

Vas-y Léon



équiterre

ACTIVITÉ

Vas-y Léon!

Vas-y Léon!

est une activité amusante et dynamique qui fait découvrir aux jeunes les principes d'une alimentation écoresponsable.



Qui est Léon?

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

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

But de l'activité

Sensibiliser les jeunes à l'alimentation écoresponsable.

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

GROUPES D'ÂGE RECOMMANDÉS :

7-8
ans

9-12
ans

• 30 - 45 minutes

LIEU

• Intérieur ou extérieur

DURÉE SUGGÉRÉE

MATÉRIEL

ACTIVITÉ

Vas-y Léoni!



Provenance

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



LEXIQUE :

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



Sans déchet

Sans emballage, qui ne crée donc aucun déchet.

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



Écoresponsable

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

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



Suremballage

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



Transformation industrielle (produits ultra-transformés)

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

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



ACTIVITÉ

Vas-y Léoni!



PRÉPARATION

I. Organise l'espace :

- Place les objets de couleur au bout du terrain pour former les **trois zones de couleur** (vert, jaune et rouge).
- Assure-toi qu'il y a assez d'espace pour faire les déplacements et que les zones de couleur sont suffisamment loin des jeunes.

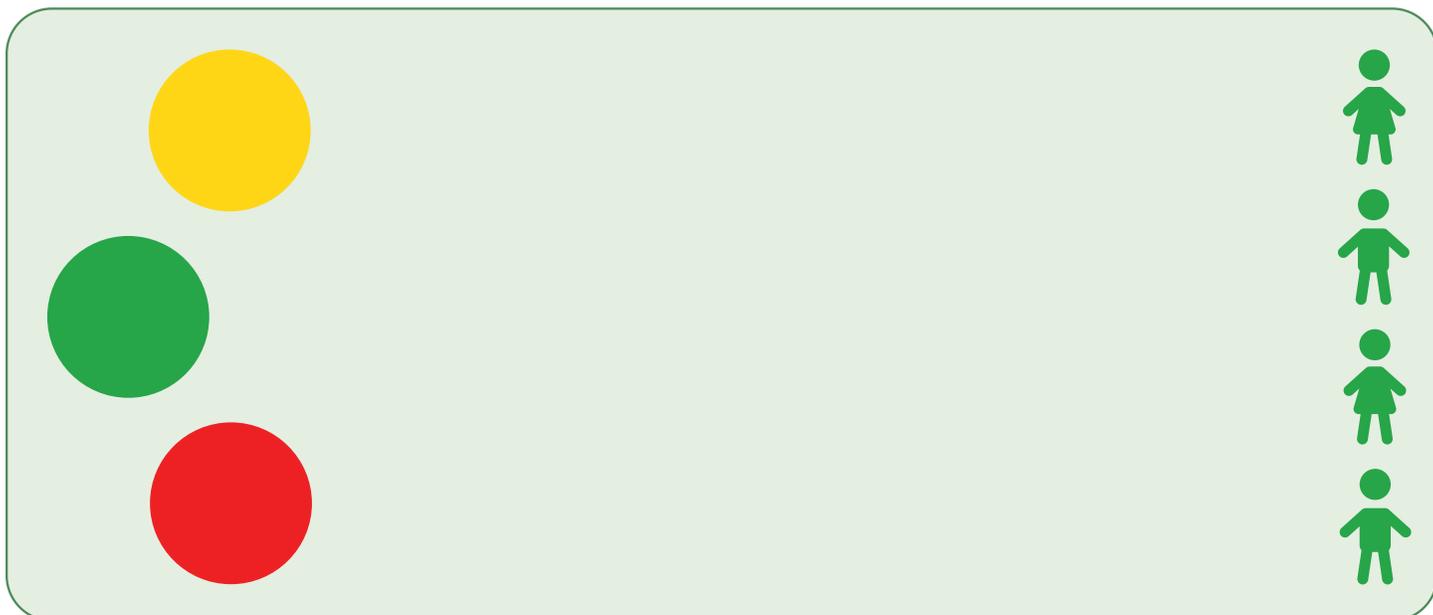
2. Aie en mains les fiches d'aliments (en annexe) pour présenter aux jeunes.

