

Machines distributrices

Saviez-vous qu'en octobre 2004, le ministère de l'Éducation de l'Ontario a publié la note de politique 135 au sujet des boissons et des aliments sains dans les machines distributrices des écoles élémentaires. Ceci veut dire que les écoles doivent contrôler la vente d'aliments et de boissons dans les machines distributrices en se conformant aux normes sur la nutrition établies dans la note 135[1]. Certaines écoles ne connaissent peut-être pas les lignes directrices sur la nutrition du ministère de l'Éducation pour les machines distributrices. D'autres peuvent avoir de la difficulté à trouver des aliments et boissons qui respectent ces lignes directrices.

Pour avoir des aliments plus sains dans les machines distributrices, il faudra peut-être faire plus que tout simplement remplacer les aliments. Dans certains cas, il faudra changer le type de distributrices. Les écoles pourront ainsi avoir des goûters réfrigérés dans le but de donner aux élèves de meilleures options comme des salades et des fruits et légumes frais. Essayez les idées suivantes dans votre machine distributrice.

- Jus de fruits non sucré à 100 pour cent
- Pâte de fruits ou de légumes séchée
- Contenant de fruits ou compote sans sucre
- Mélange de fruits secs ou raisins secs

Si vous trouvez qu'il est difficile de respecter les lignes directrices existantes, pensez à d'autres façons d'offrir des aliments sains qui pourront rapporter un peu d'argent pour l'école comme une petite boutique.

Boutiques

Idées de menu

- Salade amusante – grecque, aux fruits, etc.
- Super boissons fouettées – fruits frais ou surgelés comme des bananes et petits fruits mélangés avec du yogourt ou du lait.
- Pops fruités – jus de fruits non sucré à 100 pour cent et surgelé comme les mélanges de pêches et de mangues.
- Tornades délicieuses : deux sortes de jus de fruits non sucrés à 100 pour cent mélangés ensemble.
- Contenants de fruits, compote de pomme ou mélanges de compote sans sucre.
- Combinaisons intéressantes – légumes avec trempette faible en gras ou salsa, morceaux de fruits avec trempette au yogourt ou pouding au lait faible en gras.
- Pâte séchée de fruits ou légumes sans sucre ajouté.
- Succulents sandwichs faits de légumes ou de garnitures aux fruits – pommes râpées ou purée de bananes sur du pain de fruits, légumes râpés comme des carottes ou courges avec un peu de fromage sur du pain de blé entier, pain pita avec salade grecque ou de pommes de terre.
- Bols de choses à grignoter – légumes crus tranchés en petits morceaux.
- Salades à manger avec les doigts – légumes hachés comme les carottes, le céleri et les poivrons avec des pois mange-tout et des tomates cerises, enveloppés d'une pellicule en plastique ou d'un sac en plastique, ou servis dans des contenants en plastique avec un peu de trempette à légumes au fond.

Boutiques (suite)

Idées de menu (suite)

- Pizza impressionnante – avec plus de légumes comme des poivrons, des champignons, des carottes ou des courges râpées, des tomates tranchées et du brocoli.
- Soupe délicieuse – soupes aux légumes (p. ex., aux tomates) ou soupes avec des légumes surgelés vendues comme « un repas » avec un petit pain rond de grain entier et un bout de fruit.

Idées de promotions pour les boutiques

- Suggérez une journée où on fait son « propre lunch ». Mettez à la disposition des enfants des garnitures à sandwich saines et du pain de grains entiers pour qu'ils fassent eux-mêmes leurs propres sandwichs délicieux.
- Trouvez des recettes de légumes et de fruits rapides, simples et saines que les élèves peuvent amener à la maison.
- Organisez des présentoirs de légumes et de fruits un peu partout dans l'école et accrochez des affiches colorées dans la cafétéria.
- À tous les jours, faites goûter des légumes et fruits coupés avec des trempettes saines.
- Offrez « un repas » de légumes et des fruits. Offrez des légumes et fruits sains et délicieux à prix spécial comme par exemple achetez-en deux, obtenez le troisième gratuitement.
- Organisez une compétition pour préparer « une salade ou sandwich sain ». Utilisez la suggestion gagnante de chaque classe dans la cafétéria.
- Invitez le personnel de l'école à suggérer de nouvelles choses à ajouter au menu de la cafétéria. Organisez une compétition pour obtenir des idées.
- Lorsque la cafétéria offre de nouveaux aliments, organisez une compétition pour nommer la recette. Des noms amusants et créatifs pour les nouveaux aliments peuvent aider à les rendre plus intéressants et populaires.
- Invitez les élèves à faire la promotion des aliments offerts par la cafétéria. Les étudiants peuvent dessiner des affiches, écrire des articles dans le bulletin de l'école ou composer des chansons. Vous pouvez remettre un prix pour la meilleure idée.
- Organisez une compétition pour « donner un nom à la cafétéria ». Les élèves peuvent dessiner eux-mêmes l'affiche du nom de la cafétéria et les illustrations qu'ils veulent.
- Pour les enfants plus jeunes, faites-leur colorier sur des feuilles les fruits et légumes vendus à la cafétéria. Affichez leurs travaux près de la cafétéria ou dans un autre endroit à l'école.
- Faites la promotion d'un légume ou fruit de la semaine (ou un aliment incluant des légumes et des fruits). Présentez les fruits et légumes qui sont en saison et offrez-les de diverses façons comme par exemple dans des muffins à la citrouille de grains entiers. Remettez aux élèves qui commandent cet aliment des billets pour un tirage.

Journées des « aliments spéciaux »

Laissez faire la pizza au pepperoni et optez plutôt pour des « idées plus saines » :

- Sous-marins faits de pain de grains entiers, de jambon ou dinde maigre, de fromage, de laitue, de tomates, de concombre, de poivrons, de moutarde ou de mayonnaise légère, servis avec un fruit en boîte (ou un jus) ou un fruit frais et du lait 2 pour cent.
- Tortillas de blé entier avec du hoummos et des légumes coupés servis avec un fruit frais et du chocolat au lait 1 pour cent.

- Pizza au jambon, à l'ananas et au fromage sur une croûte de blé entier servie avec des bâtonnets de carottes et du lait 2 pour cent.
- Journée de la soupe (p. ex., aux tomates, aux légumes à base de tomate, mélange de légumes).
- Chili d'haricots et de légumes, servi avec un petit pain de blé entier et du lait 2 pour cent.
- Pâtes (enrichies, de blé entier) avec de la sauce tomate, servies avec de la salade et du lait 2 pour cent.
- Salade de pâtes froides avec vinaigrette faible en gras, des cubes de jambon et de poivron, de céleri et d'échalotes, servie avec du lait 2 pour cent or de la compote de pommes.

Célébrations en classe

Modifier les célébrations en classe pour changer un peu les habitudes. Plutôt que d'offrir du gâteau, des biscuits, des beignes et des boissons gazeuses, donnez aux enfants des légumes et des fruits. C'est une excellente occasion de montrer les fruits et légumes préparés de diverses façons :

- fruit frais avec du yogourt ou fromage cottage faible en gras,
- clémentines,
- jus de fruits ou de légumes non sucré à 100 pour cent,
- bâtonnets de légumes avec trempette faible en gras ou salsa,
- brochettes de fruits ou de légumes,
- tranches de pomme saupoudrées de cannelle,
- yogourt glacé avec petits fruits non sucrés frais ou surgelés,
- sautés ou soupes faits avec des légumes ethniques,
- croustades aux fruits (p. ex., pomme, rhubarbe, fraise, petits fruits) faites de fruits frais ou surgelés, et
- diverses salades (p. ex., grecque, mandarine, aux fruits, aux pâtes avec légumes).

Histoire à succès

On a demandé aux parents d'enfants qui vont à l'école publique Summitview de Stouffville, en Ontario, de leur donner des goûters sains pour fêter l'Halloween en classe. La mère d'un élève de 3e année a placé des légumes frais pour en faire un « monstre épeurant ». Elle a préparé un squelette en légumes avec de la trempette à la place du cerveau. En plus du squelette en légumes, elle avait amené des bols de légumes séparés pour que les enfants puissent en manger. Les élèves ont adoré et à la fin de la fête, il ne restait plus un seul légume!

Envoyé à Idées sur la nutrition pour les écoles, dans le Guide d'action pour les écoles Par Lucy Valleau, nutritionniste en santé publique Services de santé de la région de York, 2005

Activités scolaires

Remarque : *avant d'organiser une activité à l'école, vérifiez avec votre service de santé publique de la région si votre idée respectera les normes de manipulation sécuritaire des aliments.*

Montrez aux parents et aux gens de la collectivité que vous avez à cœur la saine alimentation. Offrez des légumes et des fruits lors de vos prochaines activités avec ces bonnes idées :

- Organisez une « fête de retour à l'école ». Servez du maïs en épis frais, des hamburgers et de la salade verte.
- Célébrez l'Halloween. Préparez un défilé de costumes et servez des « popsicles au sang » faits de jus surgelés et non sucrés à 100 pour cent (p. ex., jus de tomates).
- Organisez un festival du chili où les familles achètent des billets pour juger des recettes de chili maison contenant au moins 1/2 tasse d'aliments par portion venant du groupe des légumes et des fruits.
- Offrez des boîtes de clémentines ou servez des brochettes de légumes et fruits des fêtes lors de votre prochain concert.
- Servez des boissons fouettées aux fruits les soirs où vous présentez les films.
- Organisez un souper aux pâtes avec une salade verte et une croustade aux fruits pour dessert.
- Demandez aux familles de « divers pays » d'amener des plats dans lesquels on trouve des légumes et des fruits de leur région.
- Servez des légumes, des fruits frais et des trempettes lors des danses à l'école.
- Célébrez la fête des Mères avec du thé et une croustade aux fruits.
- Ajoutez de la salade, des légumes et fruits frais dans le barbecue à l'école.

Références

[1] Ministère de l'Éducation de l'Ontario 2004. Des boissons et des aliments sains dans les machines distributrices des écoles élémentaires. Disponible à : www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/135.html.

Plus de couleur dans votre vie...avec plus de légumes et de fruits !

Association canadienne de la distribution de fruits et légumes. Disponible au site : www.cpma.ca

Adapté du matériel préparé par les services communautaires et services de santé publique de la ville de Hamilton, du service de santé publique de Toronto et du service de santé publique de la région de Niagara

3.3 Cafétérias d'école - Buffets à salades

Lorsque les élèves vont dans les écoles où il y a des cafétérias, ils ont accès plus facilement aux aliments n'ayant pas beaucoup de valeur nutritive (p. ex., les pépites de poulet, les boissons gazeuses, les frites à la sauce brune) et ils mangent moins de légumes et de fruits. Les cafétérias scolaires peuvent avoir une bonne influence sur la variété et la quantité de légumes et de fruits que les élèves mangent en offrant des buffets à salades.

Avantages des buffets à salades

- Aident les enfants à manger beaucoup de légumes et fruits par jour.
- Donnent aux enfants la possibilité de choisir ce qu'ils veulent et la quantité désirée.
- Donnent aux élèves le choix entre divers aliments sains et frais avec beaucoup de légumes et de fruits, des grains entiers et des légumineuses.
- Aident les producteurs d'aliments locaux en utilisant les produits de la région.
- Donnent aux adultes accès aux aliments sains et aux élèves l'occasion de voir les enseignants manger sainement, et ils peuvent donc s'en servir comme modèle de comportement.
- Encouragent les élèves à essayer quelque chose de nouveau lorsqu'ils voient des adultes et leurs amis qui en mangent.

Pour commencer

Le concept est une bonne idée, mais comment mettre sur pied un buffet à salades à l'école? Quels sont les coûts de cette idée? Si vous aimeriez commencer un programme de buffet à salades à votre école ou que vous avez besoin de plus de renseignements, vous pouvez consulter les ressources qui suivent :

- Food Share. 2005. ***Salad Bars In Schools; A Fresh Approach to Lunch.*** Disponible à : ***www.foodshare.net***
- US Department of Agriculture. 2004. ***Fruits and Vegetables Galore: Helping Children Eat More.*** ('Tricks of the Trade'). Disponible à : ***www.fns.usda.gov/tn/Resources/fv_galore.html***
- Projet sur la saine alimentation dans le nord. 2007. ***Guide pratique pour la mise sur pied d'un programme d'alimentation à l'école :*** Disponible dans votre bureau local de santé publique

Histoire à succès

St. Mary est une petite école de 150 élèves et qui compte d'une dizaine d'employés. Lorsqu'il a été question d'un programme de buffet à salades, le directeur de l'école, les enseignants et le conseil des parents ont donné tout de suite leur approbation. Dans le bulletin mensuel, on a aussi demandé à des bénévoles d'aider à la préparation et à la livraison des mets du buffet à salades. Le buffet à salades a commencé officiellement en avril 2005 et a été offert une fois par semaine. Ils ont pu compter sur la Human League et Partir d'un bon pas pour un avenir meilleur (des organismes locaux sans but lucratif).

L'école a décidé de l'installer près du hall pour donner plus de place aux enfants pour se déplacer des deux côtés du buffet pendant que les bénévoles sont sur place pour aider les enfants à choisir les aliments s'ils en ont besoin. L'épicerie locale a aussi participé en offrant des aliments frais à prix raisonnables ou réduits. Le premier menu a été formidable, et les enfants ont pu manger des poivrons verts, du brocoli, du céleri, du chou-fleur, de la salade, des salades d'œufs et de pommes de terre, du jambon tranché, des petits pains, deux types de melon, des pommes et des oranges.

Sans compter les élèves de la maternelle, 91 élèves ont pris part à l'activité la première journée et ce nombre a atteint 127 élèves la deuxième fois que le buffet a été offert. Il faut souligner que tous les élèves de 7e ou 8e année sont aussi venus se servir, ce qui donne un achalandage encore plus élevé que pendant les « journées pizza ».

