

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ

RSEQ



**GUIDE DE
L'INTERVENANT**

TABLE DES MATIÈRES

Introduction du projet	3
Outils à votre disposition	4
Fiches d'activité	5
1. Transport Bio	5
2. Ramassage Express	6
3. Les champs en mouvements	7
4. Circuit nature	8
5. Cargo végétal	9
6. Les récoltes saisonnière	10
7. Le circuit des récolte	11
8. Chasse au trésor santé	12
9. Parcours du petit pois	13
10. La relaxation du potager	14
11. Dessine ton jardin	15
12. Karaoqué des aliments	16
13. Semence papier- Mission tomate	17
Annexes	18
1. Images de fruits et légumes	19
2. Drapeaux	22
3. Endroits	23
4. Saisons	24
5. Dessine ton jardin	25
6. Cahier du participant	26
7. Lettre aux parents	32

INTRODUCTION

Grandes lignes du projet

Le Défi « Moi j'croque » invite les élèves du primaire et de l'éducation préscolaire à manger une variété de fruits et légumes, quotidiennement, grâce à des thématiques annuelles à la hauteur de leur imaginaire. D'une durée de 5 jours, le défi suscite l'engagement de l'équipe-école à l'aide d'outils pratiques et originaux.

Il s'agit d'une excellente occasion de faire découvrir les **bienfaits de la consommation de fruits et légumes** aux élèves tout en unissant les forces des réseaux de l'éducation et de la santé pour amener les jeunes et leur famille à développer de saines habitudes alimentaires.

Objectifs généraux

- Informer les élèves et les équipes-écoles sur la provenance des aliments qu'ils consomment.
- Donner le goût de manger des fruits et légumes quotidiennement.
- Favoriser la consommation d'une variété de fruits et légumes aux couleurs variées, sachant que ceux-ci jouent un rôle particulier et essentiel au bon fonctionnement du corps.
- Entreprendre des actions ou des changements permanents dans l'environnement alimentaire de l'école.

Dates

Du lundi au vendredi au cours de la semaine de votre choix, durant le mois de mars.

Participants visés

- Élèves du primaire
- Élèves de l'éducation préscolaire
- Équipes des écoles primaires
- Parents des élèves

Participants visés

En apprendre davantage sur la provenance de nos fruits et légumes.

Objectifs thématiques pour 2025

1. Consommer une **variété de fruits et légumes** et en connaître leur origine.
2. Faire **pousser** des plantes à partir de cartons avec semences intégrées.
3. Se familiariser avec la provenance de fruits et légumes.
4. Mettre à profit l'activité physique pour réaliser **des défis actifs** en équipe.

Fiches d'activités

Chaque jour, en gymnase ou en classe, les élèves compléteront des activités en groupe et en apprendront un peu plus sur la provenance des fruits et légumes.



OUTILS À VOTRE DISPOSITION

CAHIER DU PARTICIPANT (ANNEXE 6)

Pour s'arrimer avec la thématique DE BRANCHES EN RACINES, le cahier du participant offre de nouveau 4 pages, dont 2 sont dédiées en **EXCLUSIVITÉ** aux aventures de Myg et Gym. Cet outil servira à identifier les défis de cette édition, à suivre le parcours de nos héros et à observer la consommation de fruits et légumes au cours des 5 jours du Défi. Il est suggéré de le distribuer dans la semaine précédant le Défi pour que les parents et l'ensemble de l'équipe-école puissent en prendre connaissance. Pour avoir plus de détails sur la manière de compléter le cahier, consultez l'**Annexe 6**.

Chaque élève devra faire signer son cahier de participation par un parent ou un tuteur à la fin de la semaine et le **rapporter** à l'école. Cette initiative engagera davantage la famille dans le succès de ce projet tout en accentuant les chances que de saines habitudes alimentaires soient adoptées à long terme.

CERTIFICAT DU PARTICIPANT

Lors de la réception du cahier du participant, vous avez également reçu un certificat. Ce dernier devra être remis aux élèves à la fin de la semaine d'activités.

LETTRE AUX PARENTS (ANNEXE 7)

Faisant état des grandes lignes du Défi, cette lettre pourra être bonifiée à votre guise en ajoutant des renseignements au sujet de projets spécifiques à votre école. Il est suggéré de la transmettre au même moment que le cahier du participant.

SONDAGE D'APPRÉCIATION

La dernière étape pour la personne responsable du projet à l'école consiste à compléter un court sondage en ligne. Ce dernier permet de souligner les bons coups des écoles à travers la province et de prendre des notes pour l'édition suivante. Le tout devra être complété avant le **vendredi 11 avril 2025**.

1

TRANSPORT BIO

Objectifs : Se sensibiliser aux kilomètres alimentaires (distance parcourue par un produit avant d'arriver dans notre assiette)

Matériel : Images de drapeaux (annexe 2), 1 lot d'images de fruits et légumes par équipe (annexe 1)

