60 minutes

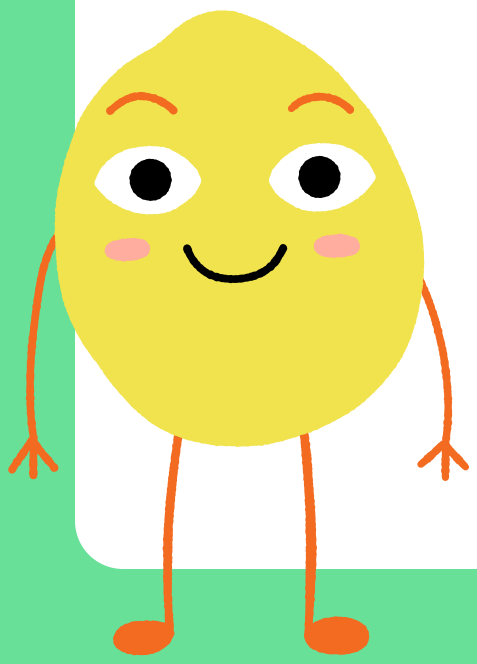
8 à 10 ans

Éducation physique et à la santé

2e cycle du primaire

Le parcours de l'assiette durable

Fiche pédagogique sur la santé planétaire



Équiterre

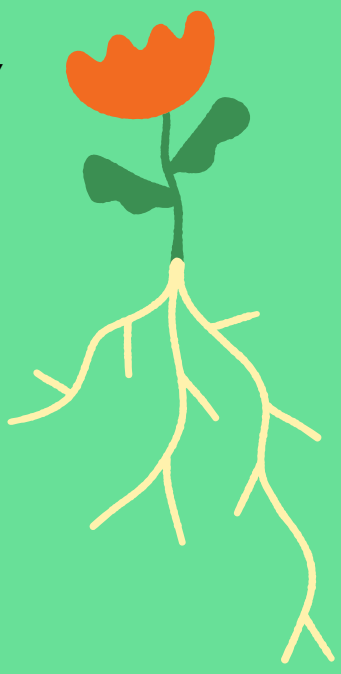
Cette activité permet aux jeunes de découvrir le concept de santé planétaire et les principes des menus de santé planétaire. Après le visionnement d'une courte capsule animée, les élèves mettent leurs connaissances à l'épreuve dans un quiz actif. En équipe, ils réalisent un parcours sportif pour répondre à des questions sur l'alimentation et la santé de la planète. Une façon ludique de bouger, réfléchir et apprendre, tout en découvrant comment nos choix alimentaires peuvent contribuer à la santé planétaire.

À la fin de l'activité, l'élève sera en mesure :

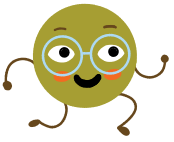
- ✔ de réaliser un enchaînement de mouvements (saut d'obstacles, corde à sauter, pas chassés, etc.) ;
- ✔ de travailler en équipe pour répondre à un questionnaire.

Préparation de l'activité :

- ▢ Demander à l'enseignant(e) titulaire d'ouvrir et préparer la capsule animée avant la période et la visionner.
- ▢ Imprimer la fiche pour prendre en note les résultats, disponible à l'Annexe 1
- ▢ Imprimer le questionnaire pour le quiz disponible à l'Annexe 2 (un pour chaque équipe, soit 3 au total)
- ▢ Imprimer la fiche recette pour chacun de vos élèves à l'Annexe 3 (facultatif)
- ▢ Préparer le gymnase ou la cour extérieure pour faire le quiz actif :
  - Former 3 parcours identiques (un pour chaque équipe et ajouter des parcours au besoin).
  - Constituer les parcours en suivant le modèle proposé ou créer des parcours en fonction du matériel à disposition.