Envoyé par Lesley Andrade, nutritionniste en santé publique
Service de santé public de Sudbury et district 2006

Références

Plus de couleur dans votre vie...avec plus de légumes et de fruits !

Association canadienne de la distribution de fruits et légumes. Disponible au site : www.cpma.ca

Adapté du matériel préparé par les services communautaires et services de santé publique de la ville de Hamilton, du service de santé publique de Toronto et du service de santé publique de la région de Niagara

3.4 Programmes de nutrition pour les élèves

Si vous offrez déjà un programme de déjeuner ou de dîner à votre école, pourquoi ne pas offrir le buffet à salades à la place ou en plus? Si vous n'avez pas de programme de déjeuner ou de dîner, il est peut-être plus facile d'organiser un petit comptoir de salades. Peu importe votre décision, un buffet à salades dans votre école permettrait de créer un milieu favorisant la consommation accrue de légumes et fruits, diminuerait la consommation d'aliments ayant une valeur nutritive minimale et améliorerait la santé des enfants. Pour que le programme de buffet à salades soit un succès à votre école, vous avez besoin de la coopération de l'école, du bureau local de santé publique (inspecteurs et diététistes en santé publique), de la collectivité (les parents, des bénévoles, etc.) et des producteurs détaillants de légumes et fruits de la région.

Est-ce que votre école reçoit des fonds du ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse pour le programme de déjeuner, de goûter ou de dîner?

Si oui, vous devez respecter les indications suivantes en matière de nutrition :

- Un **goûter** doit contenir au moins une portion d'au moins deux groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*, et au moins une portion venant du groupe des fruits et légumes.
- Un **repas** (c.-à-d. déjeuner ou dîner) doit comprendre au moins une portion d'au moins trois des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*, avec au moins une portion du groupe des fruits et légumes et au moins une portion venant du groupe lait et substituts.

Achat, entreposage, préparation et présentation des légumes et fruits

Achat des légumes et des fruits

- Examinez votre menu et faites une liste des fruits et légumes dont vous aurez besoin. Achetez seulement ce qu'il vous faut pour la semaine qui vient pour éviter le gaspillage.
- Choisissez les légumes et fruits fermes et mûrs qui n'ont pas de marques ni de taches ou de parties molles. Si possible, choisissez les produits cultivés dans votre région ou en Ontario et au Canada pour aider l'économie locale et l'environnement.
- Pensez à acheter des fruits et légumes surgelés et en boîte lorsque les fruits frais ne sont pas en saison.
- Choisissez les légumes en boîte « sans sel ajouté » ou ayant moins de 480 mg de sodium. Évitez les légumes avec des sauces ajoutées.
- On ajoute du sucre à certains fruits en boîte lors du traitement. Choisissez des fruits en boîte « sans sucre ajouté » et emballés dans leurs jus ou du jus de fruits.
- Lorsque vous servez le jus de fruits, vérifiez s'il s'agit bien de jus de fruits non sucré à 100 pour cent (les jus venant de concentrés sont acceptables). Les « boissons », « punchs » et « cristaux aux fruits » ne sont pas la même chose qu'un jus de fruits non sucré à 100 pour cent et doivent être évités.
- N'achetez pas de boîtes qui ont de grosses bosses, car le contenu risque de ne pas être sécuritaire.

Achat, entreposage, préparation et présentation des légumes et fruits (suite)

Entreposage des légumes et des fruits

Si vous entreposez convenablement vos légumes et vos fruits, vous pouvez garder leur qualité nutritive, éviter le gaspillage et économiser de l'argent. Les conseils suivants sur l'entreposage aideront à garder la qualité de vos fruits et légumes frais.

- Ne lavez pas les fruits et légumes frais avant de les entreposer, sauf pour les légumes à feuilles. Vous pouvez les laver et les garder dans des sacs ou contenants en plastique.
- N'entreposez pas les légumes avec les fruits. Les fruits produisent un gaz appelé éthylène qui fait que les légumes durent moins longtemps. Placez les légumes et les fruits dans des contenants différents dans le réfrigérateur.
- Consultez le site Ontario Terre nourricière ou l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes pour avoir plus de détails sur la façon d'entreposer certains fruits et légumes. Vous pouvez les trouver à l'adresse ***www.foodland.gov.on.ca*** ou ***www.cpma.ca*** respectivement.

Préparation des fruits et légumes

Gardez ceci à l'esprit lorsque vous préparez vos fruits et légumes :

- Lavez toujours les légumes et les fruits à l'eau froide courante. Pas besoin d'utiliser de savons spéciaux; évitez les détergents puisqu'ils laissent des résidus sur le légume ou le fruit et ils peuvent etre absorbes ar le les legumes et les fruits.
- Ne trempez pas les légumes ni les fruits dans l'eau; ceci fait que les vitamines disparaissent dans l'eau.
- Pelez seulement les fruits et légumes si nécessaire. Un grand nombre des vitamines et minéraux importants sont dans la chair ou près de celle-ci. Essayez plutôt de rincer ou de frotter la peau.
- Lorsque vous les couper, gardez vos légumes et fruits en grands morceaux pour minimiser la perte de vitamines venant de l'exposition à l'air et à la lumière.
- Préparez les fruits et légumes au moment de les servir ou juste avant le cuisson pour minimiser l'exposition à l'air et à la lumière.
- Ne faites pas trop cuire les légumes et les fruits; faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et fermes.
- Pour obtenir la meilleure saveur et des aliments ayant le plus d'aliments nutritifs, préparez-les à la vapeur, au micro-ondes ou en les sautant. Si vous devez les bouillir, utilisez le moins d'eau possible et ne les faites bouillir que jusqu'à ce qu'ils deviennent « tendres et fermes ». Les aliments trop bouillis font que les vitamines sont éliminées dans l'eau.
- Faites cuire les fruits surgelés sans les dégeler préalable.
- La plupart des légumes et des fruits sont faibles en gras. N'ajoutez pas trop de matières grasses lorsque vous les faites cuire.
- Les légumes surgelés sont cuits en partie ou complètement. Ne faites pas dégeler les légumes qui sont emballés dans des sacs pas serrés (p. ex., le maïs); faites dégeler légèrement les légumes emballés dans des sacs plus serrés (p. ex., pointes de brocoli); et faites dégeler complètement les légumes dans des emballages très serrés (p. ex., les épinards) avant de les faire cuire.
- Les légumes en boîte sont déjà cuits. Faites-les chauffer avec le liquide contenu dans la boîte pour garder tous les éléments nutritifs et seulement jusqu'à la température désirée.

Conseils de sécurité avec les fruits et légumes

Suivez ces conseils pour vous assurer que les fruits et légumes que vous servez sont sécuritaires pour les enfants les enfants à manger :

- Lavez toujours bien vos mains avant de préparer les légumes et les fruits.
- Lavez tous les légumes et les fruits à l'eau froide courante. N'oubliez pas de laver l'intérieur des feuilles de laitue et d'autres légumes à feuilles alimentaires.
- Les « salades déjà préparées dans un sac » et autres légumes précuits auront besoin d'être lavés. Rincez-les à l'eau froide courante avant de les servir.
- N'achetez pas de légumes et de fruits en boîte si le contenant est endommagé ou dont le joint semble gonflé ou qui coule.
- Couvrez immédiatement et réfrigérez les fruits et légumes frais pour qu'ils soient de bonne qualité et restent sécuritaires.
- Jetez les fruits et légumes qui sont moisis, ratatinés, gluants, qui ont une odeur ou qui ont dépassé la « date de limite de consommation »

Références

Plus de couleur dans votre vie...avec plus de légumes et de fruits !

Action…2002. Colour It Up…Go for More Vegetables and Fruit! Leader's Guide. Nutrition Resource Centre. Toronto, Ontario.

Ontario, terre nourricière. Information sur les fruits et légumes. Disponible à http://www.foodland.gov.on.ca/french/factsheet.htm

Association canadienne de la distribution de fruits et légumes. Disponible au site : www.cpma.ca

Adapté du matériel préparé par les services communautaires et services de santé publique de la ville de Hamilton, du service de santé publique de Toronto et du service de santé publique de la région de Niagara

3.5 Jardins à l'école (mini fermes)

Les mini fermes sont un autre endroit à l'école que vous pouvez utiliser pour faire pousser des fruits et légumes et d'autres plantes. Plus que seulement un jardin, ces petites fermes peuvent devenir une source d'aliments sains et nutritifs et encourager la saine alimentation auprès des élèves, des parents et du personnel de l'école.

Les mini fermes montrent aux élèves comment faire pousser des légumes et des fruits, à voir d'où viennent les aliments, et pourquoi ils sont importants dans une saine alimentation. On leur apprend ainsi à bien manger, à faire les choses eux-mêmes, à travailler en équipe et avoir un style de vie actif. Pour les enseignants, c'est une façon pratique d'enseigner aux élèves certains aspects du programme d'études comme la science ou les mathématiques dans un autre milieu que la salle de classe. Pour les parents, les mini fermes encouragent leurs enfants à manger un légume ou un fruit qu'il n'aurait pas voulu essayer auparavant.

Avantages des mini fermes

- Les élèves voient clairement où et comment on fait pousser les aliments.
- Les élèves ont une certaine satisfaction lorsqu'ils préparent et mangent les aliments qu'ils ont travaillé dur à faire pousser.
- Les enseignants ont un milieu de travail dynamique où ils peuvent intégrer les aspects de la science, des études sociales, des mathématiques et de l'environnement ou la santé et la nutrition.
- On favorise l'esprit communautaire puisque l'école crée des partenariats avec les élèves, le personnel de l'école, les familles et des entreprises locales.
- On embelli et revitalise les terrains de l'école.

Comment commencer

Voici certaines choses à faire si vous planifiez d'avoir une mini ferme à l'école :

- Créez un comité composé de parents, du personnel de l'école et des résidents de la région. Communiquez avec les groupes d'horticulture du quartier pour avoir les noms des maîtres jardiniers qui seraient prêts à vous aider avec la planification de votre jardin.
- Définissez le but et les objectifs de votre jardin. Décidez comment les aliments seront utilisés et quelles sont les activités éducatives qui entourent ce projet.
- Planifiez des activités avec les élèves pour voir comment le jardin correspond au programme d'études et s'il est bon pour tous les niveaux ou seulement pour certains.
- Élaborez un plan de jardin échelonné sur toute l'année, pour décider qui s'occupera du jardin pendant l'été. Déterminez si certaines familles peuvent s'occuper des responsabilités du jardin pendant une semaine chacune.
- Choisissez un site permanent pour créer le jardin. N'oubliez pas que ce site aura besoin de beaucoup d'eau et de lumière, de pouvoir éliminer l'eau facilement et d'avoir accès à l'eau, à l'électricité et à beaucoup de bénévoles. Essayez de faire un petit jardin car s'il est trop grand, il faut y consacrer beaucoup de temps et d'énergie!

Pour plus de renseignements :

Littlejohn, G and T. Grant. ***Greening School Grounds: Creating Habitats for Learning.*** ISBN 0-86571-436-3.

- Guide pour les enseignantes et enseignants expliquant toutes les phases du projet de jardin à l'école, ainsi que la façon de convaincre la direction et les administrateurs de modifier les terrains de l'école à des fins éducatives.

LIFE*SPIN. Disponible au site : ***www.execulink.com/~life/***

- Renseignements sur les mini fermes à votre école

Histoire à succès d'une mini ferme

L'école publique VK Greer de Port Sydney en Ontario (qui fait partie du conseil scolaire de district Trillium Lakeland) s'occupe d'un petit jardin depuis sept ans. « La terre n'était pas très bonne, l'irrigation était très moyenne », a expliqué l'enseignant Bill Rantz. « Mais, au fil des ans, en mettant du compost, des feuilles et du fumier, nous avons réussi à améliorer la terre. » Ils ont pu faire pousser des pommes de terre, des haricots, des petits pois, des artichauts, des courgettes, des citrouilles, etc., ainsi que des tournesols et des fleurs sauvages. Le jardin utilisé à l'école sert pour une activité appelée « Soupe de la récolte » où les élèves ont la chance de goûter tous les bons aliments qu'ils font pousser. Le jardin a été incorporé dans divers programmes d'études. Les grandes têtes de tournesols servent pendant une activité de mathématiques et aussi pour les sciences de l'environnement ainsi que pour nourrir les petits animaux et les oiseaux. Pendant l'été, le jardin est maintenu par des familles de l'école qui sont récompensées de leurs efforts en gardant les légumes qu'ils font pousser.

Envoyé par Mary Ellen Deane, diététiste en santé publique
Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka

3.6 Mardis délicieux et vendredis fruités

Pensez à organiser une activité amusante où les élèves pourront apprendre à consommer des légumes et des fruits. Les mardis délicieux et vendredis fruités sont des exemples d'activités axées sur la nutrition qui encouragent les élèves à utiliser les connaissances acquises en classe dans le milieu scolaire, à la maison et dans la collectivité. Les activités sont une excellente façon de présenter les nouveaux aliments aux élèves tout en leur parlant de leurs valeurs nutritives.

Instructions

Essayez d'établir de bonnes relations avec un fournisseur ou un détaillant d'aliments

Les activités fonctionnent mieux lorsque le fournisseur ou détaillant d'aliments et les enseignants travaillent ensemble. Le fournisseur ou détaillant doit participer à au moins une des réunions de planification pour rencontrer les enseignants et discuter des procédures. Si possible, essayez de travailler avec un fournisseur de la région pour aider l'économie locale.