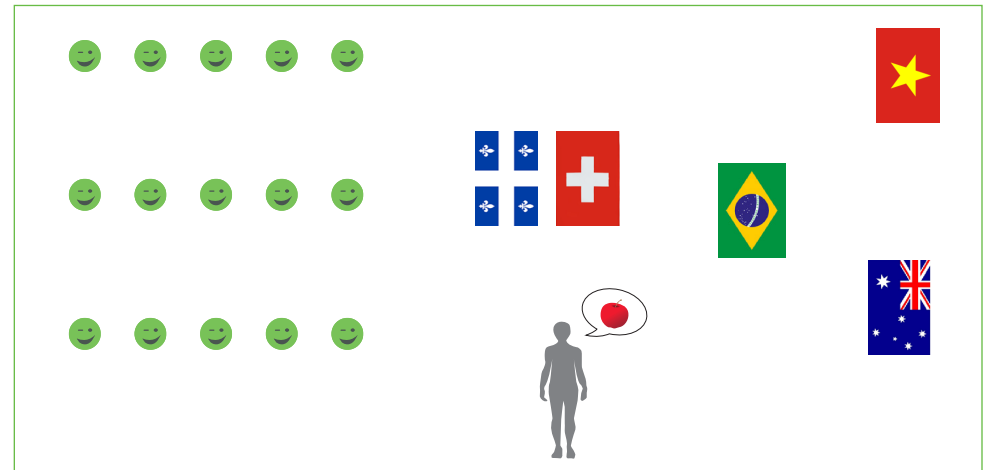
Déroulement

- Expliquer que certains aliments doivent parcourir une très grande distance afin d'arriver au Québec.
- Former des équipes de 5, puis se placer en colonnes.
- Nommer un aliment ou donner le signal pour que chaque équipe commence à inspecter son lot d'images et démarre la course à relais.
- À tour de rôle, chaque membre de l'équipe doit se déplacer pour aller toucher un drapeau qui correspond à l'origine de l'aliment nommé par l'enseignant ou indiqué sur la carte.
- Prendre un moment pour donner les bonnes réponses et expliquer qu'il y a plus d'une association d'aliments par pays possible.
- Après quelques minutes, l'équipe ayant le moins grand nombre de cartes ou ayant eu le plus de bonnes réponses remporte la partie.

Variantes

- Augmenter ou réduire le nombre de drapeaux.
- Imposer un type de déplacement (pas chassés, genoux hauts, talons fesses, etc.).

→ Laisser les élèves transporter les aliments le plus rapidement possible (p. ex. : les élèves qui courent plus vite se déplacent vers les pays plus éloignés).



Quelques exemples

Pays	Drapeau	Fruits cultivés	Légumes cultivés
Brésil			
Afrique du Sud			
Suisse			
Vietnam			
Australie			

RAMASSAGE EXPRESS

Objectif: Connaître différentes caractéristiques de fruits et légumes.

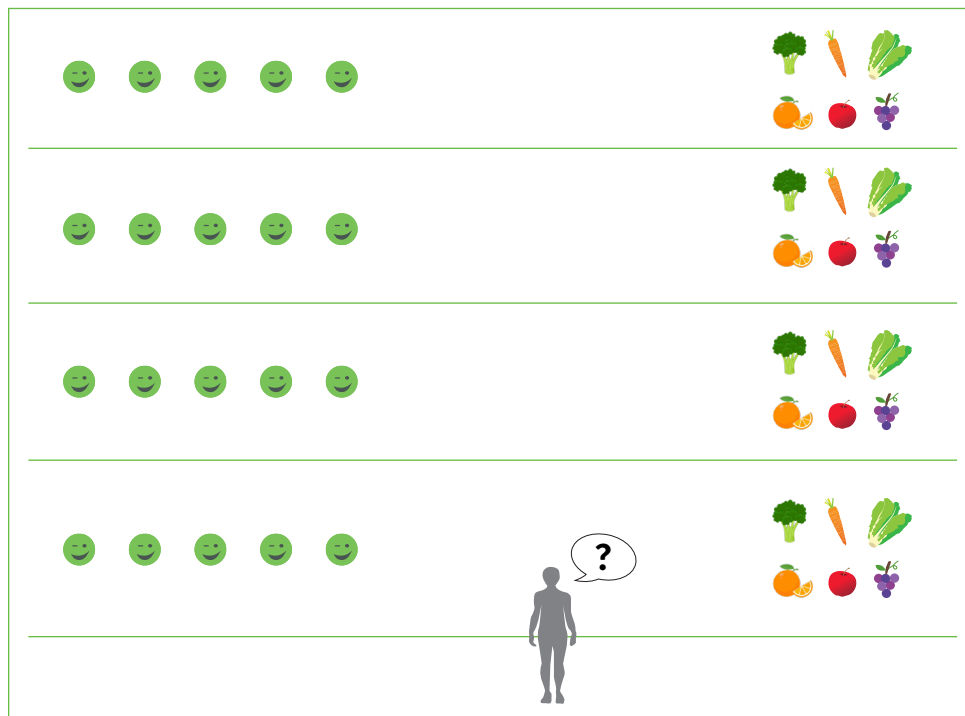
Matériel: Images de fruits et légumes (annexe 1), quelques cônes (pour mieux visualiser les corridors de course)

Déroulement

- Former 4 ou 5 équipes.
- Répartir les cônes sur une ligne de départ.
- Poser une question, puis donner le signal de départ.
- À tour de rôle, chaque membre de l'équipe doit se déplacer pour aller récupérer l'image qui correspond à la bonne réponse.
- Après quelques minutes, l'équipe ayant eu le plus de bonnes réponses remporte la partie.

Variantes

- Augmenter ou réduire le nombre de cartes de fruits et de légumes.
- Imposer un type de déplacement.
- Ajouter des obstacles.
- Les joueurs en attente doivent adopter une posture d'équilibre ou effectuer un exercice sur place pendant que leurs camarades devant récupèrent la carte.



Quelques exemples de question...

- Quels aliments sont des fruits (ou des légumes) ?
- Quels aliments poussent dans le sol (légumes racines) ?
- Quels aliments poussent au Québec (ou pas) ?
- Parmi les aliments disponibles, lequel est le plus gros (ou le plus petit) ?
- Entre la pomme et la citrouille, quel aliment est le plus lourd (le plus dur, le plus sucré) ?
- Poser des questions en ce qui a trait aux couleurs (à l'intérieur/à l'extérieur du fruit ou du légume), aux textures (juteux, croquant, mou, lisse) et au goût (sucré, salé, acide, amer, terreux, épicé).

3

LES CHAMPS EN MOUVEMENT

Objectif : Se familiariser avec la forme des fruits et légumes tout en améliorant sa souplesse et son équilibre.

Matériel : Un tapis par élève, musique entraînante

Déroulement

- Demander aux élèves de se placer à au moins 2 bras de distance les uns des autres.
- Nommer le fruit ou le légume.
- Démontrer la position associée ou laisser les élèves avoir recours à leur imagination (p. ex. : un mouvement de bras pour imiter une banane ou des gestes lents pour représenter une tomate qui « munit »).
- Danser quelques secondes avant de passer à un autre fruit ou légume.

