

Légumes choux-choux

Choix éclairés en matière d'habitudes de vie



Auteur.trice
Créée par
Gisèle Savoie,
Psychologue



Date de publication
8 octobre 2021

Préscolaire

Activité physique, Alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent, Alimentation, Santé mentale, Sommeil, Tabac, Traumatismes non intentionnels

1 animation de 30 min

Savoir à développer

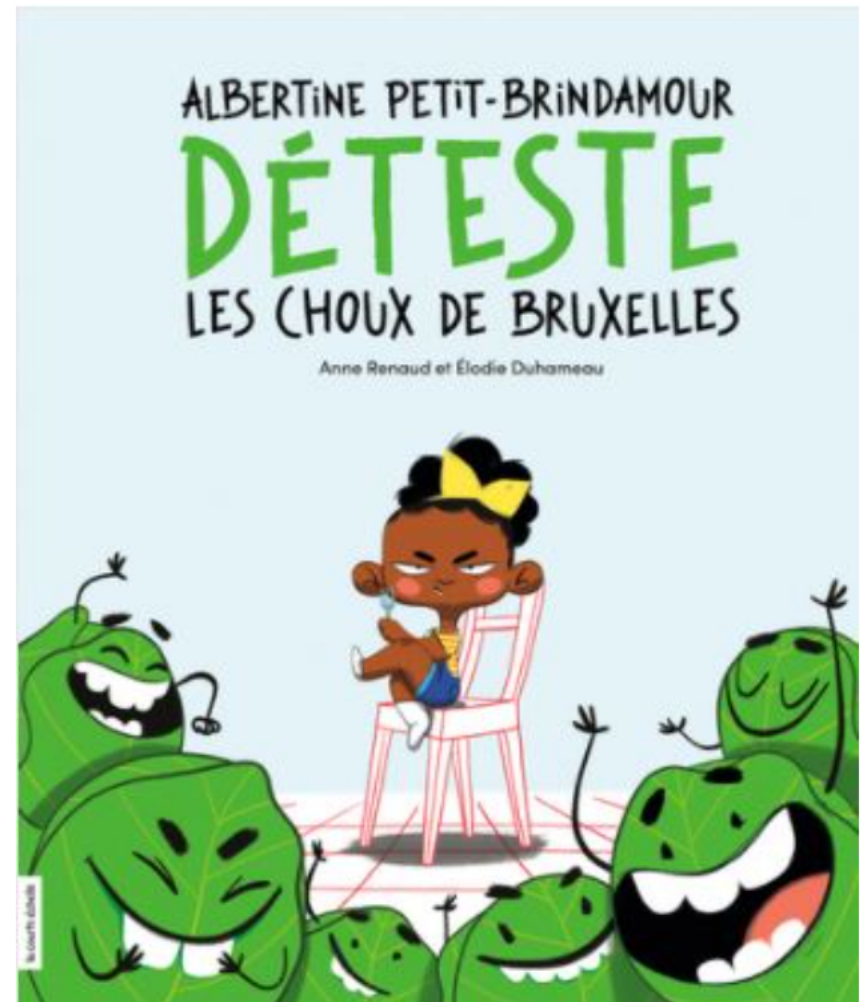
- Acquérir les connaissances élémentaires relatives aux saines habitudes de vie.

Lien avec le PFEQ

Éducation préscolaire, Compétences de nature transversale : Affirmer sa personnalité et construire sa compréhension du monde.

Lien avec la plateforme éducative du SdG

DÉVELOPPEMENT COGNITIF ET LANGAGIER
Façon dont une personne pense, résout des problèmes, imagine, crée, mémorise et communique sa pensée (jeux de mots, devinettes, discussions, jeux de stratégies et de mémoire).



Résumé



DURÉE

1 animation de 30 min

Lecture d'un livre en classe, suivie d'une courte discussion. Projection d'une vidéo d'une chanson sur les légumes et la réalisation d'un dessin.

Avant l'activité

LES PRÉREQUIS

- **LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- Livre Renaud, Anne et Élodie Duhaimeau. (2020). Albertine Petit-Brindamour déteste les choux de Bruxelles. Montréal. Éditions de La courte échelle.
- Vidéo et chanson Les bons légumes de Passe-Partout :

ou

Le rap des légumes de Trombine et Houppette:

- Crayons de couleur, papier pour dessiner.

- **NOTE INFORMATIVE**

Si vous avez un coin lecture, il est suggéré d’animer le début de l’activité dans cet espace.

