

# Défi fruits et légumes en classe

*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 ?

Les élèves et les enseignants notent les fruits et légumes consommés chaque jour durant la journée scolaire et comparent les résultats du groupe aux recommandations du Guide alimentaire canadien.

## Pourquoi le faire ?

Déterminer si les élèves de votre école mangent suffisamment de légumes et de fruits durant la journée.

## Comment s'y prendre ?

Effectuer un suivi anonyme du nombre de fruits et légumes consommés par vos camarades durant la journée scolaire. Les participants inscrivent leurs données dans un tableau (p. ex. document en ligne ou affiche) au début ou à la fin de la journée en inscrivant un crochet dans les catégories appropriées. Des élèves animateurs ou des volontaires s'occupent de calculer le total à la fin.

Encourager les participants à consulter la description des portions du Guide alimentaire canadien.

Indiquer un « L » pour chaque légume ou un « F » pour chaque fruit mangé. Ou utiliser deux autocollants différents ; un qui représente les légumes et l'autre les fruits.

À la fin de la semaine (ou chaque jour), créer un graphique avec les données quotidiennes. Discuter des tendances observées : A-t-on mangé plus de fruits que de légumes ? Pourquoi ?

## De quoi avez-vous besoin ?

- Autocollants (facultatifs)
- Feuilles de papier graphique,
- Marqueurs

## Comment faire preuve de créativité ?

Mettre une autre classe au défi de manger un certain nombre de légumes et de fruits au dîner pendant une semaine ou un mois.

Pour un meilleur accès aux fruits et légumes, prévoir un bol de partage dans lequel on peut déposer des fruits et légumes à faire goûter aux autres.

Adaptation de: Action Schools! BC (2011). Healthy Eating Action Resource.