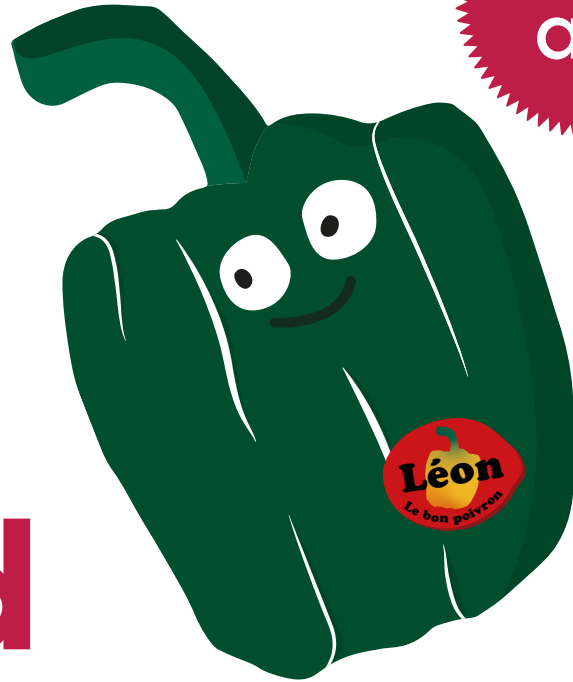
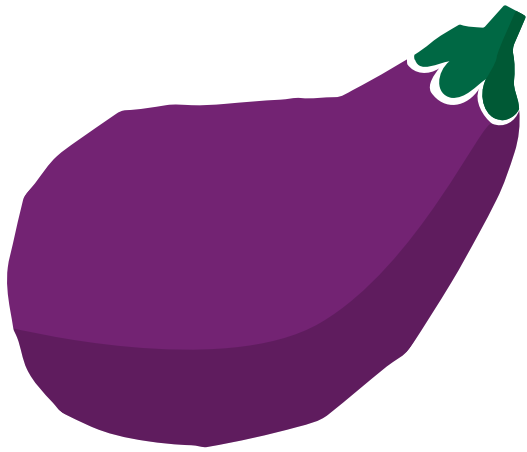


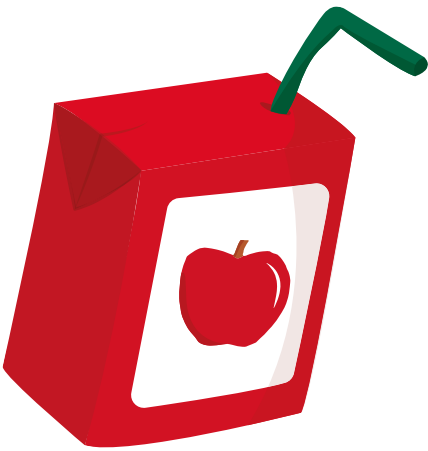


7-12  
ans



# À fond mon Léon !

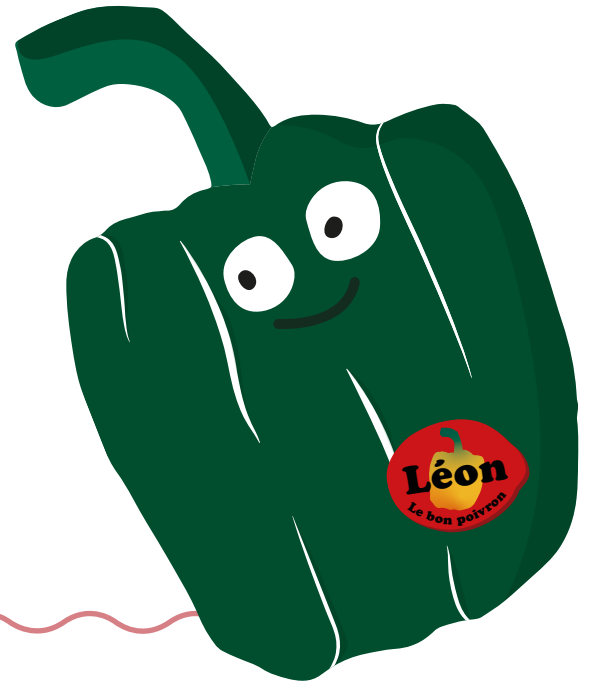
Garde scolaire



À fond mon Léon! est une activité amusante et dynamique qui fait découvrir aux élèves les principes d'une alimentation saine, locale et écoresponsable.





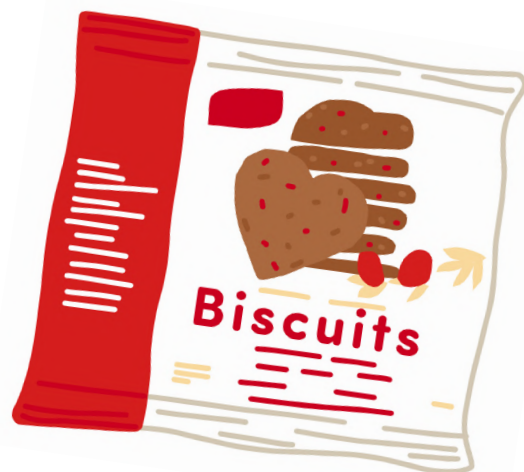


## INTRODUCTION

Qui est Léon? Léon est un poivron qui aime découvrir les aliments. Selon lui, il y a trois façons de mieux connaître les aliments:

- Leur provenance;
- Leur côté nutritif;
- Leurs emballages.