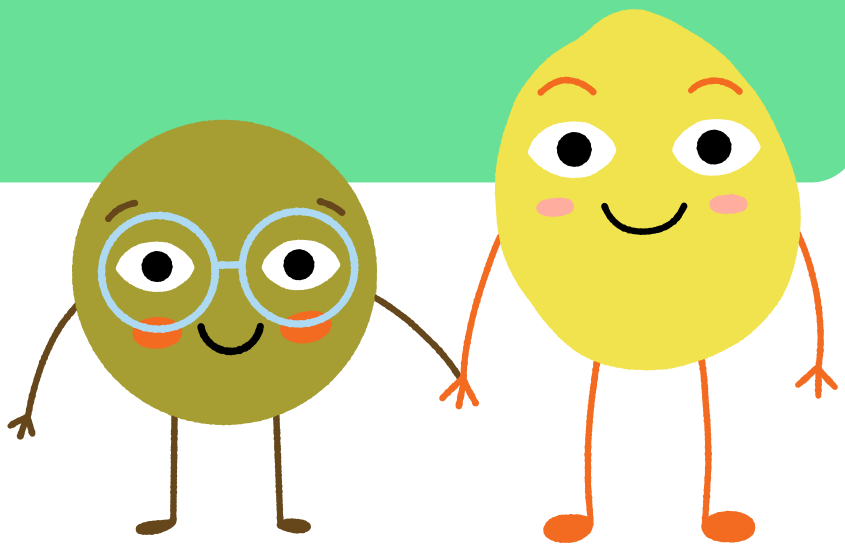


Parcours suggéré

	1	2	3	4	5
Départ	Faire 10 pas chassés	Sauter à la corde 10 fois sur 1 pied	Sauter par-dessus trois obstacles	Dribbler avec une main entre une série de 6 à 8 cônes	Revenir à la ligne de départ en courant
					

Matériel :

- ☐ Matériel pour visionner la capsule animée
- ☐ Dossard (facultatif)
- ☐ Un chronomètre
- ☐ 3 ballons de basket
- ☐ Une vingtaine de cônes
- ☐ 3 obstacles
- ☐ 3 cordes à sauter
- ☐ Un stylo



Déroulement de l'activité :

1. Visionnement de la capsule animée — 3 minutes

- Introduire l'activité auprès des jeunes, et poser quelques questions à la classe pour démarrer l'activité :
    - Selon vous, c'est quoi la santé planétaire?
    - Connaissez-vous des aliments qui aident la planète à rester en bonne santé?
    - Pouvez-vous nommer des aliments qui sont produits ou cultivés au Québec?
    - Pouvez-vous nommer trois légumineuses que l'on peut manger?
- Expliquer aux élèves qu'ils vont devoir faire un parcours sportif pour répondre à des questions dont les indices se trouvent dans la capsule animée.
- Visionner la capsule animée avec les élèves (peut être fait en classe avant la période d'éducation physique).

2. Montage du parcours — 15 minutes

- Si le temps manque en amont, demandez aux élèves de vous aider à installer le parcours.
- Placer les questionnaires devant chaque parcours avec les consignes en première page. Les questions ne doivent pas être visibles.

3. Formation des équipes — 5 minutes

- Former 3 équipes (l'équipe Sarrasin, l'équipe Chou-fleur et l'équipe Lentille) de 8 à 10 élèves.

4. Explications du parcours et réalisation du parcours — 30 minutes

- Chaque équipe doit se placer devant son parcours avec le questionnaire retourné, où seules les consignes sont visibles. Une

fois les équipes placées, donner le signal du départ.

- L'élève 1 doit réaliser le parcours et compter à voix haute les répétitions de mouvement sur les obstacles qui le nécessitent. Une fois le parcours terminé, il doit revenir taper dans la main de l'élève 2.
- En équipe, ils doivent encercler une réponse pour la question 1. Une fois la réponse encerclée, l'élève 2 peut partir et ainsi de suite.
- Lorsqu'une équipe a terminé, elle doit appeler l'enseignant(e) qui doit ensuite recueillir le questionnaire et noter l'ordre d'arrivée de chaque équipe. ***Attention :*** *une fois que l'enseignant(e) est appelée par l'équipe, cette dernière ne peut plus modifier ses réponses.*
- Une fois que toutes les équipes ont terminé, l'enseignant(e) compte le nombre de bonnes réponses pour chaque équipe et l'ajoute au nombre de points gagnés grâce à leur place d'arrivée (voir tableau ci-dessous). ***Suggestion :*** *L'enseignant(e) peut être aidé(e) par quelques élèves pour calculer les points. Les autres élèves peuvent ranger le matériel en attendant*.

Position d'arrivée	Points attribués
1ere position	10 points
2e position	7 points
3e position	4 points

5. Fin de l'activité

- Annoncer les résultats et féliciter les élèves pour leurs efforts.
- Remettre aux élèves la fiche-recette présentée à l'Annexe 3 pour qu'ils puissent réaliser une recette de santé planétaire à la maison avec leurs parents.

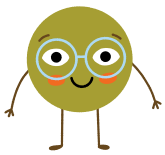
6. Grille d'observation — Une fois l'activité terminée

- Compléter la grille d'observation à l'Annexe 4 pour l'ensemble de vos élèves (facultatif).