3. Place les jeunes sur une ligne à l'autre bout du terrain.

Astuce! 

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

EXEMPLE D'ORGANISATION DU TERRAIN



ACTIVITÉ

Vas-y Léoni!



INTRODUCTION DE L'ACTIVITÉ

I. Présente la thématique aux jeunes :

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

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

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

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

2. Explique aux jeunes comment compter les points et comment choisir la bonne zone de couleur.

Les aliments qui ont le plus de points sont les plus écoresponsables.

LES POINTS DE LÉON LE POIVRON :

Provenance

du fruit/légume : D'où provient le fruit ou le légume ?
Près de chez moi = + 1 POINT

Transformation : L'aliment est-il ultra-transformé ?
Produit non transformé = + 1 POINT

Sans déchet : L'aliment est-il vendu avec un emballage ?
Aucun emballage = + 1 POINT

3. Si les jeunes cumulent 3 points, ils doivent se rendre à la zone verte.

Si les jeunes cumulent 2 points, ils doivent se rendre à la zone jaune.

Si les jeunes cumulent 0 ou 1 point, ils doivent se rendre à la zone rouge.

Attention!

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

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

Par exemple :

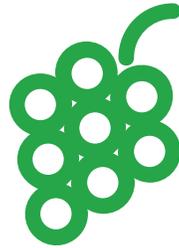
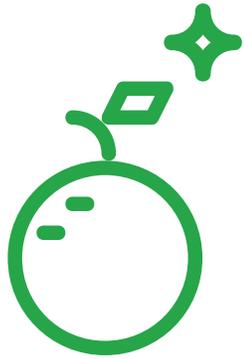
- Si l'aliment pousse près d'ici : fais 5 pas
- Si l'aliment pousse au Canada : fais 10 pas
- Si l'aliment pousse aux États-Unis : fais 15 pas
- Si l'aliment pousse ailleurs dans le monde : fais 20 pas
- Si l'aliment est ultra-transformé : fais 10 jumping jacks
- Si l'aliment produit des déchets : fais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

Astuce!

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

ACTIVITÉ

Vas-y Léoni!



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

1. Présente un aliment aux jeunes.
2. Évalue chaque aspect de l'aliment avec ton groupe :
 - D'où il vient ? Faites le mouvement associé à la réponse (ex. : avancer de 10 pas).
 - Est-ce qu'il est ultra-transformé ? Faites le mouvement associé à la réponse (ex. : faire 10 jumping jacks).
 - Est-ce qu'il produit des déchets ? Faites le mouvement associé à la réponse (ex. : faire 10 sauts de grenouille).
3. Compte le nombre de points associé à l'aliment selon les réponses des jeunes. Si les jeunes sont plus vieux, laisse-les compter par eux-mêmes.
4. À ton signal, les jeunes courent vers la zone de couleur correspondant au nombre de points. 3 points = vert, 2 points = jaune, 0 ou 1 point = rouge
5. Demande aux jeunes pourquoi l'aliment se retrouve dans la zone qu'ils ont choisie et donne la bonne réponse.
6. Demande aux jeunes de revenir à la ligne de départ pour refaire l'activité avec d'autres aliments.

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

- Fais interagir les jeunes entre eux en leur posant des questions sur l'activité.
- Qu'as-tu retenu de l'activité ?
 - Peux-tu maintenant m'expliquer la différence entre un fruit ou légume qui provient d'ici et d'ailleurs ?
 - Est-ce que tu peux me donner un exemple d'un aliment ultra-transformé ?
 - Qu'est-ce que ça veut dire « sans déchet » ?