Dans cette activité, les élèves deviennent ainsi des experts.es des aliments grâce aux principes de Léon.



## Connaissances nécessaires pour faire l'activité (À destination des éducateur.trices)

Les définitions des termes aliment local, alimentation nutritive, aliment hautement transformé, emballage, suremballage et zéro déchet sont disponibles dans le lexique ([Annexe 1](#)).

### Concernant la notion de « local »

Depuis quelques années, l'alimentation locale a le vent dans les voiles. Cependant, selon les institutions, les gouvernements, les entreprises, ou les acteurs du milieu, la conception de ce qui est « local » peut être très différente. L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) définit un aliment local comme celui qui est produit dans la province où il est vendu. Il peut aussi être un aliment vendu dans d'autres provinces ou territoires, mais dans un rayon de 50 km de la province ou du territoire d'origine<sup>2</sup>.

### Quel est le lien entre l'alimentation écoresponsable et manger local ?

L'alimentation écoresponsable invite à se soucier de l'impact de nos choix alimentaires aussi bien sur notre santé en tant qu'individu, que sur l'environnement, l'économie ou encore les conditions de travail et de vie des travailleurs.ses qui produisent nos aliments. Manger local est écoresponsable pour plusieurs raisons: ça permet de limiter les impacts négatifs de notre alimentation sur la santé et l'environnement, de soutenir l'économie locale et de tisser des relations sociales avec ses producteurs .trices

Pour en savoir plus vous pouvez consulter les pages du site [Aliments du Québec](#) et la fiche d'information [Pourquoi manger local ?](#)



### AVERTISSEMENT :

Bien que l'achat de nourriture locale apporte beaucoup de bénéfices, il est cependant important de ne pas faire culpabiliser les enfants qui ne mangeraient pas ou peu d'aliments locaux à la maison pour des raisons financières, culturelles ou autres. L'objectif de cette activité est avant tout de faire comprendre la notion de local pour qu'ils puissent la concevoir et plus rapidement comprendre les enjeux qui y sont liés.

### Concernant la notion de « nutritif »

Avoir une alimentation nutritive ne nécessite pas de supprimer totalement les aliments hautement transformés de son alimentation, mais d'en consommer peu souvent et en petite quantité, car ils augmentent l'apport en sodium, sucres et gras saturés dans le corps. Il est très important de ne pas culpabiliser les enfants qui ont dans leur boîte à lunch ce type d'aliment et de ne pas interdire ces aliments aux enfants! Cependant, il est nécessaire de leur expliquer qu'il existe des alternatives à ces produits (remplacer les boissons sucrées par de l'eau par exemple) et qu'ils sont à consommer en petite quantité et à fréquence réduite<sup>3</sup>. D'un point de vue environnemental, ces produits sont aussi souvent suremballés.

### Concernant la notion « d’emballage » :

Le plastique est une composante fréquente des emballages. C’est une matière peu recyclée (seulement 9% du plastique produit dans le monde est recyclé) et qui met très longtemps à se dégrader dans la nature (400 à 500 ans). Il se décompose généralement en microparticules et se disperse dans l’environnement. Sa production demande d’extraire des matières premières polluantes (pétrole, gaz naturel) et de l’énergie. Les autres types d’emballages (cartons, verre, alu), même s’ils peuvent être plus faciles à recycler ou à réutiliser que le plastique, ont également des impacts négatifs lors de leur fabrication ou de leur fin de vie. L’idéal pour les boîtes à lunch notamment, est d’utiliser des contenants réutilisables, qu’on peut laver après chaque utilisation.<sup>4</sup>

S’inspirer du Mouvement Zéro déchet qui propose d’acheter au maximum des produits soit dans leur « emballage naturel », (la peau des fruits et légumes), soit en vrac (en utilisant ses propres contenants pour les emballer) est un bon moyen de se débarrasser des emballages. La réutilisation est une façon de faire vivre plus longtemps un emballage et de retarder les effets négatifs sur l’environnement qui adviennent après son utilisation.





# DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT

Dimensions du développement global de l'élève :  
Cognitif, sociale, moral et psychomotrice

## Intentions éducatives :

- Développer le vocabulaire, la conscience de l'environnement.
- Sensibiliser les élèves à l'importance de l'alimentation saine, locale et écoresponsable.
- Amener une réflexion sur les choix de consommation.