Assurez-vous d'avoir le bon équipement

Vérifiez vos articles de préparation des aliments et les endroits où les élèves vont manger pour s'assurer que vous avez le bon équipement en place :

- Un endroit pour laver, nettoyer et rincer les ustensiles (trois compartiments séparés).
- Des produits pour se laver les mains à l'endroit où les élèves prépareront ou mangeront les aliments.
- Des planches à découper.
- Un réfrigérateur
- Un poêle ou un four à micro-ondes (si nécessaire)

Planifiez bien vos activités

- Toutes les activités doivent se passer après l'heure du midi pour ne pas couper l'appétit des élèves.

Préparez les légumes ou les fruits en toute sécurité

- Vous pouvez préparer les aliments le jour précédent ou le matin de l'activité, en autant que vous les gardez au réfrigérateur pour éviter les maladies ou infections d'origine alimentaire. Si les élèves vous aident à les préparer, assurez-vous qu'ils bénéficient de la supervision d'un adulte. N'oubliez pas de vérifier que toutes les surfaces de préparation sont bien lavées, que l'on enlève les microbes et que toutes les personnes qui aident lavent leurs mains avec de l'eau et du savon.

Remarque : les portions de ces activités correspondent à peu près à une portion du Guide alimentaire de fruit et légume :

- 1 fruit ou légume frais de taille moyenne
- 250 ml (1 tasse) de salade ou de légumes à feuilles crus
- 125 ml (½ tasse) de légumes à feuilles cuits
- 125 ml (½ tasse) de légumes ou fruits coupés, crus, cuits, surgelés ou en boîte
- 60 ml (¼ de tasse) de fruits séchés ou
- 125 ml (½ tasse) de jus de légumes ou de fruits sans sucre à 100 pour cent

Instructions (suite)

Choisissez et préparez l'endroit où vous allez manger

Vous pouvez décider de tenir les activités dans chaque classe en même temps ou de réunir toute les élèves dans le gymnase. Peu importe où vous tenez l'activité, le personnel doit s'assurer que toutes les surfaces sur lesquelles on mange les aliments ont été nettoyées et que les microbes ont été éliminés. Vous devez avoir des poubelles à la disponibilité des élèves et leur suggérer de se laver les mains avec du savon et de l'eau avant de venir aux activités. Par précautions, essayez de placer des produits pour se nettoyer les mains près des endroits où vous allez manger.

Organisez votre activité… mais n'oubliez pas la supervision

Les élèves doivent être supervisés pendant toute l'activité. Même si les élèves ne veulent pas essayer de légumes ou de fruits, encouragez-les à en prendre un petit morceau en disant que comme tout nouvel aliment, il faut qu'ils continuent à en essayer avant de savoir ce qu'ils aiment. Parfois, il faut recommencer jusqu'à dix fois avant d'arriver à aimer un aliment. Prenez les précautions nécessaires et assurez-vous d'avoir assez de cure-dents, de fourchettes et de pinces, etc. pour que les enfants ne tiennent pas les aliments dans leurs mains jusqu'à ce qu'ils les mangent.

Évaluez la réussite de votre activité

Pour terminer l'activité, les élèves peuvent lever la main pour indiquer s'ils ont aimé le fruit et le légume présenté. Ils doivent aussi donner une raison pour leur réponse.

Ajoutez plus de choses!

Pour ajouter un peu d'action pendant les activités, demandez à un élève de lire le texte fourni dans le système de diffusion publique pour l'annoncer dans toute l'école et rappeler aux élèves que l'activité aura lieu et leur donner des conseils sur le légume ou fruit en question.

Vous pouvez même aller plus loin en demandant à toute l'école de s'habiller selon la couleur du légume ou du fruit choisi. Demandez ou suggérez aux classes de faire des affiches sur le fruit et légume de la journée ou même des concours de décoration des portes de classe. Il y a de nombreuses possibilités pour ce genre d'activités dans l'école!

Histoire à succès

L'école Johnson-Tarbutt Central School à Desbarats en Ontario a décidé de faire la promotion des légumes et des fruits à l'école en créant sa propre semaine de la nutrition pendant le mois de la nutrition. Du mardi au jeudi, on présentait des fruits et légumes de différentes couleurs et tous les élèves et employés se sont habillés dans des vêtements de la bonne couleur. Certains élèves ont aussi participé à la préparation quotidienne des légumes et fruits qui correspondaient aux couleurs quotidiennes. Ces aliments colorés ont été servis à tous les élèves du lundi au jeudi pendant la semaine de la nutrition. La semaine s'est terminée avec une activité encore plus colorée que l'on appelle la « journée arc-en-ciel ». On avait demandé aux élèves et enseignants et élèves de porter des vêtements multicolores pour le vendredi. La « journée arc-en-ciel » était importante puisqu'elle soulignait aussi le document national qui sert de base à la saine alimentation pour tous les Canadiens, le *Guide alimentaire canadien*, qui bien sûr, est représenté par un arc-en-ciel! De plus, on a eu droit à une pièce de théâtre créée par le personnel de santé publique du comté d'Oxford. Les vedettes étaient le personnel du bureau de santé publique d'Algoma, les enseignants de l'école Johnson-Tarbutt ainsi que les élèves. La pièce montrait comment nous pouvons manger et boire des choses saines. La pièce présentait des messages sur la santé et a fait rire tout le monde pendant la célébration colorée de la semaine de la nutrition!

Envoyé par Lindsay Jones, diététiste en santé publique
Santé publique Algoma

Trempette aux légumes du mardi délicieux

Ingrédients :

125 ml	(½ tasse)	yogourt nature faible en gras
45 ml	(3 c. à table)	mayonnaise légère
15 ml	(1 c. à table)	mélange d'assaisonnement de trempette

Préparation :

1. Mettez le yogourt, la mayonnaise et l'assaisonnement dans un bol; mélangez bien.

Le tout donne 6 portions.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Trempette aux fruits du vendredi fruité

Ingrédients :

250 ml	(1 tasse)	yogourt à la vanille faible en gras
45 ml	(3 c. à table)	jus d'orange concentré non sucré à 100 pour cent

Préparation :

1. Mélangez les ingrédients.

Le tout donne 6 portions.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Annonces publiques des mardis délicieux

Légume	Annonces publiques
Haricots qui rebondissent : verts ou petits pois	Aujourd'hui c'est le mardi délicieux et nous vous présentons les haricots verts. Les haricots sont des aliments délicieux venant du jardin. C'est un aliment excellent et croquant qui est très bon pour votre corps parce qu'il contient beaucoup de fer. Le fer aide les globules rouges à amener de l'oxygène à chaque cellule de votre corps. Ayez un corps sain avec les haricots!
Brocoli	Aujourd'hui nous sommes le mardi délicieux et nous avons préparé du brocoli. Le brocoli est une très bonne source de vitamine C et contient aussi de la vitamine A qui contribue à plusieurs fonctions du corps. Une de ces fonctions importantes est qu'elle aide les yeux à voir normalement dans le noir et à s'ajuster à la lumière moins intense. Prenez un bout de brocoli aujourd'hui et vous pourrez être le meilleur joueur de cachette de votre quartier!
Carottes folles	Aujourd'hui, c'est le mardi délicieux et nous vous présentons les carottes folles. Les carottes sont très riches en vitamine A et contiennent aussi du potassium. Le potassium aide nos corps à avoir une tension artérielle normale. On peut ainsi avoir des vaisseaux sanguins et un cœur en santé.
Chou-fleur croquant	Aujourd'hui, c'est le mardi délicieux et nous vous présentons le chou-fleur croquant. Saviez-vous que notre corps fabrique de nouvelles cellules tous les jours? Une vitamine que l'on appelle la folate et que l'on trouve dans le chou-fleur joue un rôle important pour aider notre corps à faire de nouvelles cellules saines.
Céleri	Aujourd'hui, c'est le mardi délicieux et notre légume frais est le céleri. Le céleri est croustillant, croquant et juteux. Saviez-vous que c'est aussi une source de vitamine C? Un des avantages de la vitamine C est qu'elle aide à garder les muscles, les os et les autres tissus du corps ensemble. Essayez un bout de céleri avec un peu de trempette, il n'y a rien de meilleur.
Concombre froid	Aujourd'hui est le mardi délicieux et nous raffolons des concombres. Cet excellent légume comporte des produits chimiques spéciaux qui aident vos yeux à bien fonctionner. Vous pouvez les couper en cubes ou en tranches ou comme vous le voulez, mais les concombres amusants sont un goûter nutritif tous les jours de la semaine.

Annonces publiques des mardis délicieux *(suite)*

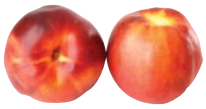
Légume	Annonces publiques
Joli fenouil	Aujourd'hui c'est le mardi délicieux et nous avons un nouveau légume intéressant à vous présenter que l'on appelle le fenouil. Est-ce que vous aimez le goût de la réglisse noire? Si oui, vous aimerez probablement ce légume délicieux. Non seulement le fenouil a-t-il bon goût, mais c'est aussi une source de fibres. Le fibres aident à garder vos intestins en santé et vous donnent la sensation d'être plein après avoir mangé.
Champignons	Aujourd'hui est le mardi délicieux et nous sommes fous des champignons. Les champignons existent en toutes sortes de tailles et de formes. Certains champignons sauvages sont dangereux, alors il ne faut pas prendre n'importe quel champignon que l'on trouve à l'extérieur. Les champignons sont une bonne source de potassium qui aide votre corps à dire aux muscles quand ils doivent bouger.
Petits pois	Aujourd'hui c'est le mardi délicieux et nous vous présentons les petits pois. Ce sont des aliments relativement petits qui sont parfaits pour les jeunes. Ils contiennent beaucoup de fibres. Les fibres aident à diminuer le mauvais cholestérol dans votre sang, ce qui vous permet de rester en bonne santé. Encore des pois, s'il-vous-plaît.
Poivrons rouges	Aujourd'hui c'est le mardi délicieux et nous vous présentons les poivrons rouges. Vous pouvez les ajouter dans des salades ou les faire rôtir pour les mettre dans des sandwichs. Les poivrons rouges sont une très bonne source de vitamine A. Cette vitamine favorise la croissance et la bonne santé des cellules et des tissus partout dans notre corps. Vous aimerez sûrement le goût de ces poivrons.
Poivrons verts	Aujourd'hui c'est le mardi délicieux et nous choisissons quelque chose de vert… les poivrons. Les poivrons verts sont un goûter délicieux et croquant. Les produits chimiques spéciaux qu'ils renferment font fonctionner vos yeux au maximum et peuvent diminuer les risques de certains cancers.
Pommes de terre	Aujourd'hui c'est le mardi délicieux et nous vous présentons les pommes de terre. On peut les préparer de toutes sortes de façons – cuites, au four ou en purée. Les frites sont des aliments à manger à l'occasion seulement parce que la friture ajoute des matières grasses qui peuvent diminuer la quantité de vitamines que vous obtenez dans les pommes de terre. Essayez une pomme de terre au four avec de la salsa ou du fromage râpé – et mangez aussi la peau pour avoir encore plus de fibres.

Légume	Annonces publiques
Radis	Aujourd'hui c'est le mardi délicieux et nous allons vous faire manger des radis. Les radis sont légèrement piquants, ce qui fait qu'ils donnent du goût à vos goûters et ces petits légumes rouges sont peut-être ce dont vous avez besoin. Les produits chimiques qu'ils renferment vous aident à garder un corps en santé et à vous sentir bien!
Pois mange-tout	Aujourd'hui c'est le mardi délicieux et nous allons par le des pois mange-tout. Ces pois sont parfaits pour une trempette ou une salade croquante. Ces légumes verts sont une excellente source de vitamine C. La vitamine C aide nos corps à créer et à réparer les globules rouges et les autres tissus. En avez-vous mis dans votre lunch aujourd'hui?
Tomates	Aujourd'hui c'est le mardi délicieux et nous avons d'excellentes tomates à proposer. On pense que la tomate est un légume, mais en fait il s'agit d'un fruit. Les tomates sont une bonne source de vitamine C, qui aide votre corps à guérir les coupures ou les blessures. Elle vous protège aussi des infections à votre système immunitaire. Mangez-les en tranches ou nature; les petites tomates cerises sont un goûter délicieux.

Annonces publiques du vendredi fruité

Fruit	Annonces publiques
Pommes formidables	Aujourd'hui c'est le vendredi fruité et notre fruit en vedette est la pomme. Est-ce que vous saviez qu'il y a beaucoup de vergers en Ontario? Les pommes existent en plusieurs formes, tailles et couleurs. Il est difficile de résister au goût sucré et juteux des pommes. Ce fruit est bon et contient beaucoup de fibres. Les fibres ont plusieurs avantages pour votre corps comme de le protéger contre certains types de cancer. Vous connaissez sûrement le dicton... chaque jour une pomme – conserve son homme!
Bananes	Aujourd'hui c'est le vendredi fruité et notre fruit vedette est la banane. Vous ne trouverez pas de bananiers au Canada; les bananes poussent dans les pays tropicaux. Les bananes sont excellentes pour manger rapidement un goûter sain et elles existent en divers formats. Elles sont remplies de potassium, qui est très important pour vous garder en santé.
Cantaloup	Aujourd'hui c'est le vendredi fruité et notre fruit vedette est le cantaloup. Ce fruit est excellent pour votre corps et vous pouvez le faire pousser dans votre jardin. Il est juteux et sucré et très riche en vitamine A. La vitamine A contribue à plusieurs fonctions dans votre corps. Une ce ces fonctions importantes est qu'elle aide vos yeux à voir normalement dans le noir et à s'ajuster aux différents niveaux de lumière. Alors, laissez tomber cette lampe de poche et prenez plutôt du cantaloup.
Pamplemousse	Aujourd'hui c'est le vendredi fruité et notre fruit en vedette est le pamplemousse. Il pousse dans les pays chauds. Ils vous font peut-être grimacer lorsque vous en prenez une bouchée parce qu'ils sont un peu surs, mais ce n'est pas une raison pour ne pas en manger du tout. Les pamplemousses sont riches en vitamine C. Un des avantages de la vitamine C est qu'elle aide à garder les muscles, les os et les autres tissus de votre corps sain.
Raisins	Aujourd'hui c'est le vendredi fruité et nous allons présenter les raisins. On trouve en Ontario de nombreux vignobles qui produisent toutes sortes de raisins. Tout dépendant de la sorte, le goût peut varier. Certains sont plus sucrés que d'autres. La vitamine C des raisins aident à réparer les cellules des globules rouges, les os et autres tissus de notre corps.

