

2. Où sont passées les vitamines ?

Le transport des denrées alimentaires entraîne de la pollution, du gaspillage et d'importantes pertes de vitamines... À travers une petite mise en scène théâtrale, cette activité permet de montrer aux élèves ce qu'il advient de leur santé et de celle de la planète lorsque nos légumes en font le tour avant d'atterrir dans notre assiette.

Intentions pédagogiques

Amener l'élève à :

- découvrir la provenance des aliments et les conséquences de celle-ci sur l'environnement et la santé du consommateur ;
- comprendre les avantages de choisir des aliments frais et locaux.

Disciplines

Français, sciences et univers social.

Matériel

- Une copie grand format de chaque image de légume (Annexe 2) ;
- Les cartes de vitamines découpées (Annexe 3) ;
- Les petites images des légumes découpées (Annexe 3) ;
- De la gommette bleue ;
- Une carte du monde ;
- Si possible, choisir trois élèves qui joueront le rôle de la carotte, de l'épinard et de la tomate ;
- Un déguisement pour le fermier (vous) et pour chaque légume (facultatif).

Préparation

- Découper les petites lettres de vitamines et, à l'aide de gommette bleue, coller cinq A, cinq B et cinq C sur chaque image de légumes*.
- Afficher au mur les trois images de légumes.
- Lire d'avance et à quelques reprises le sketch des légumes afin de le présenter aux élèves de façon naturelle.
- Revêtir son déguisement de fermier et passer au jeu !

Le saviez-vous ?

- Avant d'être piqué sous notre fourchette, un aliment parcourra en moyenne entre 2 400 km et 4 000 km.
- Au Québec, outre la valeur nutritive amoindrie des aliments ayant subi plusieurs transformations, on constate depuis 60 ans, un déclin alarmant du taux de vitamines et de minéraux dans les fruits et légumes.

Mise en situation

Questionner informellement les élèves sur leur consommation de fruits et légumes quotidienne : Quels sont les fruits ou les légumes que vous mangez régulièrement ? Lesquels sont vos préférés ? Quels sont ceux que vous n'aimez pas ? Comment les achetez-vous ? Frais ? Congelés ? En conserve ? Comment les consommez-vous ? Crus ? Cuits ? Etc.

Réalisation

Avec l'aide de divers narrateurs ou seul(e), présenter le sketch des légumes.

Intégration

Revenir avec les enfants sur les notions acquises lors de la présentation.

- Pourquoi doit-on manger des légumes ?
Qu'arrive-t-il aux vitamines et au goût lorsque les légumes viennent de loin ? Pensez-vous que ce ne sont que les légumes qui perdent leur fraîcheur avec le temps ? Qu'arrive-t-il lorsqu'on laisse traîner un morceau de pain, un verre de lait ou un coca-cola trop longtemps ?
- Que se passe-t-il dans l'air quand les légumes viennent de loin ? Ces nuages sont-ils bons pour notre santé ? Pour notre planète ?

Réinvestissement

- En vous aidant du calendrier du MAPAQ, élaborer avec les enfants une liste ou un calendrier des différents fruits et légumes qui poussent au Québec et ceux qui n'y poussent pas (fruits exotiques par exemple !) :

http://www.mapaq.gouv.qc.ca/NR/rdonlyres/81E90682-D35C-42EF-B9E0-19763B138852/0/FruitsetlegumesauQuebec_depliantCQIASA.pdf.

- Organiser une petite dégustation de variétés de fruits et légumes locaux moins connus.

Moi, j'agis !

Afin d'aider les élèves et leur famille à adopter une alimentation plus saine et réduire les risques de développer des maladies chroniques reliées à l'alimentation (diabète, obésité, etc.), les encourager à :

- organiser une visite à la ferme ou une journée d'autocueillette : <http://www.equiterre.qc.ca/agriculture/alimentation/agrotourisme.php> ;
- visiter les marchés publics en famille pour y découvrir les fruits et légumes d'ici, leur bon goût et leur saison respective ;
- s'informer à l'épicerie de la provenance des aliments.

Références

- Laure Waridel (2005), *L'envers de l'assiette et quelques idées pour la remettre à l'endroit*, Écosociété, p. 35 à 97.

***Variante** : il est également possible de dessiner au tableau les trois légumes et les vitamines qui s'y trouvent. Si tel est le cas, il faut penser à modifier quelque peu le sketch en demandant aux élèves d'effacer plutôt que de décoller les vitamines des légumes sur le tableau.