## Préparation

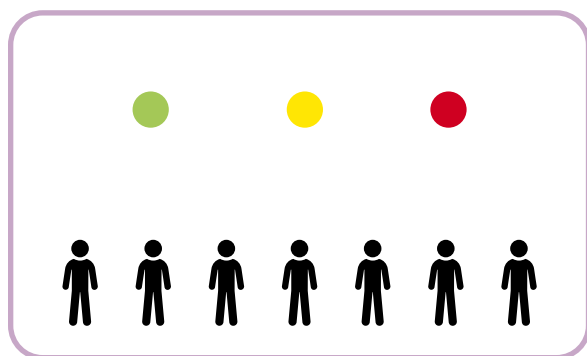
À afficher ou à consulter avec les élèves :

- Les fiches d'aliments (Annexe 2)

Organisation de l'espace :

1. Placez trois objets de couleur (ex: cerceaux, cônes) au bout du terrain pour former trois zones de couleur (vert, jaune et rouge).
2. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace pour faire les déplacements et que les zones de couleur sont suffisamment loin des élèves.
3. Ayez en main les fiches d'aliments (Annexe 2) pour les présenter aux élèves.
4. Placez les élèves sur une ligne à l'autre bout du terrain.

Exemple d'organisation du terrain :



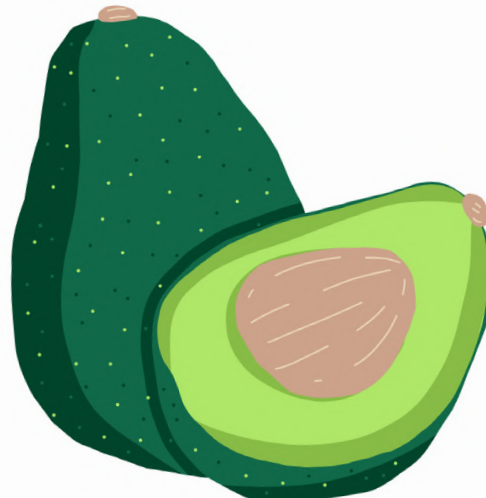
## Mise en situation et activation des connaissances antérieures

Posez aux élèves les questions suivantes :

- As-tu déjà visité une ferme près de chez toi ?
- Si oui, quels aliments y as-tu trouvés ?
- As-tu déjà été à l'épicerie avec tes parents :
- As-tu remarqué les aliments qui poussent loin d'ici ? Peux-tu en nommer ?
- As-tu déjà remarqué la mention ou le logo «Aliments du Québec» sur un emballage, une étiquette ou à côté du présentoir de fruits et légumes ?
- Est-ce que tu sais ce qu'est un produit transformé ? On en trouve de toutes sortes à l'épicerie, peux-tu me nommer des exemples ?
- As-tu remarqué que certains produits sont plus emballés que d'autres ?
- Qu'est-ce que tu peux acheter sans emballage<sup>5</sup> ?

## Réalisation

1. Présentez la thématique aux élèves (évitez les groupes multi-âges): expliquez l'alimentation saine, locale et écoresponsable et les concepts importants (la provenance, la transformation et l'emballage). Référez-vous au lexique pour vous aider ([Annexe 1](#)).
2. Expliquez aux élèves comment compter les points et comment choisir la bonne zone de couleur. Les aliments qui ont le plus de points sont les plus sains, locaux et écoresponsables.



Provenance de l'aliment <i>D'où provient le fruit ou le légume ?</i>	Du Québec: 1 point Mouvement associé: 10 marches en soldat sur place (ou autre)	De plus loin que le Québec: 0 point Mouvement associé: 10 pas en avant (ou autre)
Nutritif <i>L'aliment est-il nutritif ou hautement transformé ?</i>	C'est un aliment de base ou transformé maison: 1 point Mouvement associé: 10 cercles de bras	C'est un aliment hautement transformé: 0 point Mouvement associé: 10 jumping jack (ou autre)
Emballage <i>L'aliment est-il emballé ?</i>	Aucun emballage: 1 point Mouvement associé: 10 squats (ou autre)	Emballé: 0 point Mouvement associé: 10 sauts de grenouilles
<b>TOTAL DES POINTS</b>	<b>3 sur 3= vert, 2 sur 3= jaune, 0 à 1 sur 3 = rouge</b>	

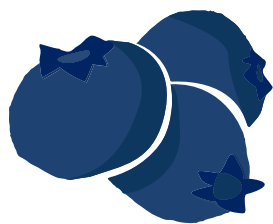
Si les élèves cumulent 3 points, ils doivent se rendre à la zone verte.

Si les élèves cumulent 2 points, ils doivent se rendre à la zone jaune.

Si les élèves cumulent 0 ou 1 point, ils doivent se rendre à la zone rouge.



3. Présentez un aliment aux élèves.
4. Évaluez chaque aspect de l'aliment avec le groupe:
  - a. D'où vient-il? Faites le mouvement associé à la réponse (ex.: 10 pas en avant).
  - b. Est-ce qu'il est nutritif? Faites le mouvement associé à la réponse (ex.: faire 10 *jumping jacks*).
  - c. Est-ce qu'il est emballé? Faites le mouvement associé à la réponse (ex.: faire 10 sauts de grenouille).
5. Comptez le nombre de points associés à l'aliment selon les réponses des élèves. Si les élèves sont plus vieux, laissez-les compter par eux-mêmes.
6. À votre signal, les élèves doivent courir vers la zone de couleur correspondant au nombre de points (3 points = zone verte, 2 points = zone jaune, 0 et 1 point = zone rouge)
7. Demandez aux élèves pourquoi l'aliment se retrouve dans la zone qu'ils ont choisie et donnez la réponse.  
**Note: Lorsqu'un aliment se trouve dans la zone rouge, mentionner aux élèves que cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas en manger. Pour la santé de la terre, il s'agit d'en consommer moins souvent et en plus petite quantité.**
8. Demandez aux élèves de revenir à la ligne de départ pour recommencer avec d'autres aliments.