Variantes

- Augmenter ou réduire la vitesse de la danse.
- Commencer la danse avec la croissance du fruit, puis mimer la manière dont il est récolté, puis mangé.
- Demander aux élèves de choisir un fruit ou un légume et de tenter de deviner le nom de l'aliment choisi.
- Intégrer des pauses pour que les enfants expliquent les bienfaits du fruit ou du légume qu'ils ont choisi.

Le haricot



La cerise de terre



Le brocoli



La prune



Le melon



L'asperge



CIRCUIT NATURE

Objectifs : Se renseigner sur la diversité des lieux où les fruits et légumes peuvent être cultivés.

Matériel : Images de fruits et légumes (annexe 1) et différents lieux de culture (annexe 3)

Déroulement

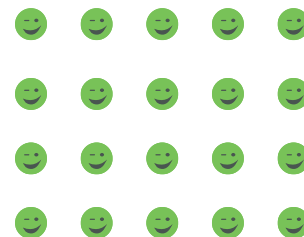
- Former des équipes.
- Identifier différentes stations dans la classe ou le gymnase pour représenter des lieux de culture différents (verger, potager, champ, forêt).
- Répartir les images de fruits et légumes de manière égale entre les équipes.
- Demander aux élèves de « voyager » dans l'espace pour localiser l'endroit où le fruit ou le légume peut être cultivé.
- Prendre un moment pour discuter des résultats obtenus.

Variantes

- Augmenter ou réduire le nombre de drapeaux.
- Imposer un type de déplacement.
- Laisser les élèves transporter les aliments le plus rapidement possible (p. ex. : les élèves qui courent plus vite se déplacent vers les pays plus éloignés).

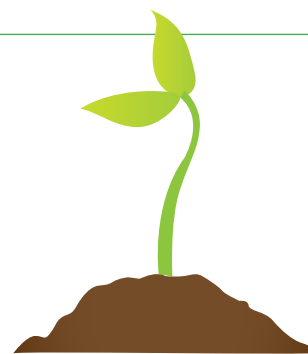
VERGER

CHAMP



POTAGER

FORÊT



CARGO VÉGÉTAL

Objectif : Apporter le plus d'aliments possible dans son panier.

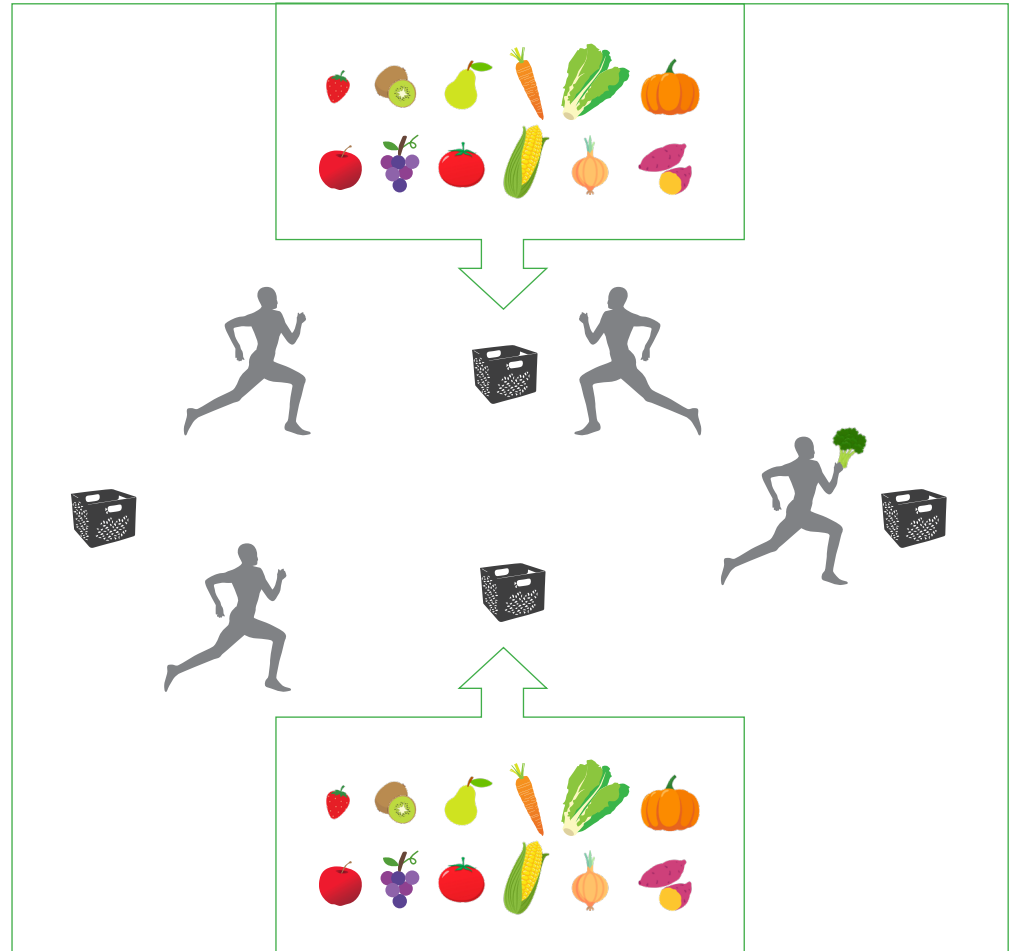
Matériel : 3 images par élève (annexe 1),
4-5 caissons

Déroulement

- Placer toutes les images dans un ou deux grands caissons au centre du gymnase.
- Diviser le groupe en 2 et les placer de chaque côté de la surface de jeu.
- Chaque équipe possède un caisson. C'est son panier d'épicerie (il devra être placé dans la zone de l'équipe et ne pourra pas être déplacé).
- Récupérer une image à la fois, et l'apporter dans son panier.
- Après 3 minutes, compter le nombre d'images dans chaque panier d'épicerie. L'équipe avec le plus grand nombre remporte la partie.