Annexe 1 🍅 Sketch

(Vous pouvez remplacer les localités soulignées par des noms de villes de votre région).

Fermier Georges-Anatole ou fermière Géraldine : (Entrer dans la classe en compagnie des trois légumes s'ils sont joués par des élèves.) Bonjour les amis! Je me présente : je suis le fermier Georges-Anatole (ou la fermière Géraldine) et j'arrive de la ferme des P'tits Bouts de Choux, pas très loin d'ici, à la campagne. Savez-vous ce que ça fait comme travail un fermier (laisser un temps de réponse)? Eh oui, ça fait pousser des fruits et des légumes! Vous, en connaissez-vous, des fruits et légumes? Ah oui, lesquels? Pensez-vous que je peux faire pousser tout ça moi? Des ananas, des bananes et des kiwis? Et des tomates en plein hiver? D'où pensez-vous que nous viennent tous ces fruits et légumes? Pas d'ici, ça c'est sûr! J'ai amené avec moi quelques-uns de mes amis, Charlotte la carotte, Édouard l'épinard et Tomacita la tomate pour vous montrer ce qui survient à nos aliments quand ils nous arrivent de très loin (si vous êtes seul(e) pour jouer tous les rôles, pointez les dessins au tableau en présentant vos trois amis légumes). Ils viennent tous d'endroits différents. Ne soyez pas gênés les copains, dites bonjour à la classe!

Les légumes : Bonjour tout le monde!

Fermier : Comme vous le voyez, mes amis les légumes sont représentés sur le tableau et ils sont remplis de lettres A, B et C. Que pensez-vous que ces lettres signifient? Exact, elles représentent des vitamines. Pourquoi les vitamines sont-elles bonnes pour nous?

Fermier : C'est cela, les vitamines nous permettent de demeurer forts et en santé. Les fruits et légumes frais et sains ont généralement beaucoup de vitamines. Dépendamment d'où viennent nos fruits et légumes, il y a plus ou moins de temps qui s'écoule entre le moment où ils sont cueillis et mangés. Jouons un jeu pour voir si la distance parcourue par nos aliments change quelque chose aux vitamines présentes dans nos fruits et légumes. Tout d'abord, interrogeons Charlotte la carotte. D'où viens-tu Charlotte (Charlotte peut donner des indices au besoin.)?

Charlotte : Je viens d'une ferme située à MIRABEL, toute proche, et j'ai été cueillie aujourd'hui même. Est-ce que l'un d'entre vous pourrait mettre cette petite photo de moi sur la carte pour que l'on voie d'où je viens? (Un élève repère Mirabel - plus ou moins avec votre aide - et y colle la photo.)



Annexe 1 🍅 Sketch

Fermier : Eh bien, tu sens bel et bien la fraîcheur Charlotte! Pensez-vous que ça a pris beaucoup de temps pour que Charlotte fasse le trajet de sa ferme de Mirabel jusqu'à nous? Eh bien, demandons à Charlotte. Charlotte, combien de temps as-tu mis pour venir nous rejoindre?

Charlotte : Vous avez raison... cela m'a pris peu de temps pour me rendre jusqu'ici. Ça m'a seulement pris 30 minutes en camion!

Fermier : Donc, Charlotte provient d'une ferme proche de chez nous, c'est ce que l'on appelle une ferme locale. Maintenant, pour le jeu, j'aurais besoin d'un élève qui sera « ramasseur de vitamines ». Cette personne doit retirer les vitamines du dessin de Charlotte lorsque je lui dirai de le faire. Qui voudrait être le ramasseur? (Choisir un volontaire.) Les autres élèves et moi, nous allons prétendre que nous sommes une montre. Lorsque je dirai « go », chacun d'entre nous fera silencieusement « tic, tac, tic, tac, etc. » jusqu'à ce que je dise « stop! ». Pendant que les aiguilles des montres trottent (tic, tac), le ramasseur de vitamines va tenter de décoller le plus de vitamines du dessin de Charlotte sur le tableau. Lorsque je dirai « stop », toutes les montres arrêteront de faire le « tic tac » et le ramasseur de vitamines cessera de décoller les vitamines. Pratiquons une fois pour être certains que la montre de chacun fonctionne. Êtes-vous prêts? Go! ... Stop! OK, c'était bien, vous pourriez tous être des montres professionnelles! Maintenant, essayons pour vrai. Prêts? Go! ... Stop! (Le fermier dit « stop » peu de temps après le « go », de façon à ce que seulement deux à quatre vitamines soient décollées.)