#### Variantes (selon l'âge des enfants)

- Vous pouvez utiliser des aliments frais ou d'autres images d'aliments.
- Vous pouvez utiliser un plus grand espace et faire des mouvements plus complexes ou même créer un parcours.
- Si les élèves sont plus âgés, vous pouvez leur faire animer l'activité à des groupes plus jeunes.
- Vous pouvez demander aux élèves de suggérer eux-mêmes des aliments à analyser.



## Intégration

### Discussion

Revenez sur l'activité en posant les questions suivantes :

- Qu'as-tu retenu de l'activité ?
- Peux-tu maintenant m'expliquer la différence entre un aliment qui provient d'ici et d'ailleurs ?
- Est-ce que tu peux me donner un exemple d'un aliment hautement transformé ?
- Est-ce que tu peux me donner un exemple d'aliment que l'on peut acheter sans emballage ?

### Réinvestissement

- Demandez aux élèves de situer les pays de provenance sur une carte du monde. Cela donne un aperçu global de la distance parcourue par les aliments !
- Organisez un atelier culinaire qui met à l'honneur le Zéro déchet ! Vous pouvez utiliser des aliments achetés en vrac et faire des recettes anti-gaspillage (pesto ou potage de fanes de carottes par exemple). Vous pouvez vous aider des astuces du [guide Recette pour réussir des ateliers culinaires](#).
- Encouragez une réflexion chez les élèves en leur posant cette question : Comment pourrions-nous avoir plus d'aliments sains, locaux et écoresponsables dans notre assiette ? Voici quelques pistes de solutions :
  - Discuter avec tes parents de l'alimentation durable ;
  - Essayer des aliments que tu ne connais pas ;
  - Accompagner tes parents à l'épicerie ;
  - Aider tes parents à préparer des lunches et des collations ;
  - Aider tes parents à cuisiner.



## CONCLUSION

Lors de cette activité, plusieurs aliments pris en exemple ont été analysés par les élèves selon certains principes écoresponsables. Bien que certains aliments ont récolté plus de points que d'autres, il est important de se rappeler qu'aucun aliment n'est à éliminer de notre régime alimentaire. Par contre, comme l'activité nous l'a démontré, les produits alimentaires n'ont pas tous le même impact sur notre santé et sur l'environnement. Chaque aliment a sa place dans notre alimentation, mais pour le bien de notre santé et de la planète, certains produits sont à consommer avec modération (ex : aliments hautement transformés) alors que d'autres produits pourraient prendre une plus grande place dans notre alimentation (ex : les fruits et les légumes locaux).

Pour conclure, ce qu'il faut retenir avant tout de cette activité est de se poser certaines questions lorsque vous vous procurez des aliments : Est-ce que cet aliment vient de loin ? Est-il suremballé ? Est-il nutritif ? Ces questions vous permettront de faire des choix sains et écoresponsables. Une question ou un geste à la fois, nous pouvons tendre ensemble vers une alimentation qui améliorera notre santé et celle de la planète.

# ANNEXE 1 - LEXIQUE

Voici des suggestions d'indices pour la chasse aux fruits et légumes.

## Provenance

Endroit où est cultivé ou préparé un aliment.

### Aliment Local

Un produit cultivé ou préparé à proximité de chez soi, que ce soit à l'échelle provinciale, régionale, ou même dans son propre jardin.

## Nutritif

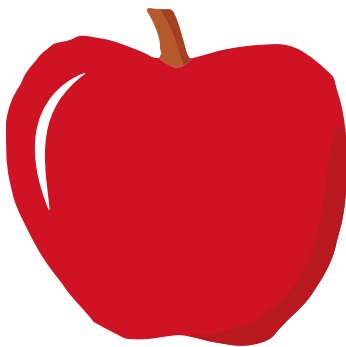
Une alimentation nutritive et saine est composée d'une variété d'aliments qui incluent: des aliments frais (fruits et légumes), des aliments à grains entiers (comme du riz sauvage) et des aliments protéinés, de préférence d'origine végétale (ex: légumineuses). Les aliments de base, peu ou pas transformés (ex: une pomme) sont également privilégiés.