LA PRÉPARATION

- **L'INTENTION PÉDAGOGIQUE À PRÉSENTER AUX ÉLÈVES**

« Aujourd’hui nous allons faire une activité sur le thème des légumes. C’est important d’en parler, car c’est important de manger des légumes tous les jours. Je vais vous raconter une histoire qui parle d’une petite fille qui refusait de manger un certain légume. »

- **L'ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES**

Avant de commencer la lecture, demander aux élèves de nommer quelques légumes.

Faire connaître les choux de Bruxelles : il s’agit d’un tout petit chou vert qui goûte un peu le brocoli. Demander si certains élèves en ont déjà mangé.

- **LA PRÉSENTATION DES CONSIGNES**

Faire assoir les élèves en demi-cercle pour la lecture et la discussion.

- On s’installe dans une position d’écoute
- On est calme et silencieux

Pendant l'activité

LA RÉALISATION

Lire l'histoire de façon interactive afin de s'assurer de la compréhension des élèves.

Demander aux élèves :

- Quel est ton légume préféré?
- Pourquoi la maman d'Albertine continue-t-elle de préparer des choux de Bruxelles et d'en mettre dans l'assiette d'Albertine?
- Est-ce qu'il y a un légume que tu n'aimes pas?
- Est-ce comme Albertine tu pourrais essayer d'y goûter encore?
- Quel est ton légume préféré?
- Quelle est la couleur de ton légume préféré?
- Quelle est la force de ton légume préféré?

Questionner les élèves en précisant les messages importants.

- Pourquoi on mange des légumes?

Réponse : pour grandir en bonne santé; ils nous donnent les vitamines dont notre corps a besoin

- Quand peut-on manger des légumes?

Réponses : lors de la collation; lors du repas du midi; lors du repas du souper.

Mentionner qu'il existe une variété de légumes de **plusieurs couleurs** et de plusieurs formes. Ce qui est important, c'est de trouver ceux qu'on aime. C'est aussi important de **manger des légumes de couleurs différentes tous les jours**, que ce soit lors de la collation ou aux repas.

Mentionner aux élèves que pour se souvenir de l'importance de manger des légumes tous les jours, nous allons apprendre une chanson. Faire jouer la chanson choisie et reprendre le refrain avec les élèves.

Distribuer feuilles et crayons de couleur aux élèves en leur demandant de dessiner les légumes qu'ils aiment en utilisant les bonnes couleurs (ex. : une carotte en orange, un brocoli en vert).

INTÉGRATION ET TRANSITION

- **PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE VERBALISER ET PARTAGER LEURS PRISES DE CONSCIENCE ET LEUR COMPRÉHENSION**

Demander aux élèves de présenter son dessin aux autres en mentionnant les légumes qu'ils préfèrent.

Mettre en évidence les goûts communs et relever les légumes moins nommés par les élèves du groupe.

Mettre en évidence la variété des couleurs dans chacun des dessins ou tenter d'aider les élèves à trouver des légumes de différentes couleurs pour bonifier leur dessin.

- **RÉINTÉGRER LES CONCEPTS LIÉS AUX SAVOIRS ET RAPPELER LE LIEN ENTRE LE SAVOIR ET LA COMPÉTENCE**

Il existe une variété de légumes. Ce qui est important, c'est de trouver ceux qu'on aime. On peut choisir de manger les légumes qu'on aime comme collation ou comme dans notre repas (à tous les repas). Ce qui est important, c'est d'en manger tous les jours des légumes de plusieurs couleurs.

- **S'ASSURER QUE LES ÉLÈVES SE SOUVIENNENT DES SAVOIRS TRAVAILLÉS ET LES ENCOURAGER À METTRE LA COMPÉTENCE EN APPLICATION**

Intégrer la chanson à la routine avec les élèves, lors de la prise de rang avant le dîner par exemple.

Après l'activité

RÉINVESTISSEMENT À L'ÉCOLE

En classe ou au Service de garde

Préparer avec les élèves la recette de muffins qui se trouve à la fin du livre.

Avant la collation, chanter la chanson apprise.

Avec les élèves, faire des semis de laitue ou de haricots dans des pots de recyclage.

Transplanter quelques plants dans la cour ou sur le terrain de l'école et observer leur croissance.

Goûter les légumes cueillis avec une trempette!

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

- Encourager les élèves à manger leurs légumes lors des collations et des dîners, leur rappelant que cela les aide à grandir en santé.
- Distribuer le feuillet [La collation du matin](#) préparé par Marie-Pierre Drolet, nutritionniste au CSSDM, à l'intention des parents