Fermier : Qu'est-il arrivé à Charlotte (Demander à la classe.)? Eh bien, vous l'avez deviné. Alors que Charlotte a voyagé de sa ferme à ici, elle a perdu des vitamines. Combien de vitamines a-t-elle perdues? Est-ce que Charlotte est toujours une carotte fraîche? (Le fermier sent la carotte.) Eh bien, à mon avis, Charlotte sent toujours aussi frais et a toujours l'air aussi croquante. Mmmmmmmmmmmmm!!!!

Fermier : Ensuite, nous avons Édouard l'épinard. D'où viens-tu Édouard?

Édouard : Je viens d'une ferme située sur une terre près de Disneyworld.



Annexe 1 🍅 Sketch

Fermier : Savez-vous où est Disneyworld? (Demander aux élèves.) C'est exact, c'est en Floride. Est-ce que quelqu'un peut afficher cette petite photo d'Édouard sur la carte en Floride? (Un élève met la photo sur la carte.) Alors, à votre avis, la Floride, c'est plus proche ou plus loin que Mirabel? Exact, c'est vraiment plus loin. D'ailleurs, savez-vous pourquoi il y a un nuage dessiné au-dessus de la tête d'Édouard sur le tableau? (La classe essaie de deviner.)

Édouard : En fait, c'est parce que ça m'a pris quelques jours pour me rendre ici... J'ai dû prendre quelques camions et un train pour vous rejoindre. Qu'est-ce que tous ces camions et ce train produisent? C'est juste, de la pollution (Ils relâchent des gaz dans l'air.)! C'est pourquoi j'ai un nuage de pollution gris qui me suit partout où je vais. Oh, comme je voudrais qu'il s'en aille!

Charlotte : Arkkk, de la pollution, c'est dégueulasse! Savez-vous pourquoi je n'ai pas de nuage, moi? Parce qu'emporter jusqu'ici des légumes cultivés à Mirabel, ça ne pollue presque pas! Et je ne comprends pas pourquoi tu es venu de si loin alors que tu aurais pu pousser ici à Mirabel sur ma ferme, avec les autres épinards.

Fermier : Bon commentaire Charlotte! Maintenant, qui veut retirer les vitamines de l'illustration d'Édouard? (Un nouvel élève se rend au tableau.) Tous les autres, prétendez que vous êtes des montres. Prêts? Go! ... Stop! (Le fermier laisse les montres fonctionner un peu plus longtemps de façon à ce qu'environ la moitié des vitamines soient décollées.) Combien de vitamines Édouard a-t-il perdues? Plus que Charlotte, ça c'est certain! Est-ce qu'Édouard est toujours un légume frais? Pas aussi frais que Charlotte! Comment te sens-tu Édouard? Édouard (Ayant l'air et sur un ton un peu endormi.) : Pas si bien, fermier! Un peu fané, ça c'est sûr!

Fermier : Je suis désolé(e) d'entendre cela! Et finalement, voilà Tomacita. D'où viens-tu Tomacita?

Tomacita : Holà! Je viens du sud du Mexique. (Elle a l'air vraiment fatiguée, bâille et tousse à répétition.)

Fermier : Wow, d'aussi loin que le Mexique? Est-ce que quelqu'un peut me montrer où est le Mexique sur la carte et mettre la petite photo de Tomacita sur ce pays? (Un élève met la photo sur la carte.) Alors, est-ce qu'une ferme au Mexique est plus proche ou plus loin qu'une ferme à Mirabel?



Annexe 1 🍅 Sketch

Tomacita : Vous avez raison. C'est beaucoup plus loin! J'ai voyagé dans trois camions, un avion et un train pour venir ici! Croyez-vous que mon long voyage a fait beaucoup de pollution? Bien, comme vous pouvez voir, le nuage au-dessus de ma tête est encore plus gros que celui d'Édouard! (Elle tousse.) C'est pourquoi je tousse autant!