### Aliment transformé

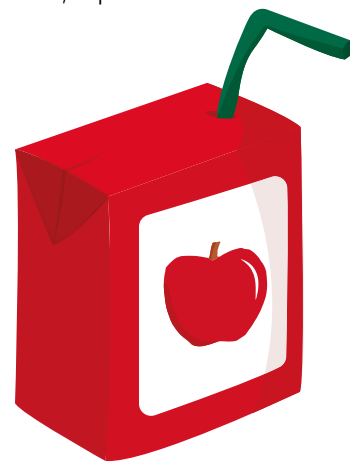
Produit fait à partir d'un ou de plusieurs aliments frais de base (ex: carotte, pois chiche, lait, pommes, etc.) qui a été modifié par l'industrie alimentaire et a subi des transformations dans le but d'améliorer sa conservation ou d'en faciliter la préparation (ex: les fruits séchés, les légumes surgelés, les légumineuses en conserve, le fromage, etc.)<sup>6</sup>

### Aliment hautement transformé<sup>7</sup>

C'est une sous-catégorie des aliments transformés. Les aliments hautement transformés regroupent les boissons et les aliments transformés ou préparés auxquels on ajoute une grande quantité de sodium, de sucre et/ou de gras saturé pour la conservation, le goût ou la texture. Ils sont composés d'aliments que l'on ne retrouve pas dans notre garde-manger (additifs, agents de conservation...). L'apparence et la saveur de ces aliments sont très attrayantes, mais ils ne sont peu ou pas nutritifs. Ils sont souvent promus par des stratégies marketing intensives. Exemple: chocolat, friandises, boissons sucrées, saucisses, charcuteries, repas congelés achetés en épicerie, etc.



Produit non transformé



Produit ultra-transformé

## Emballage

Contenant (un sac, une boîte, une caisse, un flacon, etc.) permettant de conserver un produit, le stocker, ou encore le transporter en toute sécurité.

### Suremballage

Lorsqu'un produit est vendu dans de nombreux emballages qui ne sont pas nécessaires comme souvent les emballages individuels ou le double emballage. Le suremballage est une pratique non durable. Ex: une boîte de biscuits où tous les biscuits sont emballés dans des sachets en plastique individuels.

### Réutilisation

Lorsqu'il est possible de trouver une nouvelle utilité à l'emballage d'un produit. Exemple: Utiliser un pot en verre de sauce tomate pour conserver le restant de pâtes alimentaires après avoir mangé la sauce tomate. On vient de lui trouver une nouvelle utilité!

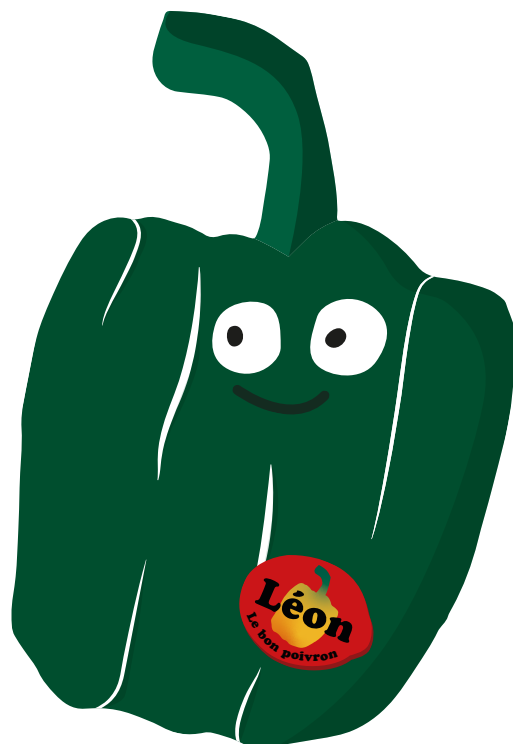
### Zéro déchet

Sans emballage, qui ne crée donc aucun déchet. La démarche Zéro Déchet vise à réduire sa production de déchets en changeant notre mode de consommation.

## Alimentation durable

C'est une alimentation locale, nutritive et écoresponsable!

L'alimentation durable implique que les impacts environnementaux des aliments ont été minimisés alors que les impacts sociaux positifs ont été maximisés. Ainsi, elle: protège et respecte la biodiversité et les écosystèmes, est culturellement acceptable, est accessible, est économiquement juste et abordable, est nutritionnellement adéquate, est sécuritaire et est saine; tout en optimisant les ressources naturelles et humaines