Annexe 1 — Résultats du quiz

Support pour le personnel enseignant

Impression requise

Quiz actif			
Date :			
Réponse aux questions : 1) C, 2) A, 3) C, 4) D, 5) B, 6) A, 7) A, 8) B, 9) C, 10) D			
Équipe Sarrasin 	Ordre d'arrivée : ☐ 1er → 10 points ☐ 2e → 7 points ☐ 3e → 4 points	Nombre de bonnes réponses au questionnaire : /10	Total des points gagnés
Équipe Lentille 	Ordre d'arrivée : ☐ 1er → 10 points ☐ 2e → 7 points ☐ 3e → 4 points	Nombre de bonnes réponses au questionnaire : /10	Total des points gagnés
Équipe Chou-fleur 	Ordre d'arrivée : ☐ 1er → 10 points ☐ 2e → 7 points ☐ 3e → 4 points	Nombre de bonnes réponses au questionnaire : /10	Total des points gagnés

Annexe 2 — Quiz actif



Support pour les élèves



Impression requises
(une copie par équipe)

Nom de l'équipe : _____

Date : _____

Consignes :

1. Attendez le signal de votre enseignant(e) avant de regarder le questionnaire.
2. À tour de rôle, chaque membre s'élance sur le parcours, puis répond aux questions. Voici comment faire :
   a. Le premier élève part au signal, réalise le parcours en comptant ses répétitions à voix haute, puis revient auprès taper dans la main du deuxième élève.
   b. En équipe, discutez et encerclez la réponse à la question 1.
   c. Une fois la réponse choisie, le deuxième élève s'élance à son tour sur le parcours pour la question 2, et ainsi de suite.
4. Une fois toutes les questions encerclées, prévenez l'enseignant(e) pour faire arrêter votre chrono.
5. Le classement final sera annoncé à la fin de la période.



Questionnaire

1 Quel aliment représente Éloi?

a) Une lentille

b) Un pois chiche

c) Un pois jaune

2 Que signifie la « santé planétaire »?

a) La santé planétaire signifie que la santé et le bien-être des humains dépendent de la santé des écosystèmes et de la planète.

b) La santé planétaire signifie que toutes les personnes doivent avoir accès aux mêmes soins de santé partout sur la planète.

c) La santé planétaire a pour but de prévenir les maladies humaines liées aux changements de saison et au climat.

3 Que représente un menu de santé planétaire?

a) Un menu qui donne une plus grande place aux aliments emballés individuellement pour mieux gérer les portions.

b) Un menu qui privilégie les aliments transformés comme les chocolatines, le pain, les biscuits, etc.

c) Un menu qui privilégie les fruits et les légumes, les aliments à grains entiers et les protéines végétales, tous locaux et de saison.

4 Quelle activité humaine produit beaucoup de pollution sur la planète?

a) L'agriculture industrielle, dont l'élevage intensif de bétail

b) Prendre l'avion

c) Utiliser une voiture individuelle plutôt que de prendre les transports en commun.

d) Toutes ces réponses

5 Quel est l'inconvénient des aliments qui ne sont pas produits au Québec, comme, par exemple, les avocats et les bananes?

a) Ils sont plus difficiles à cuisiner.

b) Ils sont cultivés loin d'ici et doivent être transportés en avion ou en bateaux pour arriver jusque dans nos épiceries.

c) Ils sont plus difficiles à trouver à l'épicerie et ils coûtent plus cher.

6 Quelles protéines végétales ont des propriétés nutritives similaires à la viande et peuvent la remplacer?

a) Les légumineuses (lentilles, pois chiche, pois jaune, etc.)

b) Les aliments à base de céréales (pâtes, riz, etc.)

c) Les fruits et légumes (courgettes, bananes, etc.)

7 Quel est le superpouvoir des légumineuses?

a) Les légumineuses enrichissent la terre en azote (élément invisible dans l'air), ce qui aide les autres plantes à pousser et à fabriquer de la nourriture.

b) Les légumineuses gardent le sol humide en y emprisonnant une grande quantité d'eau.

c) Les légumineuses protègent les autres plantes contre tous les insectes nuisibles qui pourraient les manger.

8 Parmi ces ingrédients qui poussent facilement au Québec, lequel peut remplacer le pois chiche dans la recette du houmous?

a) Le maïs

b) Le pois jaune

c) Le concombre

d) L'arachide



9 Choisissez une action qui permet de prendre soin de la planète et de la santé humaine :

a) Privilégier des aliments provenant de plusieurs régions du monde pour diversifier son alimentation.

b) Varier son alimentation en mangeant régulièrement différents types de protéines animales (viande rouge, poisson, œuf, etc.).

c) Bien conserver et cuisiner les restes afin de réduire le gaspillage alimentaire.

10 Pourquoi devrait-on choisir plus souvent des menus de santé planétaire?

a) Parce qu'ils contribuent à prendre soin de notre santé et celle de la planète.

b) Parce qu'ils nous permettent d'adopter une alimentation variée et équilibrée.

c) Parce qu'ils nous encouragent à choisir davantage d'aliments cultivés près de chez nous (locaux) et au bon moment de l'année (de saison).