Variantes

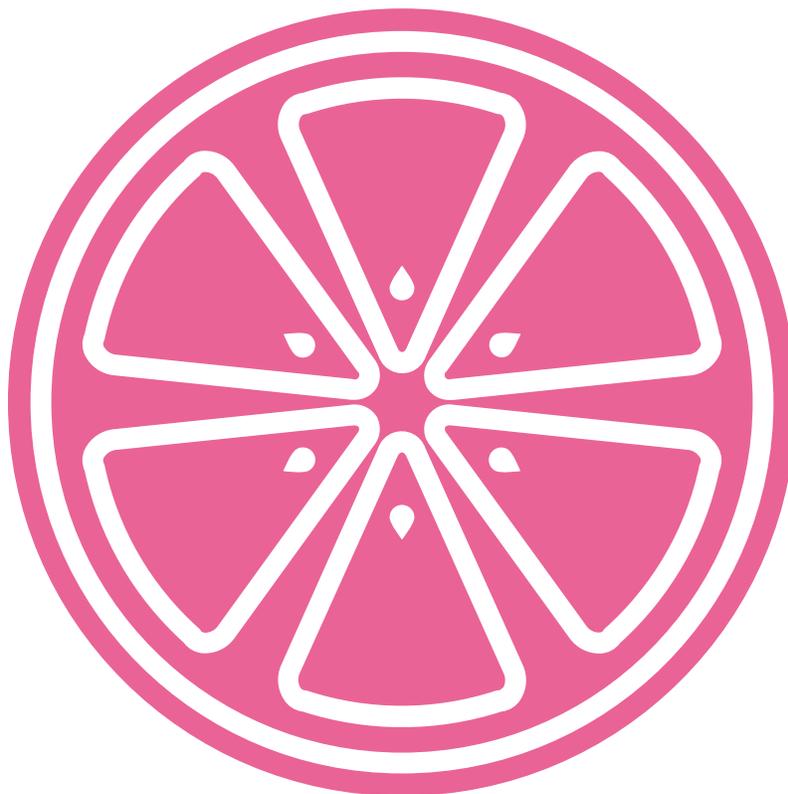
- Tu peux utiliser des aliments frais ou d'autres images d'aliments.
- Tu peux demander aux jeunes de situer le pays de provenance sur une carte du monde.
- Tu peux utiliser un plus grand espace et faire des mouvements plus complexes ou un parcours.
- Si tes jeunes sont plus âgés, tu peux leur faire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

ACTIVITÉ

Vas-y Léoni!



Pamplemousse



ANNEXE - FICHE D'ALIMENT'S

Plier ici

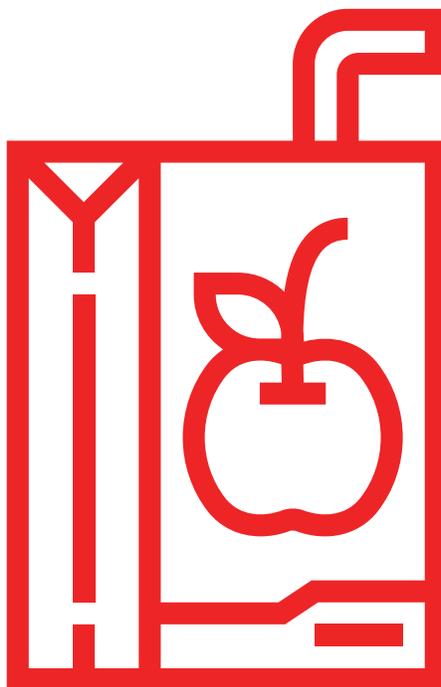
COULEUR	MOUVEMENTS	RÉPONSES	CRITÈRES
JAUNE	-	Aucun emballage	Sans déchet
	-	Produit non transformé	Transformation
	Avance de 10 pas	États-Unis	Provenance du fruit/légume

ACTIVITÉ

Vas-y Léoni!