Variantes

- Augmenter ou réduire la distance entre les caissons et les images.
- Demander aux élèves de trier les images par fruits ou légumes.
- Imposer un type de déplacement.
- Ajouter des obstacles.
- Ajouter une contrainte de temps.



LES RÉCOLTES SAISONNIÈRES

Objectif: Trier les fruits et légumes selon la saison.

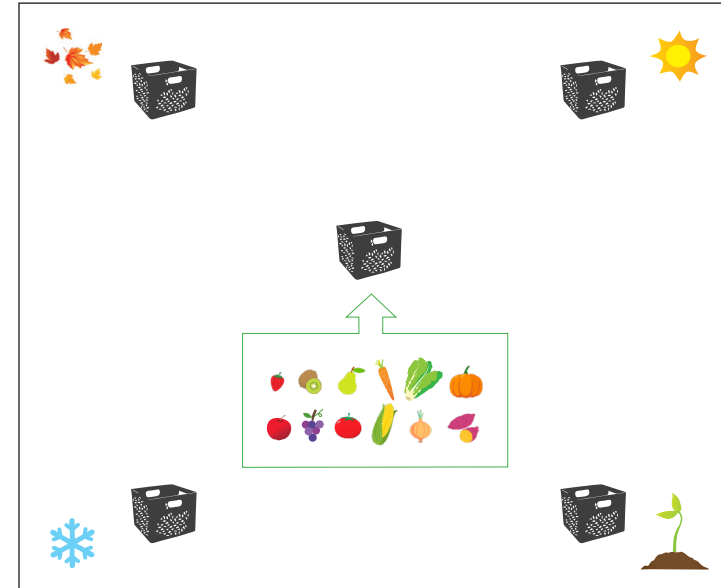
Matériel: Images de fruits et légumes (annexe 1), images des saisons (annexe 4), 5 caissons

Déroulement

- Placer toutes les images dans un grand caisson au centre.
- Placer les images des saisons dans chaque coin de la surface de jeu.
- Chaque saison possède un caisson.
- Former des équipes et, sous forme de relai, donner un signal de départ.
- Récupérer un objet à la fois et l'apporter dans le panier correspondant à la saison.
- Lorsque le caisson central est vide, faire un retour sur les résultats obtenus et expliquer que certains aliments peuvent être récoltés durant l'hiver puisqu'ils poussent en serre ou peuvent arriver d'ailleurs.

Variantes

- Augmenter ou réduire la distance entre les caissons et les images.
- Imposer un type de déplacement.



Quelques exemples de triage

	Fruits	Légumes
Printemps	Fraise, rhubarbe, melon, pêche, abricot	Radis, asperge, oignon, céleri, petit pois, fève, haricot
Automne	Figue, raisin, pruneau, melon, poire, pomme	Courge, haricot, épinard, poireau, aubergine
Été	Fraise, cerise, mure, framboise, melon, abricot	Poivron, tomate, courgette, concombre, radis
Hiver	Kiwi, citron, clémentine, orange, pomme, poire	Courge, chou, carotte, navet

Objectif: En apprendre davantage sur les étapes de culture tout en améliorant sa forme physique. Planter un jardin imaginaire de fruits et légumes variés.

Matériel: 1 tapis par élève

Déroulement

- Discuter avec les élèves des étapes de la culture des fruits et légumes, soit :
 - planter la graine
 - arroser les plants
 - récolter
 - transporter les récoltes
- Pour chaque étape, y associer un mouvement fonctionnel (p. ex. : Plantation-10 flexions).
- Demander aux élèves de se placer à au moins deux bras de distance les uns des autres.
- Nommer l'étape de culture.
- Exécuter l'exercice associé à l'étape nommée.
- Refaire les étapes pour un autre fruit ou légume.

Variantes

- Augmenter ou réduire le nombre de répétitions.
- Effectuer les exercices de manière synchronisée.
- Augmenter ou réduire la vitesse d'exécution.
- Enchaîner plusieurs exercices sans pause.
- Ajouter des étapes telles que désherbage, tuteurage et taille (installer des tuteurs pour les plantes grimpantes, comme les tomates et les pois, et tailler les branches mortes ou malades), fertilisation, etc.

Quelques exemples d'exercices...

Planter la graine : flexions et squats.

Arroser les plants : élévations des bras, pompes.

Récolter : flexions avant, tirages horizontaux, soulevés de terre.

Transporter les récoltes : soulevés de terre, fentes avant, marche avec charges.



CHASSE AU TRÉSOR SANTÉ

Objectif: Se familiariser avec une variété d'aliments.

Matériel (par élève): Images de fruits et légumes (annexe 1)

Déroulement

- Cacher les images de fruits et légumes dans une zone délimitée.
- Former des équipes.
- Donner le signal de départ et, en équipe, tenter de trouver les images de fruits et légumes.
- Lorsqu'une image est trouvée, discuter brièvement avec ses camarades des propriétés de ce fruit ou de ce légume.
- Remettre l'image à l'endroit trouvé pour que d'autres équipes puissent faire le même exercice.

Variantes

- L'élève de l'équipe qui trouve l'image doit faire deviner l'aliment sans dire son nom ou répondre seulement par « oui » ou « non » aux questions de ses camarades.
- Imposer une contrainte de temps.
- Imposer un type de déplacement.
- Après quelques minutes, rassembler tous les élèves et les amener à mémoriser l'endroit où chaque aliment se trouvait.



LE PARCOURS DU PETIT POIS

Objectif : Se familiariser avec le processus de digestion des aliments.