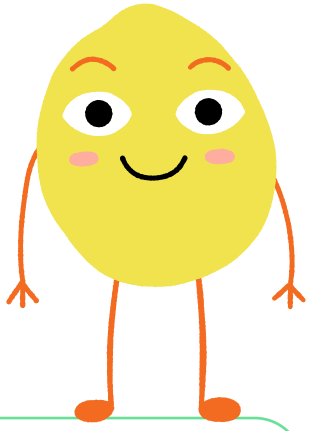
d) Toutes ces réponses.



Annexe 3 — Fiche recette

Support pour les élèves

Impression facultative



Trempette de pois jaunes façon houmous

Une recette exclusive créée par Loounie pour Équiterre

Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de pois jaunes cassés*
- 3 tasses (750 ml) d'eau (et un peu plus au besoin)
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de bicarbonate de soude
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de sel (et un peu plus au besoin)
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de cidre de pommes
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile de canola vierge (et un peu plus pour la garniture)
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sumac
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de cumin
- Flocons de piment fort, herbes fraîches hachées, ou tes épices préférées, pour la garniture (facultatif)



Préparation :



1. Place les pois jaunes dans un grand chaudron. Inspecte, rince deux fois à l'eau froide et égoutte bien.
2. Ajoute l'eau, le bicarbonate et le sel, puis porte à ébullition à feu vif sous surveillance (pour éviter que ça ne déborde!).
3. Couvre et cuis 5 minutes à feu doux-moyen (viser un léger frémissement sans gros bouillon).
4. Retire le couvercle, baisse le feu à doux et laisse mijoter 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les pois soient très tendres (ajoute un peu d'eau au besoin).
5. Retire du feu et laisse tiédir 15 minutes.
6. Pendant ce temps, râpe l'ail dans un ramequin et mélange-le au vinaigre. Laisse reposer (pour en adoucir le goût).
7. Ajoute l'ail vinaigré, l'huile, le sumac et le cumin aux pois tiédis. Réduis en purée lisse au pied-mélangeur ou à la cuillère de bois. Ajuste le sel, au goût.
8. Réfrigère 30 min pour raffermir le mélange.
9. Transfère dans un bol, garnir d'un filet d'huile, d'herbes, de piment ou tes épices préférées. Sers avec pitas, craquelins ou crudités.

La trempette se conserve 3 à 4 jours au réfrigérateur. Elle devient plus ferme en refroidissant, donc n'hésite pas à la brasser un peu avec une cuillère ou une fourchette avant de la servir.

(*) Si tu utilises des pois jaunes entiers, tu dois d'abord les faire tremper dans l'eau (au moins 3 à 4 fois leur volume) durant toute une nuit, ou idéalement 12 heures. Pour la cuisson, ajoute l'eau, le bicarbonate de soude et le sel comme indiqué. Porte à ébullition, puis baisse le feu à doux. Il faudra compter au moins 60 minutes de cuisson, en ajoutant un peu d'eau au besoin, puis égoutter les pois si nécessaire.

(**) Si tu n'as pas de pied-mélangeur, tu peux utiliser un fouet ou même une cuillère de bois et brasser vigoureusement jusqu'à l'obtention d'une texture de purée!

Annexe 4 — Grille d'observation

Support pour le personnel enseignant

Impression facultative

Nom de l'élève :
Date :

Discipline visée : Éducation physique et à la santé		
Compétence disciplinaire observée : Agir dans divers contextes de pratiques d'activités physiques		
Action à observer	**Observations**	**Commentaires**
Les pas chassés sont réalisés sans difficulté.	★★★★★	
Les sauts à la corde sur un pied sont effectués sans problème.	★★★★★	
Les 3 haies sont franchies sans tomber.	★★★★★	
Les dribbles avec une seule main sont effectués sans difficulté.	★★★★★	
Compétence disciplinaire observée : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques		
Action à observer	**Observations**	**Commentaires**
Un temps est consacré à encourager les membres de l'équipe.	★★★★★	
Un respect des forces et des défis de chaque membre, une participation équitable, une attitude positive et d'autres formes de respect sont adoptées par l'ensemble des membres de l'équipe.	★★★★★	

Remerciements

Recherche et rédaction
Sarah Roux, Équiterre

Collaboration
Carolyne Vigeant, AgrÉcoles
Lucie Laurin, Association québécoise de la garde scolaire

Révision du contenu
Gaëlle Zwicky, Équiterre
Isabelle Aubut, Équiterre

Illustrations
Clémence Langevin

Graphisme
Dale Robertson, Équiterre

Un initiative de :

Équiterre

Financé par :

Plan pour une économie verte

Québec

FONDS D'ACTION QUÉBÉCOIS pour le développement durable

Cette activité pédagogique a été réalisée dans le cadre du projet La santé planétaire au menu des écoles grâce au soutien financier du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Action-Climat Québec, coordonné par le Fonds d'action québécois pour le développement durable et qui découle du Plan pour une économie verte 2030.