Jus de pomme



ANNEXE - FICHE D'ALIMENT'S

Plier ici

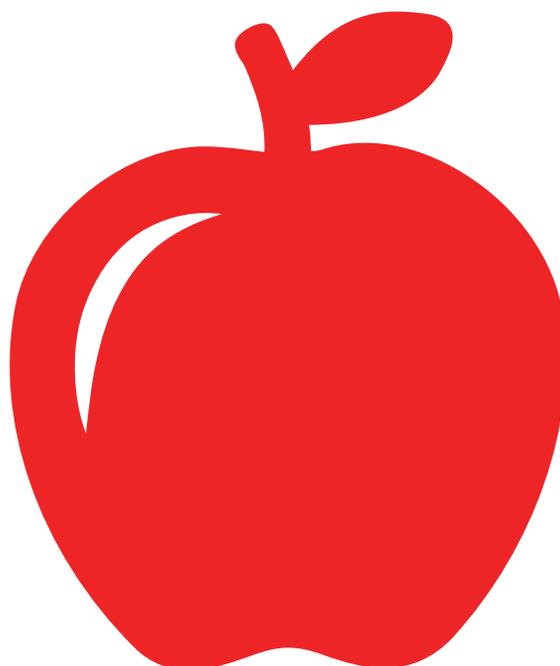
COULEUR	MOUVEMENTS	RÉPONSES	CRITÈRES
ROUGE	Avance de 5 pas	Près de chez moi	Provenance du fruit/légume
	Fais 10 jumping jacks	Produit ultra-transformé	Transformation
	Fais 10 sauts de grenouille	Boîte de carton et plastique	Sans déchet

ACTIVITÉ

Vas-y Léoni!



Pomme



ANNEXE - FICHE D'ALIMENT'S

Plier ici

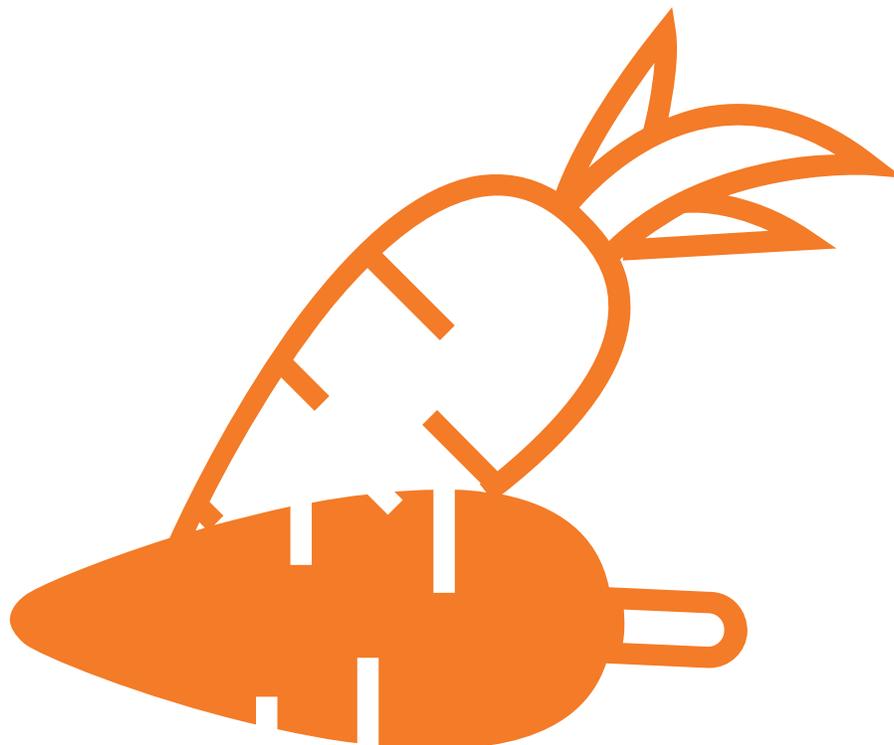
COULEUR	MOUVEMENTS	RÉPONSES	CRITÈRES
VERT	-	Aucun emballage	Sans déchet
	-	Produit non transformé	Transformation
	Avance de 5 pas	Près de chez moi	Provenance du fruit/légume

ACTIVITÉ

Vas-y Léoni!



Carotte



ANNEXE - FICHE D'ALIMENT'S

Plier ici

COULEUR	MOUVEMENTS	RÉPONSES	CRITÈRES
VERT	-	Aucun emballage	Sans déchet
	-	Produit non transformé	Transformation
	Avance de 5 pas	Près de chez moi	Provenance du fruit/légume

ACTIVITÉ

Vas-y Léoni!