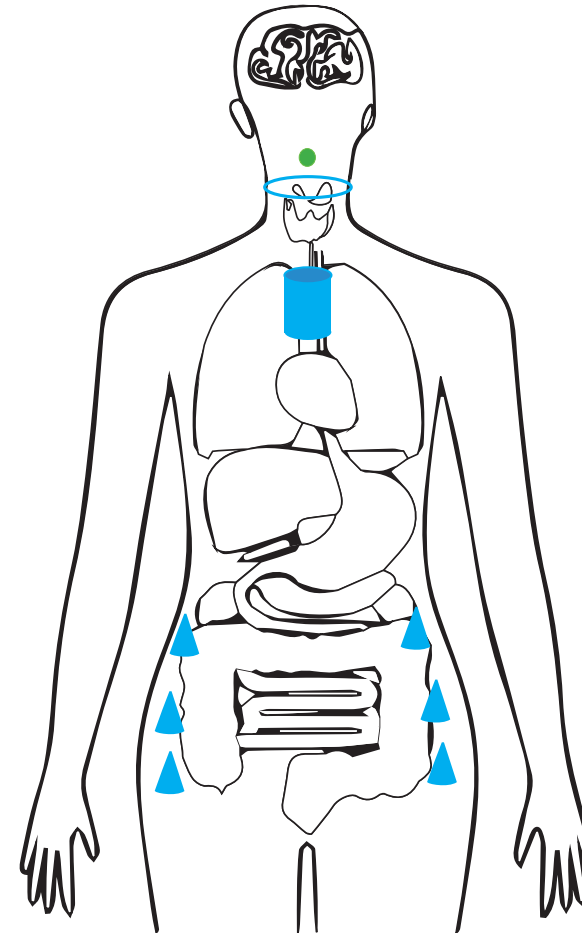
Matériel : Tapis, bancs, cerceaux, cônes, cylindre, balles de tennis vertes

Déroulement

- Avec l'aide des élèves, créer un parcours représentant le système digestif composé de différents obstacles.
- Traverser le parcours en transportant une balle de tennis.
- Passer par la « bouche » (cerceau), descendre « l'œsophage » (cylindre) et traverser les « intestins » (zone de zigzags entre les cônes).

Variantes

- Ajouter des « enzymes* » (autres élèves) qui tentent de toucher les « petits pois » pour les ralentir.
- Imposer un type de déplacement.
- Simplifier ou complexifier le parcours.



* Une enzyme est une sorte de « superhéros » dans notre corps. C'est une petite protéine qui aide à transformer en énergie les aliments que nous mangeons ou à accomplir des tâches spécifiques, comme digérer les aliments ou réparer les cellules.

LA RELAXATION DU POTAGER

Objectifs : Se détendre tout en favorisant la créativité et la concentration sur l'idée de croissance, de transformation et de nature.

Matériel : 1 tapis par élève, musique douce

Déroulement

- Demander aux élèves de se placer à au moins deux bras de distance les uns des autres.
- Guider les élèves dans une relaxation en s'imaginant être une graine qui pousse lentement pour devenir un fruit ou un légume.
- Les amener à décrire les sensations du soleil, de la pluie, de la croissance, de la texture de la terre sous leurs pieds, etc.



INTRODUCTION :

« Installez-vous confortablement, fermez les yeux et prenez une grande respiration. Laissez votre corps se détendre et relâchez toute la tension dans vos muscles. Imaginez maintenant que vous êtes une petite graine, toute petite, bien protégée dans la terre douce et chaude. Vous êtes calmes et en sécurité. »

PHASE DE GERMINATION :

« Peu à peu, vous commencez à sentir une énergie douce et chaleureuse dans votre petite graine. Vous vous sentez grandir lentement, très lentement, comme si vous étiez un tout petit bourgeon qui commence à percer la terre. Vous poussez doucement vers la lumière, vers le ciel. »

PHASE DE CROISSANCE :

« Maintenant, vous commencez à grandir encore un peu plus, vos racines s'enfoncent profondément dans la terre pour vous donner la force de grandir. Vos feuilles apparaissent, elles se déploient vers le soleil et vous sentez votre corps devenir plus fort à chaque instant. Chaque mouvement que vous faites pour grandir vous rend plus heureux et plus légers. »

PHASE DE FLORAISON :

« En grandissant, vos feuilles deviennent grandes et vertes. Vous sentez la chaleur du soleil et la brise légère qui souffle autour de vous. Petit à petit, de belles fleurs commencent à se former, et vous êtes tout excités à l'idée de ce que vous allez devenir. »

PHASE DE PRODUCTION DE FRUITS OU DE LÉGUMES :

« Enfin, après tout ce temps passé à grandir, un magnifique fruit ou légume commence à se former sur vous. Vous êtes fiers de tout ce que vous avez accompli, et vous ressentez une grande joie d'avoir pu offrir un magnifique cadeau à la nature, à vos amis ou à votre famille. »

CONCLUSION :

« Maintenant, prenez un moment pour ressentir la fierté de votre belle croissance. À chaque inspiration, vous vous sentez plus calmes, plus détendus et plus forts. Quand vous êtes prêts, vous pouvez doucement bouger vos doigts et vos orteils, étirer vos bras et vos jambes et ouvrir les yeux lentement en découvrant cette sensation de paix et de fierté. »

DESSINE TON JARDIN

Objectif : Aider les élèves à comprendre quels fruits et légumes poussent au Québec et les encourager à réfléchir à l'origine de la nourriture tout en développant leur créativité.

Matériel : 1 feuille de papier blanc par élève ou fiche «dessine ton jardin» (annexe 5), des crayons de couleur, l'affiche avec les fruits et légumes de saison au Québec (<https://assets.mangezquebec.com/Calendrier-disponibilités-fruits-et-légumes-2020.pdf>)

Déroulement

- Présenter aux élèves une brève introduction sur les fruits et légumes qui poussent au Québec en expliquant les saisons.
- Demander aux élèves de dessiner leur jardin idéal en choisissant au moins trois légumes et deux fruits qu'ils aimeraient cultiver. Ils doivent aussi dessiner des éléments essentiels, comme l'eau ou la lumière du soleil.
- Une fois le dessin terminé, chaque élève présente son jardin et explique son choix de fruits et légumes en précisant la saison dans laquelle ils poussent, et comment ils les utiliseraient dans son alimentation quotidienne.
- Discuter avec la classe des jardins présentés en soulignant la diversité des fruits et légumes choisis par les élèves.