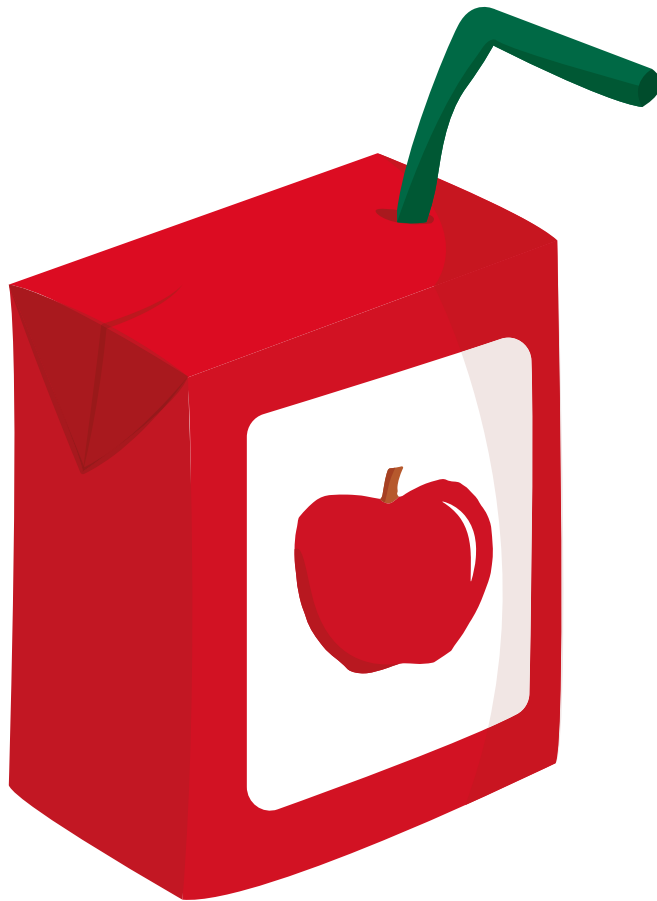


## ANNEXE 2 - FICHES ALIMENTAIRES



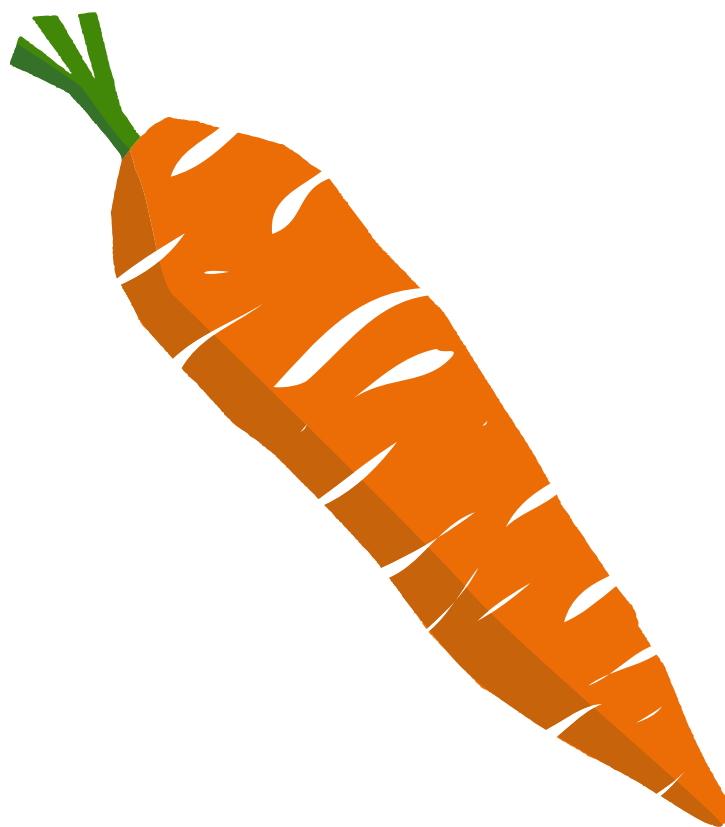
<b>ALIMENT</b>	Pamplemousse
<b>PROVENANCE</b>	États-Unis
<b>NUTRITIF</b>	Produit non transformé
<b>EMBALLAGE</b>	Aucun emballage

<b>MOUVEMENTS</b>	<b>COULEUR</b>
Fais 10 pas en avant	Jaune
Fais 10 cercles de bras	
Fais 10 Squats	



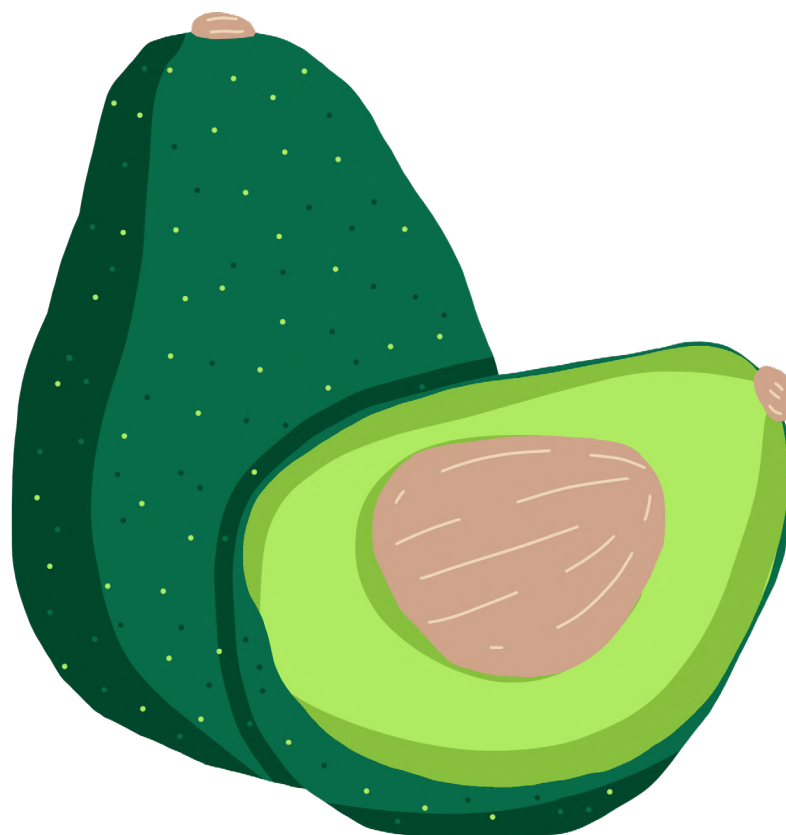
<b>ALIMENT</b>	Jus de pomme
<b>PROVENANCE</b>	Près de chez moi
<b>NUTRITIF</b>	Produit hautement transformé
<b>EMBALLAGE</b>	Boîte de carton et plastique

