

# TROUSSE « À LA DÉCOUVERTE DES FRUITS ET LÉGUMES D'ICI! »

Si tu as cette trousse entre les mains, c'est que tu as décidé de découvrir les fruits et légumes d'ici avec tes jeunes! Pour t'aider à intégrer de nouvelles activités dans ta programmation, voici quelques informations intéressantes à retenir!



## Qu'est-ce que la trousse « À la découverte des fruits et légumes d'ici »?



C'est une trousse qui t'aidera à explorer différents fruits et légumes locaux avec tes jeunes. Elle contient :

- La présente **page d'introduction** à la trousse;
- **10 fiches** sur des fruits et légumes d'ici;
- La fiche « **Salade de fruits et légumes d'ici** », qui te propose des jeux récapitulatifs à faire avec tes jeunes pour brasser leurs connaissances quand tu auras exploré tous les fruits et légumes avec eux.

## Que contient chaque fiche?

Chaque fiche contient :

- Une présentation du fruit ou du légume vedette;
- Des jeux actifs, questionnaires, faits amusants, etc.;
- Une activité de dégustation;
- Des recettes à faire avec tes jeunes.



## Comment ça fonctionne?

Tu peux garnir ta programmation avec ce que chaque fiche te propose. Tu peux décider de faire découvrir à ton groupe 1, 2, 3 ou 10 fruits ou légumes différents pendant l'été!

## Comment engager tes jeunes?

Ensemble, décidez si vous découvrirez une fiche par jour, par semaine ou par mois. Choisis les activités à faire selon les préférences de tes jeunes, ils seront beaucoup plus motivés à participer! Réfère-toi au calendrier ci-dessous pour savoir à quel moment les fruits et légumes frais se trouvent en épicerie ou au marché local pour faire une dégustation ou les cuisiner!

	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.
Asperge	X	X	X		
Bleuet sauvage			X	X	X
Canneberge					X
Cerise de terre				X	X
Chou rouge	X	X	X	X	X
Concombre		X	X	X	X
Fraise	X	X	X	X	X
Pomme	X	X	X	X	X
Radis	X	X	X	X	X
Tomate			X	X	X



Tu peux aussi demander à tes jeunes ce qu'ils savent sur les fruits et légumes. Pose-leur des questions et intègre-les à la discussion. Ils peuvent contribuer eux aussi à rendre l'exercice dynamique et plaisant. As-tu pensé à leur faire animer des jeux ou des activités?



## Quels sont les fruits et légumes à découvrir dans les fiches?

- Asperge
- Bleuets sauvages
- Canneberge
- Cerise de terre
- Chou rouge
- Concombre
- Fraise
- Pomme
- Radis

Tous ces fruits et légumes  
sont produits au Canada!  
D'où le nom « À la découverte  
des fruits et légumes d'ici »!

## Pourquoi parler des fruits et légumes au camp?

- Pour que tes jeunes en sachent plus sur les fruits et légumes d'ici et qu'ils développent de l'intérêt à les explorer, et peut-être même à y goûter!

## Pour quels groupes d'âge cette trousse est-elle conçue?

La trousse « À la découverte des fruits et légumes d'ici » a été conçue pour tous les groupes d'âge de 5 ans et plus! Les activités proposées ont des variantes plus faciles qui peuvent convenir aux groupes de plus jeunes et des variantes plus difficiles pour les groupes de plus vieux.

## Quel est ton rôle comme animateur?

Vise une expérience agréable, profite-en pour parler des fruits et légumes positivement et sois ouvert à découvrir toi aussi les fruits et légumes, même s'il y en a que tu apprécies moins. Tu agis à titre de **modèle** auprès de tes jeunes. Si tu parles positivement des aliments, ils auront tendance à les apprécier davantage.

## Pour les dégustations proposées dans chaque fiche, garde en tête que...

- Le goût varie grandement d'une personne à l'autre, et même chez une même personne au cours d'une vie. Si un jeune n'aime pas un aliment, invite-le quand même à l'explorer avec ses autres sens, mais ne l'oblige pas à goûter;
- Demande au jeune la raison pour laquelle il n'aime pas le fruit ou le légume. Est-ce que la texture est trop molle? Est-ce que le goût est trop amer?
- Invite tous les jeunes à goûter en leur expliquant que les goûts sont différents pour tout le monde. Donc, si leur ami n'aime pas un aliment, eux peuvent quand même l'apprécier!

Surtout, ayez du plaisir!

## Comment savoir si tes jeunes ont retenu quelque chose pendant les activités?

On te propose différentes manières de tester les connaissances de ton groupe dans la fiche « Salade de fruits et légumes d'ici ».

Voici d'autres idées d'activités intéressantes sur les fruits et légumes :

- Quiz vitaminé
- Circuit coloré

Pour plus d'activités en lien avec la saine alimentation, rends-toi sur le portail de Tremplin Santé!

<https://portail.tremplinsante.ca/connexion/>

Bonne  
découverte!