Annonces publiques du vendredi fruité *(suite)*

Fruit	Annonces publiques
Melon miel	Aujourd'hui c'est le vendredi fruité et nous vous présenterons le melon miel. C'est un fruit excellent lorsqu'il fait chaud l'été. Non seulement peut-il calmer votre soif, mais il est aussi rempli de folate, qui joue un rôle important pour fabriquer de nouvelles cellules saines dans notre corps.
Kiwi	Aujourd'hui c'est le vendredi fruité et nous vous offrons des kiwis. Il s'agit d'un petit fruit dont l'extérieur a une peau un peu velue. Mais ce petit fruit est excellent pour votre corps. Il est très riche en vitamine C, ce qui aide à protéger des ecchymoses et à absorber le fer. Le fer est une partie importante du sang et amène l'oxygène à toutes les cellules de votre corps.
Nectarines 	Aujourd'hui c'est le vendredi fruité et le fruit vedette est l'excellente nectarine. Non seulement les nectarines sont bonnes pour vous, mais elles poussent aussi en Ontario et sont disponibles en septembre. Les nectarines contiennent beaucoup de vitamine A. Cette vitamine aide le corps à faire des cellules et des tissus sains.
Oranges	Aujourd'hui c'est le vendredi fruité et le fruit que nous offrons est l'orange. Voici une bonne question : est-ce que l'orange est nommée d'après sa couleur ou est-ce que la couleur a été nommée en fonction du fruit? Peu importe la réponse, ce fruit est délicieux et comme vous le savez sûrement, il contient beaucoup de vitamine C. Mais saviez-vous qu'il renferme aussi du potassium? Le potassium est très important pour vous garder en santé.
Pêches	Aujourd'hui c'est le vendredi fruité et nous avons pour vous des pêches délicieuses. Les pêches ont une peau un peu velue et sont très bonnes. Les producteurs de l'Ontario font pousser des pêches qui sont une excellente source de vitamine C. Cette vitamine vous aide à garder vos gencives saines. C'est une excellente nouvelle pour les dents!
Poires	Aujourd'hui c'est le vendredi fruité et notre fruit vedette est la poire. La poire est un fruit qui pousse dans notre province. Elles sont un peu croquantes et contiennent beaucoup de fibres. Les fibres aident à diminuer le mauvais cholestérol dans votre sang pour vous aider à rester en santé.

Fruit	Annonces publiques
Ananas	Aujourd'hui est le vendredi fruité et le fruit vedette est l'ananas. Vous ne trouverez pas d'ananas dans notre pays. C'est un fruit tropical. Lorsque le fruit devient mûr, la peau à l'intérieur devient plus jaune et plus sucré. Mais ce n'est pas seulement une gourmandise, c'est aussi une bonne source de potassium qui sert à envoyer les signaux aux muscles de bouger. Alors, allez-y et servez-vous de vos muscles!
Prunes	Aujourd'hui c'est le vendredi fruité et nous avons des prunes à vous faire manger. Les prunes sont des fruits qui viennent des arbres et sont excellents pour les goûters et les repas familiaux. Le fruit est bon en boîte, surgelé ou dans des confitures ou gelées. C'est un fruit qui pousse en Ontario et il contient de la vitamine C. Cette dernière vous aide à faire guérir les coupures et blessures de votre corps.
Fraises	Aujourd'hui c'est le vendredi fruité et nous présentons les fraises. Celles-ci peuvent pousser dans votre jardin et sont un petit fruit. Les fraises, comme tous les autres fruits, sont riches en vitamine C. Un des avantages les plus importants de la vitamine C est qu'elle aide à garder votre système immunitaire en santé. Un système immunitaire efficace combat les infections et empêche votre corps de devenir malade.

Références

Plus de couleur dans votre vie...avec plus de légumes et de fruits !

Ontario, Terre nourricière. 2005. Guide de disponibilité des fruits. Disponible à : www.foodland.gov.on.ca/availabilityf.htm. Vérifié en 2006.

Duyff, R.L. 1996. The American Dietetic Association's Complete Food and Nutrition Guide. Minneapolis, MN. Chronimed Publishing.

Association canadienne de la distribution de fruits et légumes. Disponible au site : www.cpma.ca

Adapté du matériel préparé par les services communautaires et services de santé publique de la ville de Hamilton, du service de santé publique de Toronto et du service de santé publique de la région de Niagara

À la maison 4.0

4.1	Introduction	211
4.2	Annonces de matin à l'école	213
4.3	Fiches/mini-bulletins	216
4.4	Bulletin de l'école	220
4.5	Recettes	224
4.6	Documents pour les parents	229

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

4.1 Introduction

Est-ce que vous devez rappeler aux élèves de faire quelque chose plus d'une fois? Évidemment. Apprendre à bien manger n'est pas différent d'acquérir d'autres habitudes saines et pour y arriver il faut de la pratique et recommencer souvent. Les élèves auront plus tendance à adopter de bonnes habitudes alimentaires s'ils entendent les mêmes messages plusieurs fois!

Les membres du personnel de l'école et les parents peuvent travailler ensemble pour aider les élèves à manger plus de fruits et légumes. Les écoles peuvent partager les conseils sur la nutrition et faire participer les parents au Défi *Peinturez votre assiette!* Les parents peuvent mettre beaucoup de légumes et de fruits dans les lunchs des enfants et envoyer des aliments plus sains pour les fêtes en classe comme les brochettes de fruits plutôt que les beignes.

Légumes et fruits... Partagez le message avec les parents!

Créez une sensibilisation dans l'école et à la maison en adoptant la campagne *Peinturez votre assiette!* Suivez la règle des « 6 » : les gens doivent entendre le message six fois de six façons différentes pour vraiment le comprendre. Essayez de transmettre aux élèves les messages sur l'importance des légumes et des fruits à la même période en salle de classe, dans l'école et à la maison. Coordonnez vos efforts dans chaque domaine et essayez de faire six des activités suivantes en même temps :

- Placez des affiches colorées sur les légumes et les fruits dans les corridors, dans les classes et à l'entrée de l'école.
- Mettez une affiche à l'entrée pour expliquer aux visiteurs que l'école participe à la campagne *Peinturez votre assiette!*
- Placez les brochures et dépliants sur les fruits et légumes près de l'entrée et envoyez des copies aux parents des élèves.
- Faites la publicité de la campagne lorsque vous répondez au téléphone, p. ex., « Bonjour. *Peinturez votre assiette!* de fruits et légumes à l'école Sunnyside. »
- Envoyez une lettre aux médias pour faire la promotion des activités. Ceci est utile si vous avez une activité spéciale et une personne invitée qui pourrait être une bonne occasion pour les médias. Par exemple, célébrez la promotion des fruits et légumes en salle de classe et le gagnant du Défi *Peinturez votre assiette!*. Prenez des photos pendant les activités et envoyez-les aux médias ou ajoutez-les dans les documents de l'école ou l'annuaire.
- Faites connaître la campagne à l'échelle du conseil scolaire et partagez vos succès avec les directeurs qui sont aux réunions.
- À tous les matins, demandez aux élèves de lire une annonce sur les légumes et les fruits.
- Demandez aux enseignantes et enseignants de présenter les leçons sur la saine alimentation, les avantages de bien manger et des façons de manger plus de légumes et de fruits avant le Défi *Peinturez votre assiette!*. Soulignez les habiletés que les étudiants doivent apprendre. Organisez une activité qui fera participer les parents comme par exemple un devoir, un travail sur la saine alimentation que les élèves doivent compléter avec les parents. Donnez les fiches nécessaires aux parents pour qu'ils puissent indiquer les portions de légumes et de fruits du Défi *Peinturez votre assiette!*
- Pour que les enseignantes et enseignants maîtrisent bien le matériel et les outils de la campagne, demandez à un ou une diététiste professionnel(le) d'offrir un mini atelier aux enseignants qui se concentrent sur le thème de la campagne.
- Renseignez les parents et faites-les participer en leur donnant des conseils et des idées pratiques comme par exemple des façons simples et rapides d'ajouter plus de légumes et de fruits dans les lunchs des enfants.
- Donnez aux élèves l'occasion de choisir plus de fruits et légumes comme les mini-carottes ou les bâtonnets de céleri tranchés dans le menu de la journée des aliments spéciaux.

4.2 Annonces de matin à l'école

Pensez à faire la promotion des légumes et des fruits en organisant une semaine de la saine alimentation comprenant des annonces tous les matins. Les suggestions ci-dessous aideront votre école à faire la promotion des fruits et légumes pendant toute l'année.

Saison	Annonces le matin
L'automne	Vous voulez commencer l'année scolaire du bon pied? Essayez de manger au moins cinq ou six portions de légumes et fruits chaque jour. Qu'est-ce qu'une portion? Une pomme délicieuse, une poignée de mini-carottes ou de raisins, un petit contenant de salade verte ou un petit verre de jus de fruits non sucré à 100 pour cent. Les fruits et légumes contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux qui aideront vos corps à grandir et votre cerveau à apprendre. *Peinturez votre assiette!* de fruits et de légumes!
	Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi les pommes flottent? Parce qu'elles sont composées d'air à 25 pour cent. Les pommes contiennent aussi des fibres. Il est important de manger au moins de cinq à six portions de légumes et fruits à tous les jours pour avoir toutes les fibres dont vous avez besoin. Vous avez besoin de fibres pour aider votre corps à rester en santé et faire fonctionner votre système digestif! *Peinturez votre assiette!* de fruits et légumes!
	Saviez-vous que la plupart des enfants ne consomment pas assez de fruits et légumes pour les aider à rester en santé et actifs? Beaucoup d'enfants mangent plutôt des tablettes de chocolat, des croustilles et des boissons gazeuses. Tous les aliments peuvent faire partie d'une saine alimentation, mais certains sont trop riches en sucre, en matières grasses ou en sel et doivent être consommés seulement à l'occasion. Essayez de manger des légumes et des fruits à chaque repas et goûter et gardez les aliments occasionnels pour une occasion spéciale! *Peinturez votre assiette!* de fruits et légumes!
	Saviez-vous que, de nos jours, les plus grosses citrouilles pèsent 363 kg? C'est de la même grosseur qu'un grizzli! Ces citrouilles grossissent d'environ 7 kg par jour. Votre corps ne grandit pas aussi vite, mais vous continuez à grandir tous les jours, même quand vous avez 20 ans et plus. Assurez-vous d'avoir une croissance saine en suivant le *Guide alimentaire canadien* et en consommant au moins de cinq ou six portions de fruits et légumes chaque jour. *Peinturez votre assiette!*de fruits et légumes!
	Saviez-vous que les pionniers en Amérique du Nord faisaient de la peinture grise en faisant bouillir des bleuets et du lait ensemble? Et bien, vous ne voudriez pas en manger pour votre goûter, mais individuellement, le lait et les bleuets sont des choix excellents. Pour le déjeuner, demandez à votre mère de vous donner des bleuets sur vos crêpes ou muffins ou mangez-les dans vos céréales. Non seulement ça ajoute de la couleur, mais ça vous aide aussi à manger beaucoup de légumes et fruits. *Peinturez votre assiette!* de fruits et légumes!
	Saviez-vous que les poivrons verts ont deux fois plus de vitamine C que les oranges? Les poivrons rouges et jaunes ont quatre fois plus de vitamine C que les oranges. Les légumes et fruits sont une bonne source de vitamine C. Celle-ci aide à protéger les cellules de votre corps du cancer, des rhumes et des infections. Choisissez au moins cinq à six portions de légumes et fruits chaque jour pour vous assurer d'avoir assez de vitamine C. *Peinturez votre assiette!* de fruits et légumes!