<b>MOUVEMENTS</b>	<b>COULEUR</b>
Fais 10 marches en soldat sur place	Rouge
Fais 10 <i>jumping jacks</i>	
Fais 10 sauts de grenouille	



<b>ALIMENT</b>	Carotte
<b>PROVENANCE</b>	Près de chez moi
<b>NUTRITIF</b>	Produit non transformé
<b>EMBALLAGE</b>	Aucun emballage

<b>MOUVEMENTS</b>	<b>COULEUR</b>
Fais 10 marches en soldat sur place	Vert
Fais 10 cercles de bras	
Fais 10 squats	



<b>ALIMENT</b>	Avocat
<b>PROVENANCE</b>	Mexique
<b>NUTRITIF</b>	Produit non transformé
<b>EMBALLAGE</b>	Aucun emballage

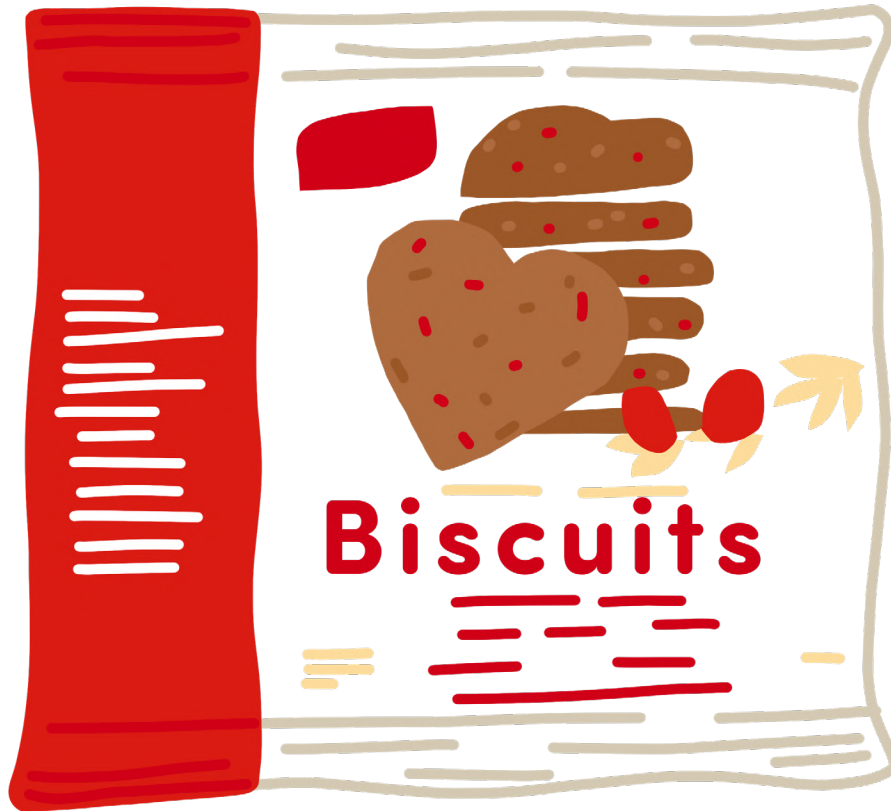
<b>MOUVEMENTS</b>	<b>COULEUR</b>
Fais 10 pas en avant	Jaune
Fais 10 cercles de bras	
Fais 10 squats	





ALIMENT	Soupe aux <b>tomates</b> en conserve
PROVENANCE DU FRUIT OU LÉGUME	Près de chez moi
NUTRITIF	Produit transformé
EMBALLAGE	Canne

MOUVEMENTS	COULEUR
Fais 10 marches en soldat sur place	Jaune
Fais 10 <i>jumping jacks</i>	
Fais 10 sauts de grenouille	



ALIMENT	Biscuits aux <u>canneberges</u> et chocolat du commerce
PROVENANCE DU FRUIT OU LÉGUME	Près de chez moi
NUTRITIF	Produit transformé
EMBALLAGE	Boîte de carton

MOUVEMENTS	COULEUR
Fais 10 marches en soldat sur place	Rouge
Fais 10 <i>jumping jacks</i>	
Fais 10 sauts de grenouille	



<b>ALIMENT</b>	Maïs
<b>PROVENANCE DU FRUIT OU LÉGUME</b>	Près de chez moi
<b>NUTRITIF</b>	Produit non transformé
<b>EMBALLAGE</b>	Aucun emballage

<b>MOUVEMENTS</b>	<b>COULEUR</b>
Fais 10 marches en soldat sur place (ou autre)	Jaune
Fais 10 cercles de bras	
Fais 10 <i>squats</i>	



ALIMENT	Biscuit à l' <u>orange</u> du commerce
PROVENANCE DU FRUIT OU LÉGUME	États-Unis
NUTRITIF	Produit transformé
EMBALLAGE	Boîte de carton