ANNEXE 5

– Dessine ton jardin

Instructions :

- 1. Choisis 3 légumes que tu aimerais cultiver dans ton jardin.

Écris le nom de chaque légume dans l'espace ci-dessous.

• Légume 1 : _____

• Légume 2 : _____

• Légume 3 : _____

- 2. Choisis 2 fruits que tu aimerais également avoir dans ton jardin.

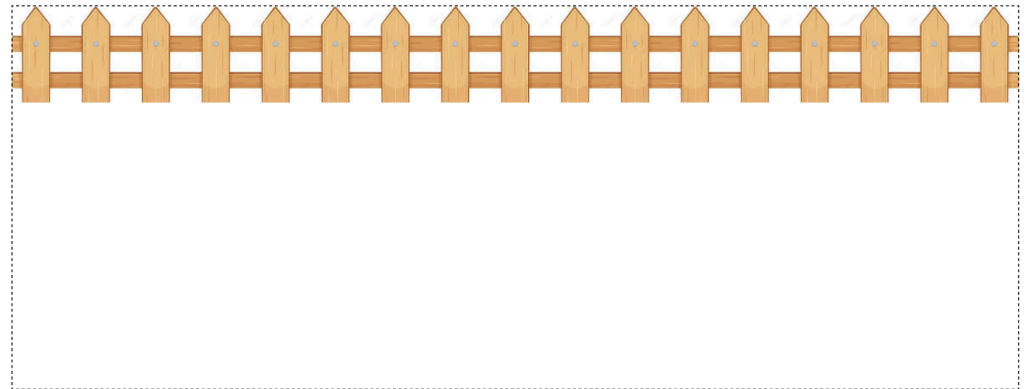
Écris le nom de chaque fruit dans l'espace ci-dessous.

• Fruit 1 : _____

• Fruit 2 : _____

- 3. Dessine ton jardin !

Utilise l'espace ci-dessous pour dessiner ton jardin en ajoutant les légumes et les fruits que tu as choisis. Sois créatif, tu peux dessiner des rangées de légumes, des arbres fruitiers ou des plantes colorées !



... KARAOKÉ DES ALIMENTS SAINS ...

Objectifs : Stimuler la créativité des élèves et renforcer les messages sur l'importance de manger des aliments locaux et sains, tout en s'amusant à chanter et à bouger !

Matériel : Musique populaire, paroles adaptées pour inclure des messages sur les fruits et légumes.

Déroulement

→ Travailler avec les élèves pour adapter des chansons populaires en y insérant des paroles sur les bienfaits des fruits et légumes.

Exemples de chansons :

1. Chanson : "Twinkle, Twinkle, Little Star"

Version originale :

Twinkle, twinkle, little star, How I wonder what you are...

Paroles adaptées :

Mange des pommes, car c'est bon

Ça te donne plein de peps, mon p'tit bonhomme !

Mange des légumes, ils sont frais

Ils t'aideront à grandir, tu sais !

Mange des pommes, ça te fait du bien

Croque-les tous les jours, c'est certain !

Message clé : Manger des fruits frais (comme des pommes) donne de l'énergie et est bon pour la santé.

2. Chanson : « Frère Jacques »

Version originale :

Frère Jacques, Frère Jacques, Dormez-vous ? Dormez-vous ?...

Paroles adaptées :

Mange des légumes, mange des légumes

Pour être fort, pour être fort

Mange des carottes, mange des pommes

Ça va t'aider, ça va t'aider !

Message clé : Manger des légumes comme les carottes renforce ton corps et ta santé.

3. Chanson : "Jingle Bells"

Version originale :

Jingle bells, jingle bells, Jingle all the way...

Paroles adaptées :

Manger des légumes, manger des légumes

C'est bon pour la santé.

Des épinards, des haricots verts

C'est super, tu verras !

Manger des fruits, manger des fruits

C'est bon pour le cœur.

Des bananes et des pommes

C'est la meilleure nourriture !

Message clé : Les fruits et légumes sont essentiels à une alimentation équilibrée.

PAPIER SEMENCE - MISSION TOMATE

Objectifs : Concevoir un environnement qui répond aux besoins essentiels à la croissance d'une plante.

Matériel : Un petit pot, du terreau, de l'eau et un petit carton de semences

Déroulement

- Planter les semences directement dans le jardin ou à l'intérieur en attendant le dégel.
- Remplir le pot aux 2/3 avec du terreau. Y mettre le carton de semences et le recouvrir avec 1 cm de terreau.
- Arroser souvent pour garder le carton de semences et le terreau humides jusqu'à l'apparition d'une pousse.
- Placer le pot dans un endroit tempéré (environ 20°C).
- Placer près d'une fenêtre pour que les semences profitent des rayons du soleil.

Variantes

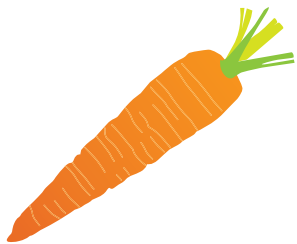
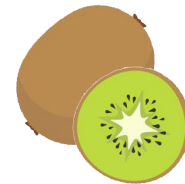
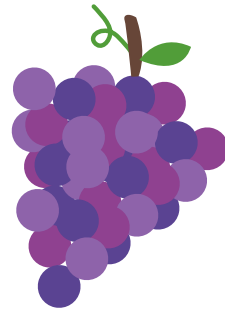
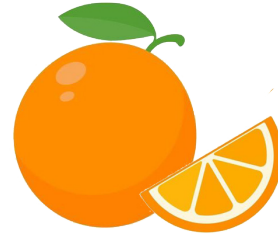
Partager le mode d'emploi aux élèves ou leur proposer de faire des expériences :

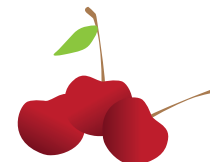
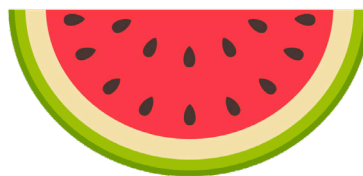
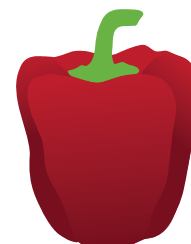
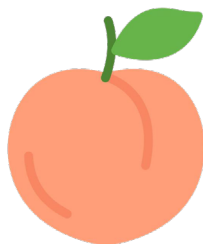
- Remplacer le terreau par du sable.
- Baisser ou augmenter la température ambiante.
- Arrêter ou exagérer l'arrosage.
- Fermer la lumière.