Saison	Annonces le matin *(suite)*
L'hiver	Saviez-vous que les bananes sont le fruit que l'on consomme le plus souvent dans le monde? Il existe plus de 500 types différents de bananes. Vous pourriez en manger une sorte différente à tous les jours et il faudrait environ une année et demie pour manger toutes les variétés. Mettez-en dans vos repas ou mangez-les au goûter. Elles sont délicieuses dans les boissons fouettées aux fruits. Mélangez une banane, un petit contenant de yogourt et ½ tasse de jus d'orange non sucré à 100 pour cent pour avoir une boisson excellente! *Peinturez votre assiette!* de fruits et légumes!
	Qu'est-ce qui paraît le plus sain? Des mini-carottes ou celles de grandeur normale? Les petites carottes sont toute aussi nutritives que les grandes. Elles sont toutes les deux d'excellentes sources de bêta-carotène et de vitamine A qui sont bonnes pour vos yeux, la peau et vos os. Est-ce que vous avez des carottes dans votre lunch aujourd'hui? *Peinturez votre assiette!* de fruits et légumes!
	Est-ce que vous saviez que la clémentine est un des fruits les plus faciles à peler? Les clémentines sont une bonne source de vitamine C. La vitamine C garde vos os et vos gencives saines et aident votre corps à combattre les infections, comme le rhume. Les kiwis, les fraises et les cantaloups contiennent aussi de la vitamine C. Mettez deux clémentines dans votre déjeuner pour vous faire un petit goûter rapide le matin. *Peinturez votre assiette!* de fruits et légumes!
	Est-ce que vous saviez qu'un ananas peut peser jusqu'à 9 kg? Les ananas font partie d'une saine alimentation et sont remplis de vitamines et de minéraux. En hiver, essayez de manger des ananas juteux en boîte ou en morceaux. Demandez à votre mère ou à votre père d'acheter des ananas en boîte emballés dans leur propre jus et pas dans du sirop sucré. Manger moins de sucre vous aide à garder de bonnes dents. Est-ce que vous mangez assez de légumes et de fruits? *Peinturez votre assiette!* de fruits et légumes!
	Quel groupe alimentaire a toutes les couleurs de la santé? Ce sont les légumes et les fruits. Ces aliments nutritifs existent en un arc-en-ciel de couleurs. Essayez de manger des légumes et des fruits des cinq groupes de couleur tous les jours pour garder votre cœur en santé. Pour le vert, essayez les pois et les haricots, pour le jaune et l'orange, des courges ou des pêches, pour le rouge ou le rose, des poivrons ou des pamplemousses, des bleuets, des poivrons verts et pour le blanc ou le brun, des choux-fleurs ou des poires. Combien de couleurs pouvez-vous ajouter dans vos repas et goûters? *Peinturez votre assiette!* de fruits et légumes!
	Est-ce que vous cherchez une façon de rendre votre lunch plus intéressant? Organisez votre lunch en fonction des couleurs. Choisissez une couleur et gardez seulement des choses qui correspondent à cette couleur. Voici comment ça marche... Pour avoir un lunch orange, choisissez une petite pita au fromage, des tranches de poivrons orange et des bâtonnets de carottes, du yogourt aux pêches et un petit contenant de jus d'orange non sucré à 100 pour cent. *Peinturez votre assiette!* de fruits et légumes!

Saison	Annonces le matin *(suite)*
L'hiver ***(suite)***	Faites attention à certains aliments. Les goûters comme les Fruit Roll-ups®, Fruit Snacks® et Fruit by the Foot® sont des friandises déguisées. Elles contiennent peut-être une très petite quantité de fruits, mais pas assez pour que ça fasse une différence. À la place, on mange du sucre, des arômes artificiels et des colorants ainsi que des agents de conservation. Ne vous laissez pas impressionner par les emballages qui montrent des fruits et des mots comme « vrais fruits » sur l'étiquette. Vérifiez bien ce que vous mangez. Mangez des fruits tous les jours et gardez les friandises pour d'autres occasions. *Peinturez votre assiette!* de fruits et légumes!
Printemps /Été	Saviez-vous qu'une fraise a environ 200 graines et que c'est le seul fruit dont les graines poussent à l'extérieur? Les fraises sont une bonne source de vitamines et de minéraux y compris la vitamine C. Les fraises sont un goûter délicieux et sain qui peut être servi nature ou avec des céréales ou du yogourt. *Peinturez votre assiette!* de fruits et légumes!
	Vous n'aimez pas les légumes cuits? Pas de problème. Pas nécessaire d'être un super chef pour manger des légumes et fruits chaque jour. Mettez plutôt des fruits et légumes crus dans votre lunch pour les déguster. Beaucoup de légumes et de fruits sont excellents avec une bonne trempette ou un peu de vinaigrette. Utilisez la trempette Ranch faible en gras pour les mini-carottes, bâtonnets de céleri ou tranches de concombre. Pour les desserts, rien ne peut battre les fraises, les bananes ou les pommes trempées dans du yogourt ou un pouding au chocolat crémeux. *Peinturez votre assiette!* de fruits et légumes!
	Avez-vous mangé une tomate dernièrement? Au Canada, les tomates sont les troisièmes légumes les plus populaires après les pommes de terre et la laitue. Vous mangez des tomates dans le ketchup, les sauces pour pâtes et les soupes. Vous en mangez avec d'autres légumes comme la laitue ou les concombres dans un sandwich jambon fromage. Mettez quelques tomates cerises dans votre lunch pour y donner bon goût. Est-ce que vous avez des tomates dans votre lunch aujourd'hui? *Peinturez votre assiette!* de fruits et légumes!
	Quel fruit est composé à 88 pour cent d'eau et d'éléments nutritifs? Le melon d'eau… un fruit succulent les journées chaudes d'été. Le melon d'eau est aussi une excellente source de vitamines A et C. Allez-y... mangez-en beaucoup! *Peinturez votre assiette!* de fruits et légumes!

Références

Plus de couleur dans votre vie...avec plus de légumes et de fruits !

Association canadienne de la distribution de fruits et légumes. Disponible au site : www.cpma.ca

Adapté du matériel préparé par les services communautaires et services de santé publique de la ville de Hamilton, du service de santé publique de Toronto et du service de santé publique de la région de Niagara

4.3 Fiches/mini-bulletins

Faites la promotion des légumes et des fruits en incluant les documents suivants avec les fiches ou les bulletins dans le courant de l'année.

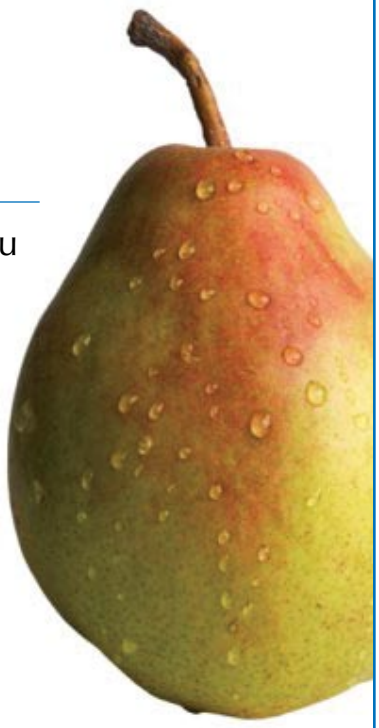
Est-ce que vous Peinturez votre assiette! de légumes et de fruits?

On encourage la plupart des Canadiens à manger de cinq à dix portions de légumes et fruits par jour, mais un grand nombre des enfants et adultes n'en mangent pas autant.

Aidez votre enfant à manger plus de légumes et de fruits en lui offrant ceux qui plaisent le plus aux enfants, qu'ils soient sucrés, froids, croquants, crus, juteux et faciles à manger.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Peinturez votre assiette!
Est-ce que vos enfants mangent assez de légumes et de fruits?



Les enfants ont plus tendance à manger deux moitiés ou quatre quarts d'un fruit qu'un fruit en entier, surtout pour les oranges qui peuvent être difficiles à peler et les poires qui sont parfois trop grosses pour leurs petites mains.

Offrez-leur des légumes et des fruits tranchés, hachés ou coupés en dés pour les inciter à les manger dans leur goûter après l'école.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Peinturez votre assiette!

Est-ce que vos enfants mangent assez de légumes et de fruits?

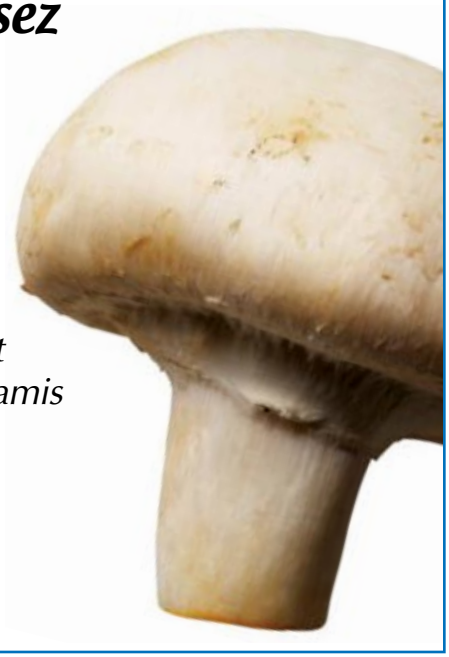
Les enfants qui mangent beaucoup de légumes et de fruits lorsqu'ils sont jeunes gardent ces bonnes habitudes en vieillissant.

Vous pouvez les aider à avoir des lunchs sains en amenant des fruits qui sont faciles à apporter comme les pommes, les poires, les bananes, les clémentines ou des portions individuelles de comporte de pommes non sucrée.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Peinturez votre assiette!

Est-ce que vos enfants mangent assez de légumes et de fruits?



Vous vous demandez peut-être comment faire manger à vos enfants plus d'aliments sains. Une façon est de servir de modèle en mangeant vous-même beaucoup de légumes et de fruits!

Les enfants ont plus tendance à manger les fruits et légumes qu'ils aiment moins s'ils voient que leurs amis ou famille en mangent eux aussi.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Peinturez votre assiette!

Est-ce que vos enfants mangent assez de légumes et de fruits?

Servez des légumes en petites bouchées avec une trempette nutritive faite d'hoummos, d'haricots ou de yogourt.

Essayez les mini-carottes, les petites tomates, les bâtonnets de céleri, les bâtonnets de poivron, des tranches de courgette ou de concombre et les bouts de brocoli et de chou-fleur.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Peinturez votre assiette!

Est-ce que vos enfants mangent assez de légumes et de fruits?

Commencez bien la journée avec un déjeuner contenant des légumes et des fruits.

Mélangez des fruits frais, en boîte ou secs dans les céréales chaudes ou froides. Ajoutez des légumes tranchés ou râpés dans les sandwichs ou les œufs au déjeuner. Utilisez le reste de pizza aux légumes pour un goûter dans la matinée.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Peinturez votre assiette!

Est-ce que vos enfants mangent assez de légumes et de fruits?

Tous les légumes et les fruits sont des choix sains, peu importe la couleur, la forme et la texture. Mangez-les frais, surgelés, en boîte ou secs. Servez-les crus, cuits, préparés à la vapeur, bouillis, au micro-ondes, dans les sautés ou les rôtis.

Essayez d'inclure des fruits et légumes de différentes couleurs dans chaque repas et goûter.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Peinturez votre assiette!

Est-ce que vos enfants mangent assez de légumes et de fruits?

Est-ce que vous vous inquiétez de la valeur nutritive des légumes et fruits en boîte ou surgelés? Ils sont tout aussi nutritifs que les produits frais puisque les fruits et légumes sont récoltés et emballés au moment où ils sont le plus mûrs et que les éléments nutritifs restent dans le produit lorsqu'il est surgelé ou mis en boîte.

Choisissez des légumes surgelés nature et évitez ceux qui sont dans des sauces riches. Les légumes en boîte contiennent du sel ajouté, alors recherchez les marques sans « sel ajouté ». Mais les fruits en boîte sont emballés dans leurs propres jus ou dans l'eau et évitez ceux qui sont dans le sirop sucré.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

4.4 Bulletins de l'école

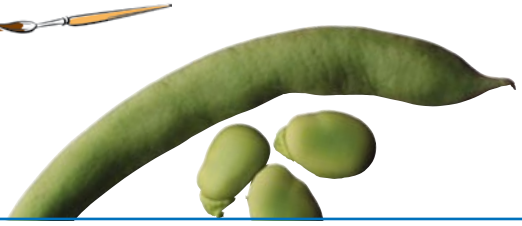
Une autre approche pour faire manger plus de fruits et légumes aux élèves et leurs familles est d'utiliser l'information ci-dessous et de la mettre dans le bulletin de l'école.

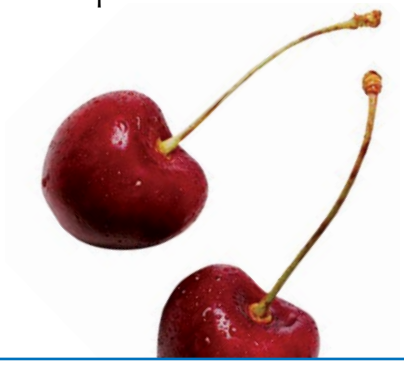
Donnez de la vie au lunch!

Nous sommes encore une fois à cette période de l'année! Avec les enfants qui reviennent à l'école, les parents se posent encore des questions pour savoir quoi préparer pour les lunchs. Puisque beaucoup d'enfants au Canada ne mangent pas la quantité recommandée de portions de légumes et fruits par jour, c'est un groupe alimentaire sur lequel on devrait s'attarder pour les lunchs et les goûters. Les fruits et légumes contiennent beaucoup de fibres, de vitamines et de minéraux.

Vous pouvez aider votre enfant à manger plus de fruits et légumes en les rendant amusants et faciles à consommer. Essayez différentes couleurs, formes et textures!

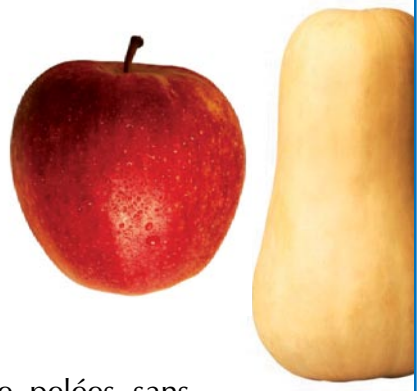
- Donnez-leur toujours des bâtonnets de carotte, de concombre, de céleri ou de courge. Ajouter un petit contenant de vinaigrette Ranch faible en gras ou de trempette à l'hoummos, car ce sont des variétés que les enfants adorent en général.
- Ajoutez 125 ml (1/2 tasse) de carottes râpées ou de poivrons rouges ou verts finement tranchés à la salade de thon ou aux œufs.
- Remplissez un pita de pain de blé de tranches de pommes, de fromage râpé faible en gras et de laitue romaine.
- Mettez au moins deux portions de fruits faciles à manger dans chaque lunch. Par exemple : raisins, pommes, poires, bananes, pêches et bouts de melon. Entre les repas, les enfants peuvent manger ces goûters sains pour leur donner plus d'énergie et les aider à se concentrer.





Ajouter du style à vos soupers!