MOUVEMENTS	COULEUR
Fais 10 pas en avant	Rouge
Fais 10 <i>jumping jacks</i>	
Fais 10 sauts de grenouille	

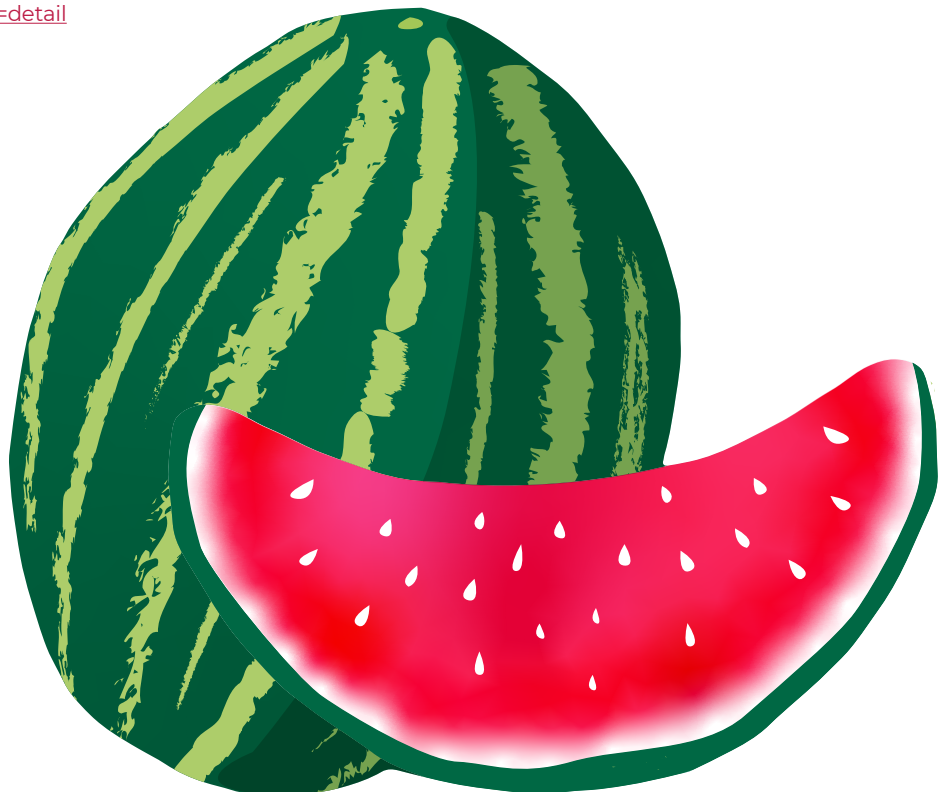


ALIMENT	Muffin aux <u>bananes</u> du commerce
PROVENANCE DU FRUIT OU LÉGUME	Équateur
NUTRITIF	Produit transformé
EMBALLAGE	Emballage individuel

MOUVEMENTS	COULEUR
Fais 10 pas en avant	Rouge
Fais 10 <i>jumping jacks</i>	
Fais 10 sauts de grenouille	

# BIBLIOGRAPHIE

- 1 5Second. [Image en ligne] Adobe Stock [https://stock.adobe.com/ca/images/school-lunch-box-with-vegetables-and-fruits-on-white-wooden-table/216023898?prev\\_url=detail](https://stock.adobe.com/ca/images/school-lunch-box-with-vegetables-and-fruits-on-white-wooden-table/216023898?prev_url=detail)
- 2 ALIMENTS DU QUÉBEC. [Manger local, c'est quoi?](#), [En ligne], 2020. (Consulté le 28 septembre 2020)
- 3 GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN. [Limitez la consommation d'aliments hautement transformés](#). [En ligne], le 04 décembre 2019.(Consulté le 23 novembre 2020).
- 4 CENTRE DU COMMERCE INTERNATIONAL. [Un emballage respectueux de l'environnement](#), [En ligne], 2001. (Consulté le 23 novembre 2020).
- AGENCE FRANCE-PRESSE. [«Le monde malade de sa consommation de plastique, dit l'ONU»](#), [En ligne], La Presse, le 5 juin 2018. (Consulté le 23 novembre 2020).
- 5 ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE. [Je goûte, j'apprends. Déjouer le marketing alimentaire](#), [En ligne]. (Consulté le 15 septembre 2020).
- 6 NOS PETITS MANGEURS. [Quelle place pour les aliments transformés?](#), [En ligne], 2020. (Consulté le 06 novembre 2020).
- 7 Tel que défini par le Guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/limitez-consommation-aliments-hautement-transformes/>
- 8 LORDN. [Image en ligne] Adobe stock [https://stock.adobe.com/ca/images/creative-kids-creative-arts-and-crafts-classes-in-after-school-activities/282718726?prev\\_url=detail](https://stock.adobe.com/ca/images/creative-kids-creative-arts-and-crafts-classes-in-after-school-activities/282718726?prev_url=detail)





Trousse  
À la soupe!

équiterre

Ce projet a été financé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, dans le cadre de la mise en œuvre de la Politique bioalimentaire 2018-2025, Alimenter notre monde.

Québec 