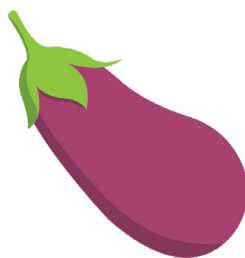
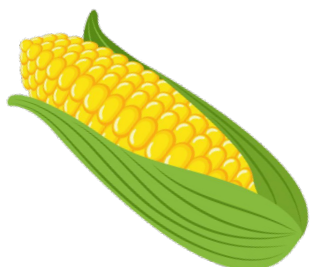
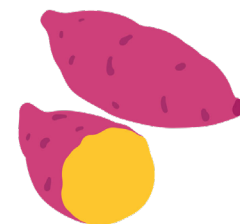
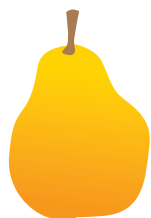


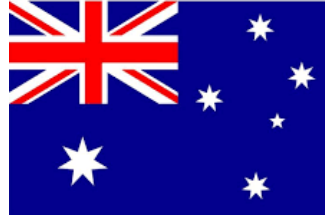
* Ces cartons de semence doivent être gardés dans un endroit sec ou tempéré et plantés avant le mois de janvier 2026.

ANNEXES













Instructions :

→ 1. Choisis 3 légumes que tu aimerais cultiver dans ton jardin.

Écris le nom de chaque légume dans l'espace ci-dessous.

• Légume 1 :

• Légume 2 :

• Légume 3 :

→ 2. Choisis 2 fruits que tu aimerais également avoir dans ton jardin.

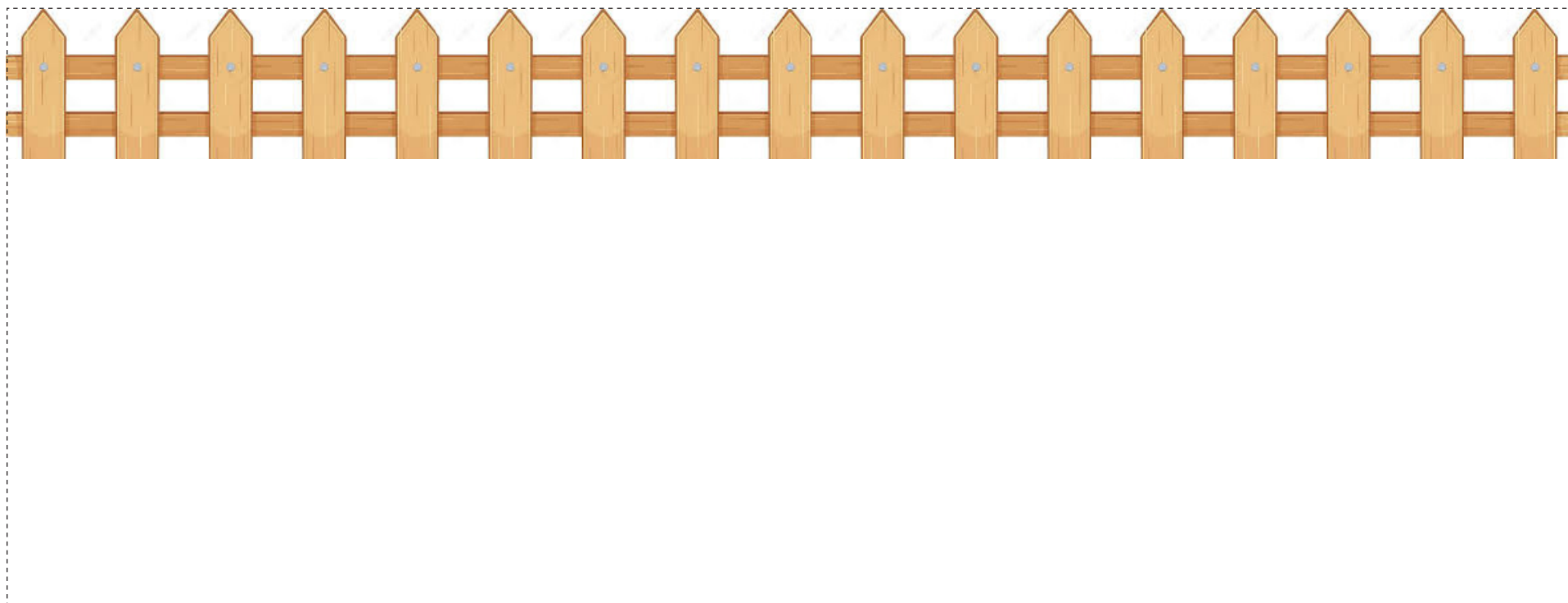
Écris le nom de chaque fruit dans l'espace ci-dessous.

• Fruit 1 :

• Fruit 2 :

→ 3. Dessine ton jardin !

Utilise l'espace ci-dessous pour dessiner ton jardin en ajoutant les légumes et les fruits que tu as choisis. Sois créatif, tu peux dessiner des rangées de légumes, des arbres fruitiers ou des plantes colorées !



Voici comment compléter le cahier.

Après la distribution des cahiers, plongez dans l'univers de Myg et Gym.