L'automne est le meilleur moment de l'année pour ajouter de nouveaux légumes et fruits au menu. Essayez cette recette de soupe à la courge musquée au cari et aux pommes qui renferme beaucoup d'éléments nutritifs pour le souper.



Soupe à la courge musquée au cari et aux pommes

Ingrédients :

125 ml	(½ tasse)	margarine
500 ml	(2 tasses)	oignon, coupé
1		branche de céleri, coupée
20 ml	(4 c. à thé)	poudre de cari
2		courges musquées de grosseur moyenne, pelées, sans graines et coupées en cubes de 1 po
3		pommes de grosseur moyenne, pelées, évidées et tranchées
750 ml	(3 tasses)	eau (bouillon de poulet ou de légumes)
250 ml	(1 tasse)	cidre de pomme

Préparation :

1. Dans une casserole, mélangez l'oignon, le céleri, la margarine et la poudre de cari. Couvrez et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Ajoutez de la courge en cubes, des pommes tranchées et le liquide (eau ou bouillon) et amenez à ébullition. Réduisez la chaleur et laissez mijoter de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la courge et les pommes soient bien cuites. Égouttez le liquide et mettez-les de côté.
3. Faites une purée du mélange de pommes et courge dans une tasse avec le liquide que vous aviez gardé. Ajoutez le cidre et le liquide qui reste pour obtenir la consistance désirée.
4. Assaisonnez au goût de sel et de poivre. Garnissez le tout avec des pommes râpées, du yogourt ou de la crème sûre faible en gras.

Donne de 8 à 10 portions.

Pour trouver plus de recettes en saison, visitez le site Web de Ontario, Terre nourricière à ***www.foodland.gov.on.ca/recipes.html.***

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Des habitudes qui durent toute la vie

La plupart des gens savent que les légumes et les fruits sont bons pour nous. En réalité, manger beaucoup de fruits et légumes est un changement dans l'alimentation qui est nécessaire pour améliorer la santé et diminuer les risques de maladie.

Commencez avec vos enfants de la bonne façon. Prendre l'habitude de manger pendant toute la vie les aidera à se protéger contre :

- les maladies du cœur,
- certaines formes de cancer,
- le surpoids et l'obésité,
- la constipation.

Malheureusement, plusieurs enfants ne mangent pas assez de légumes et de fruits dont ils ont besoin pour grandir, jouer, apprendre et rester en santé. Ils ont besoin d'aliments nutritifs très variés tous les jours, y compris des pains et céréales de grains entiers, des légumineuses, des produits laitiers et substituts, des viandes et substituts faible en gras, mais il est aussi important qu'ils choisissent leurs couleurs avec beaucoup de légumes et fruits!

Pour trouver plus de recettes en saison, visitez le site Web de Ontario, Terre nourricière à ***www.foodland.gov.on.ca/recipes.html.***

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Repas intéressants!

Est-ce que vous cherchez des façons simples et délicieuses de modifier vos repas pour rendre les légumes et fruits intéressants? Essayez les idées suivantes pour mettre plus de légumes dans vos plats :

- Ajoutez des fines herbes (p. ex., du thym, de l'estragon, du romarin, du fenouil, du persil ou du basilic).
- Mélangez de la vinaigrette faible en gras, du jus de citron ou des pelures d'orange râpées.
- Servez avec de la salsa sur le côté.
- Mélangez avec du fromage parmesan râpé.
- Ajoutez des raisins secs, des amandes tranchées grillées ou des pignons.
- Mélangez des parts égales de miel et de jus de citron. Ajoutez 30 ml (2 c. à table) de chaque. Mettez-en sur les légumes cuits et égouttés, comme les carottes, le brocoli ou les haricots verts. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le tout soit doré, soit environ deux minutes.
- Ajoutez un peu de cassonade, de jus d'orange, de muscade et cannelle à la courge en purée, aux patates douces ou à la purée de citrouille en boîte.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

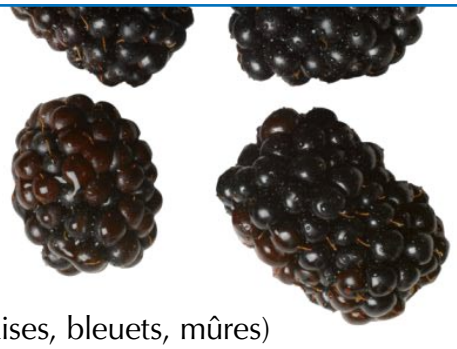
Référence

North Carolina 5 A Day. Nutrient Information, Preparation Tips, and Recipes for Fruits and Vegetables. Disponible à : www.nc5aday.com/recipes.htm. Vérifié en mai 2006.

4.5 Recettes

Aidez à renforcer le message sur la saine alimentation présenté en classe et dans l'école en envoyant à la maison des recettes nutritives et appétissantes que les parents et tuteurs pourront préparer aux enfants. Envoyez les recettes dans le bulletin de l'école, les bulletins scolaires ou toute autre communication. Ces recettes aideront à remplir les assiettes des enfants de fruits et de légumes.

Mélange fouetté



Ingrédients :

½		banane, pelée et tranchée
250 ml	(1 tasse)	petits fruits surgelés non sucrés (fraises, bleuets, mûres)
125 ml	(½ tasse)	lait faible en gras (1 pour cent) ou boisson de soya enrichie
125 ml	(½ tasse)	jus d'orange concentré non sucré 100 pour cent et surgelé

Préparation :

1. Placez tous les ingrédients dans un mélangeur. Refermez bien le couvercle.
2. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Si le mélange est trop épais, ajoutez ½ tasse d'eau et recommencez.
3. Versez dans 2 verres et servez.

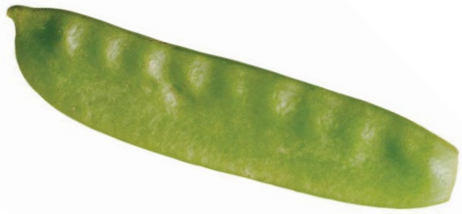
Donne 2 portions.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Poulet au sésame avec poivrons et pois mange-tout

Ingrédients :

15 ml	(1 c. à table)	graines de sésame
		aérosol de cuisine non collant
0,5 kg	(2 lb)	poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en lanières
500 ml	(2 tasses)	pois mange-tout, dont les bouts ont été coupés
1 de chaque		poivron rouge et poivron vert de grosseur moy., coupés en cubes
45 ml	(3 c. à table)	sauce soya faible en sodium
30 ml	(2 c. à table)	eau
7 ml	(1 ½ c. à thé)	cassonade
1 ml	(¼ c. à thé)	gingembre écrasé
2		échalotes tranchées



Préparation :

1. Placez les graines de sésame dans une grande casserole qui ne colle pas; laissez cuire pendant 2 minutes à feu moyen-élevé jusqu'à ce que les graines brunissent.
2. Enlevez les graines de la casserole et mettez-les de côté.
3. Vaporisez l'aérosol de cuisine non collant dans la même casserole.
4. Ajoutez le poulet; laissez cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
5. Ajoutez les pois mange-tout et les poivrons; faites sauter de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croquants.
6. Dans un petit bol, mélangez la sauce soya, l'eau, la cassonade et le gingembre; versez dans la casserole.
7. Faites cuire pendant 5 minutes à feu moyen-élevé.
8. Saupoudrez des échalotes et servez.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Donne 4 portions.

Tortas au poulet

Ingrédients :

500 ml	(2 tasses)	poulet, cuit, déchiqueté
5 ml	(1 c. à thé)	poudre de chili
500 ml	(2 tasses)	salsa fraîche préparée
500 ml	(2 tasses)	laitue romaine, déchiquetée
2		tranches d'oignon blanc minces
125 ml	(½ tasse)	fromage Monterey Jack faible en gras déchiqueté
4		petits pains, coupés en deux
2		radis, tranchés

Préparation :

1. Dans un bol de grosseur moyenne, mélangez le poulet, la poudre de chili et la salsa.
2. Dans un deuxième bol, mélangez la laitue, l'oignon, les radis et le fromage.
3. Mettez autant de poulet que de mélange de laitue à l'intérieur de chaque petit pain.
4. Ajoutez 60 ml (1/4 tasse) de salsa fraîche par-dessus la laitue et fermez le sandwich.

Donne 4 portions.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Pizza remarquable

Ingrédients :

4		pains pita de blé entier
60 ml	(¼ tasse)	sauce à spaghetti ou à pizza
1 ml	(¼ c. à thé)	origan séché
250 ml	(1 tasse)	poivron rouge ou vert, tranché
375 ml	(1 ½ tasse)	morceaux d'ananas en boîte*, égouttés
75 ml	(1/3 tasse)	jambon maigre, haché
175 ml	(¾ tasse)	fromage cheddar faible en gras, déchiqueté

**Emballé dans du jus de fruits non sucré à 100 pour cent ou de l'eau*

Préparation :

1. Faites chauffer à 200 °C (400 °F).
2. Placez les pains pita sur une tôle à biscuits. Mettez sur chaque pita 15 ml (1 c. à table) de sauce à spaghetti. Saupoudrez de l'origan.
3. Recouvrez chaque pita de poivron, d'ananas, de jambon et de fromage.
4. Faites cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud et que le fromage fasse des bulles, soit environ 5 minutes.
5. Enlevez les pizzas de la tôle à biscuit. Placez chaque pizza dans une assiette et servez.

Donne 4 portions.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Sucettes glacées aux fruits

Ingrédients :

250 ml	(1 tasse)	yogourt au citron sans gras
500 ml	(2 tasses)	melon d'eau sans pépins, coupé en cubes
1 petit	panier	fraises fraîches, équeutées
1		banane de grosseur moyenne, pelée et tranchée
8		petits contenants en papier
8		cuillères en plastique

Préparation :

1. Mettez le yogourt et les fruits dans un mélangeur. Fermez-le bien.
2. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit lisse. Versez dans les contenants en papier.
3. Laissez congeler jusqu'à ce que le tout soit épais et glacé pendant environ 1 heure. Insérez une cuillère, en la mettant la poignée vers le haut, dans chaque contenant de mélange de fruits surgelés. Remettez au congélateur pour que le tout gèle au moins 2 heures.
4. Pour servir, sortez les sucettes du congélateur et laissez reposer environ 10 minutes. Enlevez le papier et mangez chaque sucette à l'aide de la cuillère.

Donne 8 portions.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Référence

North Carolina 5 A Day. Nutrient Information, Preparation Tips, and Recipes for Fruits and Vegetables. Disponible à : www.nc5aday.com/recipes.htm. Vérifié en mai 2006.

4.6 Documents pour les parents

Dans le courant de l'année, aidez les enfants et parents à consommer plus de fruits et de légumes à la maison en envoyant aux parents des dépliants pour les renseigner et leur rappeler les grands principes de la saine alimentation, ainsi que pour renforcer ce message dans la salle de classe et l'école.

Documents pour les parents :
Peinturez votre assiette! au déjeuner
Peinturez votre assiette! au dîner
Peinturez votre assiette! au souper
Conseils pour faire manger plus de fruits et légumes aux enfants
Tableau de comparaison du prix des fruits et légumes
Mangez des légumes et des fruits toute la journée!

Peinturez votre assiette! au déjeuner

Vous pourrez aider vos enfants à manger au moins cinq ou six portions de légumes et fruits chaque jour lorsque vous gardez ces aliments à leur disposition. Essayez les conseils qui suivent pour ajouter des légumes et des fruits au déjeuner, un repas toujours important.

- Servez différents jus de fruits non sucrés à 100 pour cent ou mélanges de jus de fruits à 100 pour cent, p. ex., pomme, pamplemousse, canneberge, orange, petits fruits ou pruneau. Limitez les quantités à 125 à 250 ml (½ à 1 tasse). Essayez d'inclure une portion d'un fruit entier en plus du jus.
- Offrez-leur les fruits colorés en saison et si vous les coupez le soir précédent, vous gagnez du temps le lendemain.
- Mettez des tranches de banane, de kiwi ou des petits fruits frais sur les céréales de grains entiers. Ajoutez des fruits secs comme les raisins secs et les abricots sur le gruau chaud.
- Recouvrez les bols de fruits ou de fruits en boîte (emballés dans leurs jus ou dans l'eau) avec du yogourt à la vanille française.
- Placez des fruits frais comme les pommes, les pêches et les prunes dans un bol près de la porte pour que les enfants puissent se servir lorsqu'ils partent.
- Ajoutez des petits fruits frais ou surgelés ou encore des bananes en purée au mélange à crêpe ou mettez des tranches de pêches ou des petits fruits frais sur les crêpes et les gaufres.
- Mettez des tranches de pomme, un peu de cannelle et une tranche de fromage faible en gras sur un demi-bagel de grains entiers. Faites cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Mettez du beurre d'arachide sur une tranche de rôtie de blé entier. Faites chauffer une demi-banane au micro-ondes pendant 30 secondes. Écrasez la banane avec une fourchette et servez-vous-en comme garniture.
- Commencez votre journée avec une boisson fouettée aux fruits pour le déjeuner. Mélangez 250 ml (1 tasse) de fruits frais, surgelés ou en boîte avec 125 ml (½ tasse) de yogourt faible en gras et 125 ml (½ tasse) de jus de fruits non sucé à 100 pour cent dans un mélangeur. Régalez-vous.
- Ajoutez aux œufs et omelettes des légumes surgelés ou frais comme des poivrons, brocolis, épinards, champignons ou tomates.

Une portion du Guide alimentaire de fruit et légume correspond à :

- 1 fruit ou légume frais de taille moyenne
- 250 ml (1 tasse) de salade ou de légumes à feuilles crus
- 125 ml (½ tasse) de légumes à feuilles cuits
- 125 ml (½ tasse) de légumes ou fruits coupés, crus, cuits, surgelés ou en boîte
- 60 ml (¼ de tasse) de fruits séchés ou
- 125 ml (½ tasse) de jus de légumes ou de fruits sans sucre à 100 pour cent

Références

Plus de couleur dans votre vie...avec plus de légumes et de fruits !