Avocat



ANNEXE - FICHE D'ALIMENT'S

Plier ici

COULEUR	MOUVEMENTS	RÉPONSES	CRITÈRES
JAUNE	Avance de 15 pas	Mexique	Provenance du fruit/légume
	-	Produit non transformé	Transformation
	-	Aucun emballage	Sans déchet

ACTIVITÉ

Vas-y Léoni!



Soupe aux tomates en conserve



Plier ici

COULEUR	MOUVEMENTS	RÉPONSES	CRITÈRES
JAUNE	Fais 10 sauts de grenouille	Canne	Sans déchet
	Fais 10 jumping jacks	Produit transformé	Transformation
	Avance de 5 pas	Près de chez moi	Provenance du fruit/légume

ACTIVITÉ

Vas-y Léoni!



*Biscuit aux canneberges et
chocolat du commerce*



Plier ici

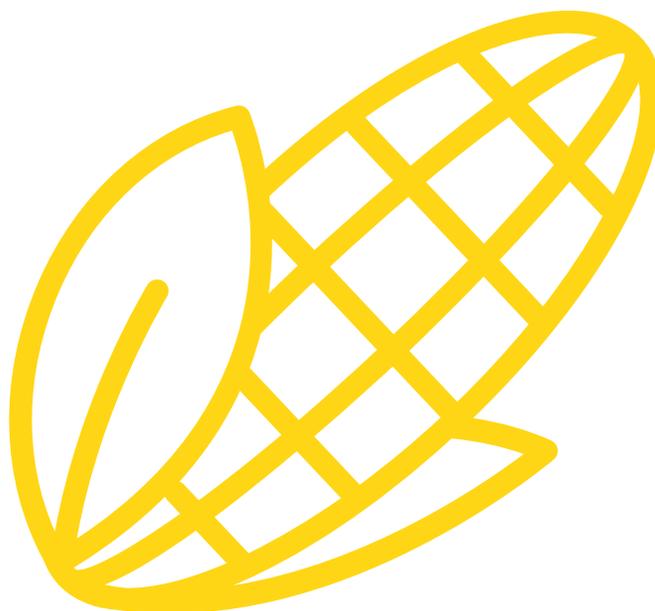
COULEUR	MOUVEMENTS	RÉPONSES	CRITÈRES
ROUGE	Avance de 5 pas	Près de chez moi	Provenance du fruit/légume
	Fais 10 jumping jacks	Produit transformé	Transformation
	Fais 10 sauts de grenouille	Boîte de carton	Sans déchet

ACTIVITÉ

Vas-y Léoni!



Mais



ANNEXE - FICHE D'ALIMENT'S

Plier ici

COULEUR	MOUVEMENTS	RÉPONSES	CRITÈRES
VERT	-	Aucun emballage	Sans déchet
	-	Produit non transformé	Transformation
	Avance de 5 pas	Près de chez moi	Provenance du fruit/légume

ACTIVITÉ

Vas-y Léoni!



*Biscuit à l'orange
du commerce*



ANNEXE - FICHE D'ALIMENT'S

Plier ici

COULEUR	MOUVEMENTS	RÉPONSES	CRITÈRES
ROUGE	Avance de 10 pas	États-Unis	Provenance du fruit/légume
	Fais 10 jumping jacks	Produit transformé	Transformation
	Fais 10 sauts de grenouille	Boîte de carton	Sans déchet

ACTIVITÉ

Vas-y Léoni!



Muffin aux bananes
du commerce



ANNEXE - FICHE D'ALIMENT'S

Plier ici

COULEUR	MOUVEMENTS	RÉPONSES	CRITÈRES
ROUGE	Avance de 15 pas	Équateur	Provenance du fruit/légume
	Fais 10 jumping jacks	Produit transformé	Transformation
	Fais 10 sauts de grenouille	Emballage individuel	Sans déchet