Première page : Commencez par lire la première page et discutez avec les élèves des fruits et légumes que Myg pourrait rencontrer lors de son exploration sous terre. Ensuite, échangez sur les fruits et légumes que Gym pourrait apercevoir s'il avait la capacité de voler et d'observer depuis les hauteurs des arbres.

Deuxième et troisième pages : Lisez ensemble le début de l'aventure de Myg et Gym. Vous pouvez discuter avec les élèves et leur demander ce qu'ils auraient cueilli pour mettre sur la table, s'ils avaient été à la place de Myg et Gym. Essayez de créer collectivement une table imaginaire, remplie de fruits et légumes variés, colorés et, surtout, nutritifs.

Quatrième page : Cette page devra être complétée par l'élève durant la semaine. Pour l'aider à suivre la quantité et le type de fruits et légumes qu'il/elle consomme, l'élève devra colorier la forme de l'aliment au bon endroit sur la page (par exemple : un cercle rouge dans l'arbre pour représenter une pomme).

À la fin de la semaine, chaque élève devra faire signer son cahier de participation par un parent ou tuteur et le rapporter à l'école. Cette démarche impliquera davantage la famille dans la réussite du projet, tout en augmentant les chances que de saines habitudes alimentaires soient adoptées sur le long terme.



De Branches en Racines

le festin des saveurs

DÉFI
«Moi J'croque»

édition
2025



"J'aimerais tellement être minuscule pour explorer ce qui se passe sous la terre !"

"Et moi, je voudrais pouvoir voler pour découvrir ce qui se cache dans les arbres !"

Après avoir parcouru les quatre coins du Québec, Myg et Gym se retrouvent sous un grand arbre pour un moment de repos bien mérité. Ils viennent d'apprendre une multitude de choses sur les fruits et légumes qui poussent à travers la province, mais une question leur trotte encore dans la tête : lesquels poussent dans les arbres et lesquels viennent de la terre ?

Curieux et pleins d'imagination, ils décident d'aller encore plus loin dans leurs découvertes.



Prête
comme jamais !

Prête
pour l'aventure ?!

Les deux amis boivent leurs potions avec enthousiasme, prêts à plonger dans une nouvelle aventure. Myg partira explorer les mystères sous la terre, tandis que Gym s'envolera pour observer ce qui se passe dans les vergers.



"Bienvenue, Myg !
Ces carottes géantes
feraient un super toboggan !
Et elles sont pleines de vitamines
pour une vue perçante !"

"Les courges ?
De petites citrouilles colorées
qu'on peut préparer de mille façons !
Les choux sont comme des maisons,
et les betteraves
ajoutent une belle
touche de couleur !"

Sous la terre, Myg explore un monde souterrain vibrant de vie.
Elle rencontre une souris et un lapin entourés
de légumes géants.



"Les poires ? De vrais coussins doux dans les arbres ! Et les prunes sont remplies de vitamines pour rester en forme !"

"Salut, Gym ! Les pommes sont si juteuses qu'elles te donneraient de l'énergie toute la journée ! Les cerises, ce sont des petites explosions de douceur !"

Dans les hauteurs des arbres, Gym vole parmi les branches et rencontre une abeille et un écureuil.



"Miam, c'est tellement délicieux ! Manger des légumes et des fruits variés nous donne plein d'énergie pour de nouvelles aventures !"

"Et nous avons des légumes et des fruits avec plein de couleurs !"

"Quelle aventure gourmande !"

"C'est vrai, c'était une sortie palpitante !"

Myg, Gym, la souris, le lapin, l'abeille et l'écureuil partagent un grand festin joyeux. Les fruits et légumes récoltés, lors de la sortie, sont délicatement placés sur la table.

Nom de l'élève :

Signature du parent

Chaque fois que tu manges un FRUIT ou un LÉGUME:

- 1 . Détermine sa couleur. Attention! Regarde la couleur à l'INTÉRIEUR du fruit ou du légume.
- 2 . Colorie la *forme* de la couleur appropriée.
- 3 . DÉFI SUPPLÉMENTAIRE : Colorie le fruit ou le légume en fonction de l'endroit où il pousse: dans les arbres ou dans la terre.

Pour t'aider, voici quelques exemples:

Blanc: ail, champignon, litchi
Jaune: maïs, banane, citron

Rouge: grenade, rhubarbe, radis
Orange: abricot, citrouille, papaye

Vert : épinard, lime, céleri
Violet : prune, figue, cassis



ANNEXE 7

Cher(s) parent(s),

La présente est pour vous informer que votre enfant participera au Défi « Moi j'croque ». Cette édition se déroulera **durant une semaine au mois de mars 2025**. Initié par le RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec), ce projet invite les élèves de l'éducation préscolaire et ceux du primaire à **augmenter et à varier leur consommation quotidienne de fruits et légumes** grâce à des thématiques annuelles à la hauteur de leur imaginaire !

OBJECTIFS 2025

En plus d'une consommation quotidienne variée de fruits et légumes, votre enfant sera aussi invité à :

- 1 Consommer une variété de fruits et légumes dont la **production est locale** (Québec).
- 2 Faire **pousser** des plantes à partir de cartons avec semences intégrées.
- 3 Se familiariser avec la provenance de fruits et légumes.
- 4 Mettre à profit l'activité physique pour réaliser des **défis actifs** en équipe.

POUR RELEVER LE DÉFI...

Chaque jour de la semaine du Défi « Moi j'croque », en gymnase ou en classe, votre enfant complètera des activités en groupe et en apprendra un peu plus sur la provenance des fruits et légumes. Il vous faudra lui donner une gourde d'eau et un fruit ou un légume qu'il aime (les fruits secs sont autorisés). Cette expérience lui permettra non seulement de bouger et de manger sainement, mais également de développer ses connaissances du monde extérieur et de ce que la nature a à offrir.

Rappelez-vous de **SIGNER** le cahier de votre enfant et de le **RAPPORTER** à l'école avant le début du Défi !

Bon défi et croquez bien !