Fermier : OK, qui veut être le « ramasseur de vitamines » cette fois-ci? Parfait, tous les autres, vous serez les montres. Prêts? Go! ... Stop! (Le fermier donne assez de temps pour que presque toutes les vitamines soient retirées.) Wow! (Tomacita tombe à terre, l'air malade.) Qu'est-il arrivé à Tomacita? (La classe essaie de deviner.) Oui, la plupart de ses vitamines ont disparu! Oh là là, Tomacita, ça va aller?

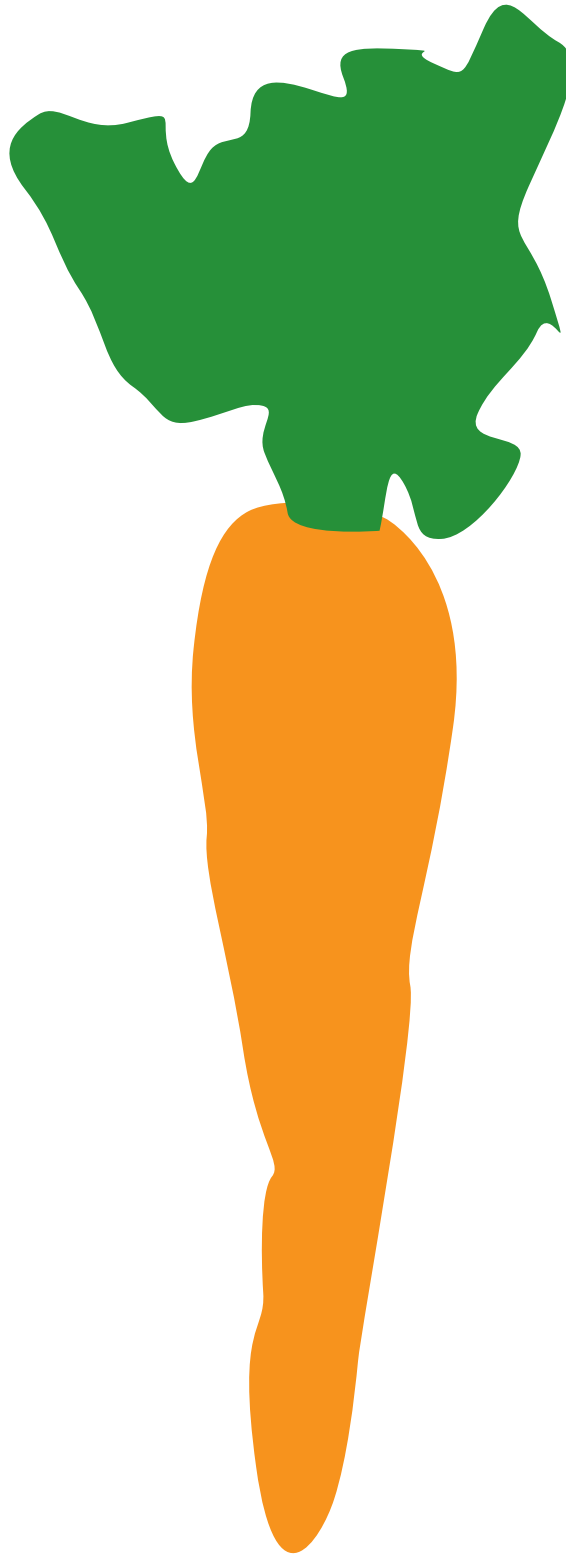
Tomacita : (D'une petite voix faible et fatiguée, le dos voûté.) Oooh, on m'a cueillie il y a une semaine. Je dois avoir l'air jolie de l'extérieur... C'est à cause de tout ce maquillage moderne: j'ai été arrosée, cirée et polie pour bien paraître! Mais je me sens un peu terne et fatiguée à l'intérieur. Pas tellement savoureuse, il me semble...

Fermier : Pas de doute là-dessus Tomacita! Savez-vous combien de jours peuvent mettre des légumes comme Tomacita pour arriver du Mexique jusqu'à nous? (La classe essaie de deviner.) Parfois, ça peut prendre presque deux semaines! Ensuite, ces mêmes légumes peuvent attendre encore quelques jours, ou même plus, sur les tablettes de nos épiceries avant que vous les achetiez!

