

Défi couleurs du midi

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 ?

En petits groupes, les élèves dressent une liste de légumes et de fruits à intégrer dans leurs repas ou collations.

Pourquoi le faire ?

Les élèves partagent des idées avec leurs camarades sur la façon de préparer différents légumes et fruits pour ajouter de la couleur à leur journée.

Comment s'y prendre ?

Les élèves animateurs forment des groupes de 3 ou 4 élèves.

Attribuer une couleur à chaque groupe et donner aux élèves deux minutes pour trouver le plus grand nombre possible de légumes et de fruits de cette couleur.

Demander aux élèves de partager leurs listes avec le grand groupe, puis d'ajouter des idées aux autres listes.

Les élèves animateurs partagent comment ajouter de la couleur aux collations et aux repas. Par exemple :

- Ajouter des fraises tranchées à vos céréales au déjeuner.
- Ajouter des bleuets à votre yogourt.

- Ajouter des abricots séchés ou des raisins secs à vos produits de boulangerie maison.
- Ajouter des épinards à une boisson fouettée.
- Ajouter des carottes et des poivrons avec une trempette pour accompagner le dîner ou le souper.
- Utiliser de l'avocat en purée comme trempette.
- Ajouter un légume comme garniture sur une pizza.

De quoi avez-vous besoin ?

- Instruments d'écriture
- Papier
- Prix de participation (p. ex. collations saines : pommes, oranges, barres de céréales) pour les équipes participantes

Comment faire preuve de créativité ?

Planifier un atelier pratique pour apprendre à préparer des légumes et des fruits de différentes façons originales.

Inviter une ou un chef pour faire des démonstrations culinaires avec des légumes et des fruits.

Organiser une dégustation de légumes et fruits issus des différents groupes de couleurs. S'informer auprès d'adultes, tels que des agents de santé publique, sur les mesures de salubrité alimentaire.

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