Association canadienne de la distribution de fruits et légumes. Disponible au site : www.cpma.ca

Adapté du matériel préparé par les services communautaires et services de santé publique de la ville de Hamilton, du service de santé publique de Toronto et du service de santé publique de la région de Niagara

Peinturez votre assiette! au dîner

Ne laissez pas vos enfants partir de la maison sans prendre les fruits et légumes qu'il leur faut. Mettez-en dans leurs lunchs pour qu'ils aient au moins deux portions de légumes et de fruits pour le midi et deux autres de plus pour les goûters. Essayez les idées ci-dessous pour aider vos enfants à mettre de la couleur sur leur assiette à l'école.

- Gardez plein de bonnes choses dans votre réfrigérateur et vos armoires comme les pommes, les poires, les bananes, les clémentines, les fruits en petits contenants, les mini-carottes, les tomates cerises, les fruits secs, les raisins et des jus de fruits non sucrés à 100 pour cent.
- Offrez différents légumes (p. ex., bâtonnets de carotte, bâtonnets de poivron rouge ou vert, beaucoup de brocoli ou de chou-fleur, chapeaux de champignons) avec une excellente trempette comme celle faite de vinaigrette crémeuse faible en gras.
- Les pommes, les poires et les petits fruits sont excellents avec une trempette. Pour en préparer une rapidement, utilisez du yogourt à saveur de fruits faible en gras ou du pouding au lait.
- Préparez un goûter nutritif avec des bretzels, des noix, des céréales de grains entiers et des fruits secs comme les raisins secs, les abricots, les figues ou les pruneaux. Avant de les donner aux enfants, vérifiez si l'école a une politique sur les aliments causant des allergies.
- Préparez un contenant rempli de salsa aux tomates avec des tortillas cuites pour un excellent goûter.
- Préparez une boisson fouettée aux fruits surgelés. Mélangez les fruits entiers, le yogourt, le lait écrémé et des cubes de glace. Gardez au congélateur toute la nuit et mettez dans les lunchs le lendemain. Si votre enfant a accès à un micro-ondes à l'école, vous pouvez envoyer de la soupe aux légumes, aux tomates ou minestrone. Ajoutez un petit pain de blé entier et du fromage gratiné pour donner une garniture appétissante.
- Gardez votre réfrigérateur rempli de bonnes choses qui sont faciles à emporter. Montrez à votre enfant comment ajouter des légumes (p. ex., une carotte, un concombre, des bâtonnets de céleri ou de courge) et des fruits (p. ex., raisins, une banane ou un contenant de fruits en boîte) pour dessert.
- Mettez les tomates, concombres tranchés ainsi que les légumes à feuilles foncées dans des contenants séparés pour que les sandwichs ne soient pas trop humides avant de les servir.

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

- Remplissez un petit pain pita de blé entier de tranches de pomme, de fromage râpé faible en gras et de laitue romaine.
- Si l'enfant mange à la maison le midi, remplissez un petit pain pita de blé entier avec du beurre d'arachide, des tranches de banane et des petits bouts de brocoli. Pour faire changement, préparez à l'occasion un sandwich au beurre d'arachide et aux bananes sur du pain aux raisins.

Une portion du Guide alimentaire de fruit et légume correspond à :

- 1 fruit ou légume frais de taille moyenne
- 250 ml (1 tasse) de salade ou de légumes à feuilles crus
- 125 ml (½ tasse) de légumes à feuilles cuits
- 125 ml (½ tasse) de légumes ou fruits coupés, crus, cuits, surgelés ou en boîte
- 60 ml (¼ de tasse) de fruits séchés ou
- 125 ml (½ tasse) de jus de légumes ou de fruits sans sucre à 100 pour cent

Références

Plus de couleur dans votre vie...avec plus de légumes et de fruits !

Association canadienne de la distribution de fruits et légumes. Disponible au site : www.cpma.ca

Adapté du matériel préparé par les services communautaires et services de santé publique de la ville de Hamilton, du service de santé publique de Toronto et du service de santé publique de la région de Niagara

Peinturez votre assiette! au souper

Vous savez que les légumes et les fruits sont bons pour vous. Pour manger sainement, le Guide alimentaire canadien recommande de consommer de quatre à dix portions de fruits et légumes par jour, tout dépendant de votre âge.

Voici certaines façons dont vous pouvez ajouter une portion supplémentaire au souper :

- Essayez d'avoir au moins la moitié de l'assiette remplie de légumes.
- Servez de la soupe aux tomates, aux légumes ou au minestrone.
- Gagnez du temps en achetant de la salade déjà préparée. Il vous suffit de la laver avant de la servir.
- Au lieu de frites, trempez des tranches de patates douces dans un mélange de blanc d'œuf et de muscade et laissez-le chauffer dans une casserole légèrement graissée à 220° C pendant 20 minutes pour avoir des frites de patates douces délicieuses.
- Ajoutez d'autres légumes à la salade : haricots, salade de chou ou légumes à feuilles.
- Offrez aux enfants des cubes de jus amusants pour le goûter ou le dessert. Faites congeler du jus de fruits coloré et non sucré à 100 pour cent ou des mélanges de jus de fruits à 100 pour cent dans un bac à glaçons et sortez des cubes à mesure que vous en avez besoin.
- Faites sauter des poivrons, des pois mange-tout, du brocoli et du chou-fleur et servez-les sur du riz brun, du bulgur de grains entiers ou du couscous. Ajoutez des fruits comme des raisins secs, de l'ananas, de la mangue ou du kiwi pour donner plus de goût.
- Faites griller les aliments! Utilisez des aliments fermes et bien mûrs comme les aubergines, les poireaux, les poivrons verts et rouges, les champignons, la courge ou le maïs en épis. Pour l'empêcher de coller, recouvrez légèrement d'huile végétale ou de vaporisateur non collant.
- Sur votre pizza maison, ajoutez des tranches de courgette ou de courge, des champignons, des oignons, des lanières de poivrons verts ou rouges, des cœurs d'artichaut marinés, des bouts de brocoli, des carottes déchiquetées, des tranches de tomates fraîches, des épinards déchiquetés ou même des fruits comme les ananas.
- Ajoutez plus de légumes frais ou surgelés à votre sauce à spaghetti préférée, votre chili, lasagne, casserole ou ragoût.

- Utilisez le bœuf haché maigre dans les pains de viande ou le pâté chinois en ajoutant des légumes coupés fins comme les carottes, les poivrons, les oignons, le céleri et les champignons.
- Choisissez les mets mexicains. Servez beaucoup de carottes, de chou et de laitue déchiquetés, de tomates hachées et des lanières de poivrons rouges et verts avec des tacos, des burritos ou des fajitas.
- Ajoutez du brocoli, des carottes ou des légumes mélangés surgelés hachés à votre riz ou vos pâtes cuites, y compris le macaroni au fromage. Servez-les chauds ou froids.
- Faites chauffer les légumes au micro-ondes pour avoir un plat facile à préparer.
- Essayez une salade d'haricots noirs, de maïs et de poivron d'Amérique avec de la coriandre et du vinaigre balsamique.
- Ajoutez des haricots a votre salade, ou si vous aimez les mets un peu plus sucrés, ajoutez des pommes hachées, des raisins secs ou des canneberges sèches.
- Essayez la lasagne aux légumes plutôt qu'à la viande et ajoutez des légumes dans la sauce à la viande.

Une portion du Guide alimentaire de fruit et légume correspond à :

- 1 fruit ou légume frais de taille moyenne
- 250 ml (1 tasse) de salade ou de légumes à feuilles crus
- 125 ml (½ tasse) de légumes à feuilles cuits
- 125 ml (½ tasse) de légumes ou fruits coupés, crus, cuits, surgelés ou en boîte
- 60 ml (¼ de tasse) de fruits séchés ou
- 125 ml (½ tasse) de jus de légumes ou de fruits sans sucre à 100 pour cent

Références

Plus de couleur dans votre vie...avec plus de légumes et de fruits !

Association canadienne de la distribution de fruits et légumes. Disponible au site : www.cpma.ca

Adapté du matériel préparé par les services communautaires et services de santé publique de la ville de Hamilton, du service de santé publique de Toronto et du service de santé publique de la région de Niagara

Conseils pour faire manger plus de fruits et légumes aux enfants

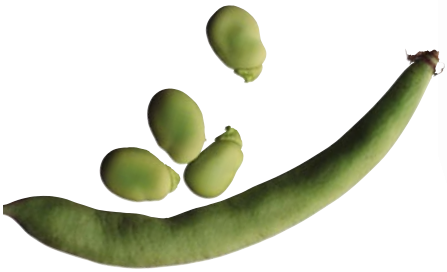
Les conseils ci-dessous sont des techniques essayées et efficaces pour convaincre les enfants de manger plus de fruits et de légumes.

L'essayer pour le croire. Il faudra peut-être deux, trois ou même dix essais avant que votre enfant s'habitue au goût d'un nouvel aliment. Offrez de petites portions d'un nouveau légume ou fruit pour encourager votre enfant à essayer des petites bouchées. N'abandonnez pas tout de suite si votre enfant ne semble pas l'aimer.

Le voir pour le croire. Les enfants apprennent en regardant les autres. Les parents ont un rôle important à jouer pour encourager leurs enfants à manger plus de légumes et de fruits. Soyez un modèle de comportement positif en partageant votre joie de consommer des fruits et des légumes et voyez les enfants copier vos gestes et vos paroles. Par exemple, la prochaine fois que vous prenez une bouchée de patate douce, expliquez à quel point vous adorez la texture et le goût.

Offrez des choix. Les enfants aiment l'indépendance et acceptent des aliments s'ils ont la possibilité de faire des choix. Offrez deux ou trois légumes au souper et laissez les enfants décider lesquels ils veulent prendre et la quantité qu'ils veulent. Par exemple, offrez des tranches d'orange ou de banane au déjeuner pour laisser les enfants décider ce qu'ils vont prendre. Laissez les enfants choisir les mini-carottes, petites tomates ou bâtonnets de céleri pour le lunch et ils auront le sentiment que leur opinion compte.

Simplifiez les choses. Lorsqu'on a faim, on peut toujours se laisser tenter vers des aliments qui sont moins sains. Les enfants ne sont pas différents, alors mettez les légumes et les fruits à un endroit facile à trouver lorsqu'ils font les gourmands après l'école. Gardez un grand panier ou bol de fruits frais sur le comptoir ou la table de la cuisine. Placez les goûters à emporter dans des petits sacs en plastique (p. ex., des légumes crus coupés, des oranges pelées et divisées, des raisins sans pépins, etc.) dans le réfrigérateur.



Rendez l'expérience amusante. Faites participer les enfants pour qu'ils trouvent que manger les fruits et légumes soit amusant. Laissez-les faire leurs propres brochettes de fruits ou arranger les choses dans des formes intéressantes dans leurs assiettes. Utilisez diverses trempettes pour les inciter à en manger. Laissez-les choisir les choses à l'épicerie ainsi que leurs légumes et fruits préférés ou suggérez-en des nouveaux.

Les aliments croquants et sucrés sont imbattables. Les enfants aiment les morceaux de légumes et de fruits en petites bouchées. Les légumes crus et croquants avec de la trempette sont toujours bien appréciés tout comme les beaux morceaux de fruits prêts à manger dans des goûters. Si votre enfant de huit ans ne mange pas de brocoli cuit à la vapeur, essayez de lui en offrir des petits bouts avec une vinaigrette faible en gras comme trempette. Il y a des bonnes chances qu'il les mange et en demande plus!

Les enfants aiment manger ce qu'ils font. Les enfants ont plus tendance à essayer quelque chose qu'ils ont aidé à préparer. Pour les intéresser à faire des recettes de légumes et de fruits, demandez-leur de vous aider à trouver des recettes et à les essayer. Une fois qu'ils ont trouvé les recettes qu'ils veulent essayer, demandez-leur de préparer leur liste d'épicerie. Au supermarché, ils peuvent aller chercher les légumes et fruits dont vous aurez besoin pour la recette. De retour à la maison, non seulement s'amuseront-ils à préparer les aliments, mais aussi à les manger.

Ajoutez des fruits et légumes à leurs aliments préférés. Une autre façon de faire manger plus de fruits et de légumes aux enfants, est d'ajouter des fruits et légumes à leurs aliments préférés. Mettez des bananes tranchées sur les céréales, ajoutez des tranches de poivrons rouges et verts à la pizza au fromage. Faites des laits frappés avec des fraises surgelées, du yogourt surgelé faible en gras et du lait. Ajoutez des carottes déchiquetées et de la laitue sur un sandwich à la dinde. Il y a une foule de possibilités.

N'oubliez pas d'offrir à votre enfant au moins cinq ou six portions par jour. Une portion du Guide alimentaire est :

- 1 fruit ou légume frais de taille moyenne
- 250 ml (1 tasse) de salade ou de légumes à feuilles crus
- 125 ml (½ tasse) de légumes à feuilles cuits
- 125 ml (½ tasse) de légumes ou fruits coupés, crus, cuits, surgelés ou en boîte
- 60 ml (¼ de tasse) de fruits séchés ou
- 125 ml (½ tasse) de jus de légumes ou de fruits sans sucre à 100 pour cent

Livre de recettes pour enfants sur les fruits et légumes. Ressources sur les fruits et légumes pour les recettes. ***www.dole5aday.com***

Tableau de comparaison du prix des fruits et légumes

Consommer beaucoup de fruits et légumes présente de nombreux avantages. Cela permet de diminuer les risques de maladies du coeur, d'accidents cérébraux vasculaires et de certains cancers, tout en contribuant à garder un poids santé. Les fruits et les légumes sont une bonne source de vitamines, de minéraux, de produits phytochimiques ainsi que d'antioxydants et fibres. La grande teneur en liquide de ces aliments nous aide à consommer suffisamment de liquides toute la journée.

