

Fruit du vendredi

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Qu'est-ce que c'est ?

Tous les vendredis, les élèves sont encouragés à apporter un fruit pour la collation ou le dîner.

Pourquoi le faire ?

Manger des fruits est un aspect important d'une saine alimentation. Associer cette habitude à un événement spécial chaque vendredi la rend plus amusante.

Comment s'y prendre ?

Chaque vendredi, les élèves apportent un fruit pour la collation ou le dîner.

Envisager de noter la quantité et les sortes de fruits mangés par la classe chaque semaine pendant un mois.

Les enseignants inscrivent les fruits consommés par leur classe dans un tableau en ligne ou affiché sur un babillard.

Songer à fournir des collations santé à base de fruits pour rendre l'activité accessible à tous les élèves.

De quoi avez-vous besoin ?

- Instruments d'écriture
- Papier

- Ou autre méthode pour noter les résultats

Comment faire preuve de créativité ?

Obtenir des recettes ou des collations préparées à base de fruits auprès de chefs ou de restaurants locaux.

Inviter les parents à appuyer le suivi des collations à base de fruits.

Mettre les classes au défi de partager leurs collations santé à base de fruits préférées à l'aide des médias sociaux et d'un mot-clic.