Une bonne façon de s'assurer de manger la quantité recommandée de portions est d'en ajouter une portion ou plus à chaque repas et de consommer des fruits et légumes entre les repas comme goûters. Mais est-ce qu'ajouter ces aliments très riches sur le plan nutritionnel veut dire que vous dépenserez beaucoup plus d'argent? Pas nécessairement. Le tableau de comparaison ci-dessous pourrait vous surprendre :

Goûters :			
Boisson gazeuse (par 250 ml)	**0,47 $**	**0,30 $**	Jus en boîte (par 250 ml)
Tablette de chocolat (45 à 55 g)	**1,09 $**	**0,47 $**	Salade de fruits en boîte (par 125 ml)
Sac de croustilles (80 g)	**$0,83 $**	**0,35 $**	Sacs de mini-carottes (80 g ou 1/2 tasse)
Repas :			
Boîte de barres de déjeuner (par barre)	**0,50 $**	**0,13 $**	Quelques bananes (par banane)
Frites surgelées (par 100 g)	**0,17 $**	**0,09 $**	Sac de pommes de terre (par 100 g)
Soupe au poulet et nouilles (1/2 boîte)	**0,87 $**	**0,59 $**	Soupe aux légumes (1/2 boîte)
Riz blanc à grains longs (par 125 ml)	**0,29 $**	**0,17 $**	Légumes mélangés surgelés (par 125 ml)
Contenant de crème glacée (par 250 mL)	**0,62 $**	**0,95 $**	Salade de fruits en boîte (par 250 ml)
Sortir au restaurant :			
Hamburger, frites et boissons gazeuses			Hamburger, salade et jus
Restauration rapide	**4,89 $**	**4,89 $**	Restauration rapide
Restaurant familial	**10,59 $**	**10,98 $**	Restaurant familial
Prix moyen	**7,74 $**	**7,98 $**	

Parfois, choisir des aliments plus sains ne vous coûtera pas plus cher. Il faut se rappeler que nous mangeons, en partie, pour nous garder en santé. Évaluez tous les bénéfices sur le plan nutritif et pour la santé que vous obtenez de la consommation des fruits et légumes. Il est possible que ça vous coûte un peu plus présentement, mais à long terme, c'est certainement une bonne décision.

Adapté de Colour It Up… Go for More Vegetables and Fruit, session five handout: Sample Costing Information Does Eating Vegetables and Fruit Cost Too Much?
Note : Les exemples donnés étaient équivalents aux prix des aliments à North Bay en Ontario en juin/juillet 2006.

Mangez des légumes et des fruits toute la journée!

Commencez bien la journée!

- Mettez des fruits frais, en boîte ou secs sur les céréales chaudes ou froides ou sur les gaufres rôties.
- Préparez des boissons aux fruits rapidement. Mettez dans des sacs des portions de fruits individuelles et mettez-les au congélateur. Mélangez le contenu du sac avec une cuillère de yogourt, un peu de lait, une boisson de soya ou un jus de fruits non sucré à 100 pour cent.
- Ajoutez dans les lunchs des enfants des fruits faciles à emporter comme les pommes, les poires, les bananes, les portions individuelles de compote de pommes ou de fruits en boîte (emballés dans leurs jus).
- Ajoutez des légumes tranchés ou râpés aux sandwichs ou aux œufs pour le déjeuner.
- Servez des restes de pizza aux légumes.

Des lunchs amusants!

- Ajoutez des abricots, des poivrons, des canneberges sèches ou un mélange de vos légumes préférés dans vos salades.
- Essayez le fromage cottage et les fruits! Mélangez avec des ananas ou des mandarines en boîte.
- Mélangez des carottes déchiquetées, du céleri, des pommes, des courges ou des poivrons émincés dans une salade de thon ou de poulet.
- Donnez aux enfants des boîtes de jus de fruits non sucrés à 100 pour cent dans leurs lunchs.
- Préparez des sandwichs enroulés ou des pita remplis de légumes.

Repas du soir

- Préparez en purée des petits fruits, des pommes, des pêches ou des poires pour en faire une sauce sucrée et épaisse sur la volaille ou le poisson grillé ou cuit au four.
- Râpez les aliments! Ajoutez des légumes râpés, déchiquetés ou hachés (comme les courges, les épinards, les poivrons, les carottes ou les patates douces) à la lasagne, au pain de viande, aux pommes de terre en purée, aux plats mélangés, aux pâtes et aux repas en un seul plat.
- Faites preuve de créativité avec les mélanges de salade ou ajoutez de la salade de chou piquante.
- Ajoutez quelques gouttes de yogourt aux pommes cuites, aux desserts aux fruits et croustades ou aux salade de fruits pour un excellent dessert.

Goûter savoureux!

- Des bouts de melon, tranches de concombre, des lanières de poivron et des bouts d'orange.
- Des légumes en petites bouchées avec une trempette nutritive au yogourt, à l'hoummos ou aux haricots. Essayez les petites carottes, les tomates cerises, le concombre, les lanières de poivron, le céleri, la courge, le brocoli et le chou-fleur.
- Des fruits en boîte ou de la compote de pommes lorsque vous êtes pressés. Utilisez des portions individuelles ou emballées dans un contenant réutilisable.
- Essayez de faire congeler les fruits pour en faire un goûter amusant. Les fruits ou bananes congelés sont rigolos et sont aussi bons que les sucettes.

Peinturez votre assiette!

Essayez de prendre la quantité de portions recommandée de légumes et fruits chaque jour.
Une portion du Guide alimentaire est :

- 1 fruit ou légume frais de taille moyenne
- 250 ml (1 tasse) de salade ou de légumes à feuilles crus
- 125 ml (½ tasse) de légumes à feuilles cuits
- 125 ml (½ tasse) de légumes ou fruits coupés, crus, cuits, surgelés ou en boîte
- 60 ml (¼ de tasse) de fruits séchés ou
- 125 ml (½ tasse) de jus de légumes ou de fruits sans sucre à 100 pour cent

Vous voulez plus de recettes ou de renseignements? Visitez le site ***www.foodland.gov.on.ca/recipes.html.***

Livre de recettes pour enfants sur les fruits et légumes. Ressources sur les fruits et légumes pour les recettes. ***www.dole5aday.com***

Pour obtenir un exemplaire du *Guide alimentaire canadien*, visitez le site ***www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html.***

Annexe

Annexe 1:

Évaluation du Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre

Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

Évaluation du Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre

Veuillez remplir ce formulaire et le renvoyer à _____ (indiquez le nom de la personne) du _____ (indiquez le nom du service) au_____ (numéro de télécopieur) pour avoir la chance de gagner _____ à votre école ou dans la classe.

1. Veuillez indiquer votre poste au moment de remplir le guide.

- ☐ Directeur ou directrice
- ☐ Enseignant ou enseignante
- ☐ Personnel de soutien
- ☐ Parent ou bénévole

2. Cochez la case qui convient :

- ☐ J'ai un exemplaire ou accès à un exemplaire du Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles *Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre.*
- ☐ J'ai lu les renseignements généraux dans la section *En classe dans le document.*
- ☐ J'ai lu la section *À l'école dans le document.*
- ☐ J'ai lu la section *À la maison dans le document.*
- ☐ J'ai utilisé les ressources (renseignements généraux ou activités avec mes élèves).

3. **Je considère que le contenu et les renseignements que j'ai lus ou consultés sont (cochez *une* seule case) :**

- ☐ Excellents
- ☐ Bons
- ☐ Assez bons
- ☐ Faibles
- ☐ Ne s'appliquent pas

4. Je considère que les leçons ou activités correspondant au programme-cadre sont (cochez *une* seule case) :

- ☐ Excellents
- ☐ Bons
- ☐ Assez bons
- ☐ Faibles
- ☐ Ne s'appliquent pas

5. À mon avis, l'attrait des leçons et activités pour mes élèves est (cochez *une* case seulement) :

- ☐ Excellent
- ☐ Bon
- ☐ Assez bon
- ☐ Faible
- ☐ Ne s'applique pas

6. J'ai utilisé cette ressource avec (cochez tout ce qui s'applique) :

☐ Jard./Mat. ☐ 1ère année ☐ 2e année ☐ 3e année ☐ 4e année
☐ 5e année ☐ 6e année ☐ 7e année ☐ 8e année ☐ Toute l'école
☐ Autre, précisez _____
☐ Aucune de ces réponses. J'ai décidé de ne pas utiliser les ressources (veuillez indiquer pourquoi dans la section prévue à cette fin).

7. Est-ce que vous vous êtes servi du Défi *Peinturez votre assiette!*?

- ☐ Oui, dans ma classe
- ☐ Oui, dans toute l'école
- ☐ Non

8. Est-ce que cette ressource a été utile pour améliorer vos connaissances sur la saine alimentation et en particulier l'importance de manger assez de fruits et légumes tous les jours?

- ☐ Oui
- ☐ Non

9. Veuillez indiquer le niveau de confiance que vous avez pour enseigner le programme sur la saine alimentation (cochez *une* seule case) :

- ☐ Excellent
- ☐ Bon
- ☐ Assez bon
- ☐ Faible
- ☐ Ne s'applique pas

10. Est-ce que cette ressource a augmenté votre niveau de confiance pour enseigner les sujets touchant la saine alimentation?

- ☐ Oui
- ☐ Non

11. Est-ce que vous avez d'autres suggestions à faire pour améliorer la ressource?

En classe :

À l'école :

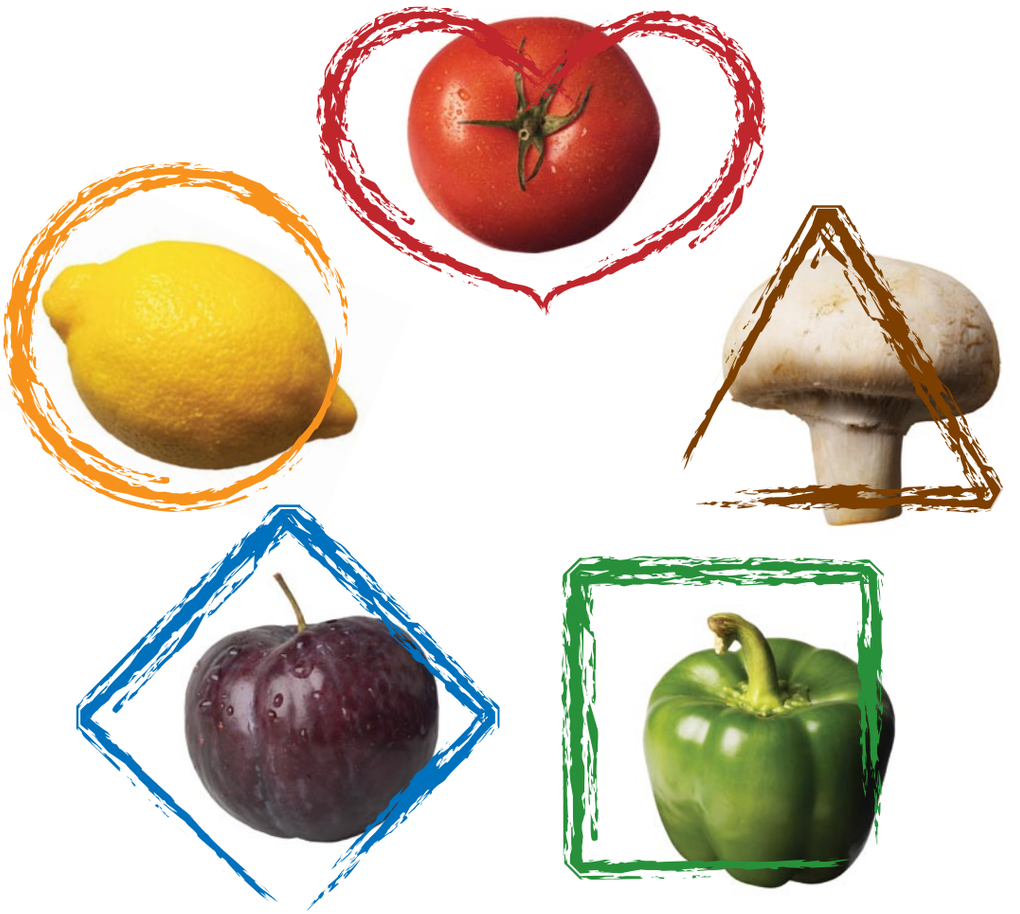
À la maison :

Autres commentaires :

Merci beaucoup d'avoir pris le temps de répondre à l'évaluation.

Référence

Services de santé de la région de York. 2000. À la découverte d'une alimentation saine! Guide pédagogique pour le personnel enseignant de la 1re à la 8e année. Service de santé de la région de Peel, Service de santé publique de Toronto. Disponible à : www.toronto.ca/health/dhe_index.htm.



Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'oeuvre. Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles

Droits d'auteur © 2007 Projet sur la saine alimentation dans le nord (PSAN)

Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec :
Lesley Andrade, MHSc., RD *Coordonnatrice du Projet pour la saine alimentation dans le nord*
Service de santé publique de Sudbury et du district 1300, rue Paris, Sudbury, Ontario, P3E3A3
Téléphone : 705 522-9200 ext. 364 Courriel : andradel@sdhu.com

Ce programme a reçu le financement du gouvernement de l'Ontario. Les opinions dans le document sont celles du Projet sur la saine alimentation dans le nord et ne reflètent pas nécessairement les opinions du ministère de la Promotion de la santé.