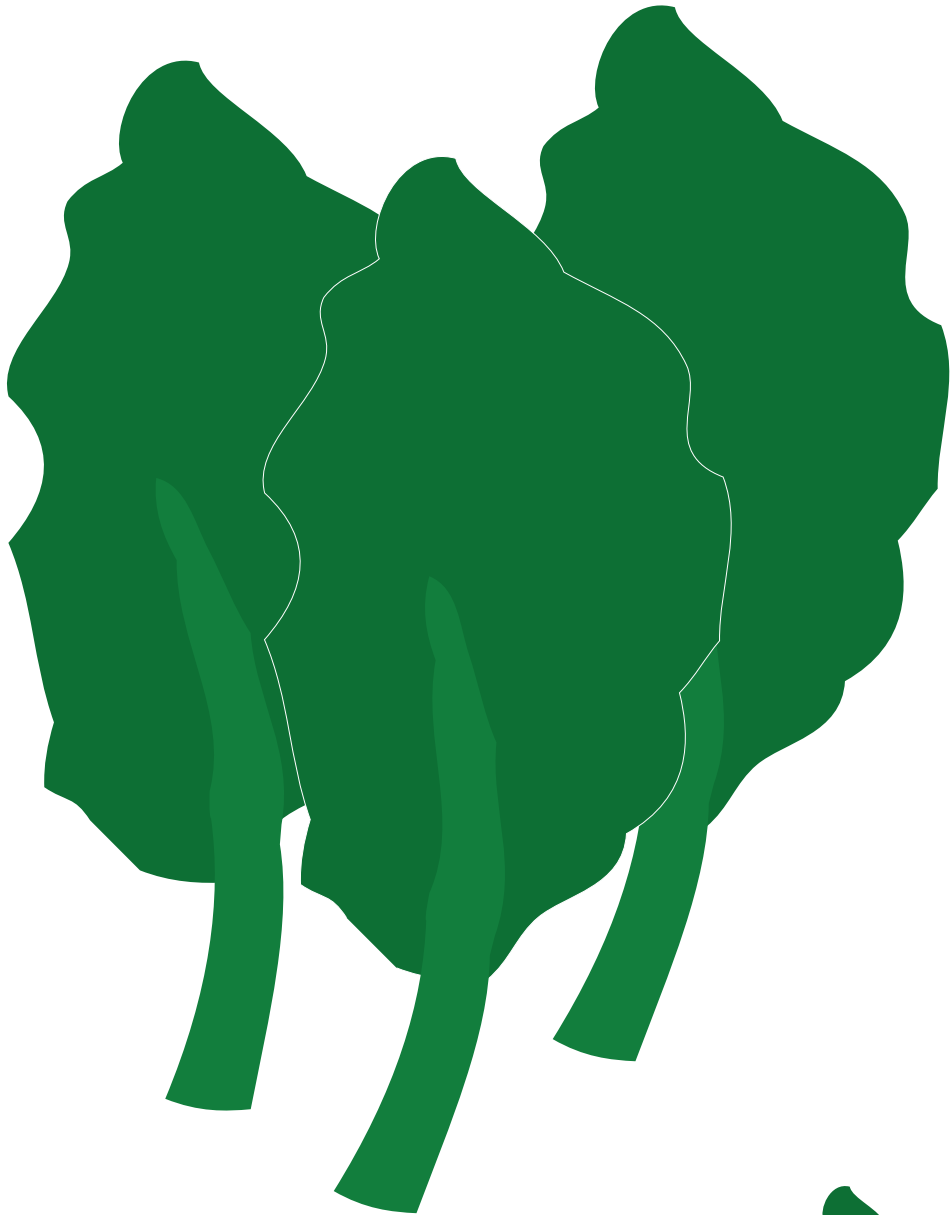
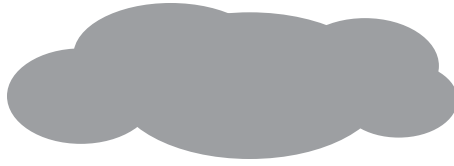
Fermier : Alors quel légume a le plus de vitamines après le transport? C'est exact, il s'agit de Charlotte, qui a le moins voyagé. Pensez-vous que les légumes avec plus de vitamines goûtent meilleurs? Eh oui, la majorité du temps! Lequel de ces légumes cause le plus de pollution et utilise le plus de produits chimiques pour venir du champ à notre table? C'est Tomacita parce qu'elle a parcourue la plus grande distance! Alors, d'où doit venir notre nourriture si nous voulons qu'elle soit saine à la fois pour nous et pour notre planète? Du plus proche possible! De la nourriture fraîche qui pousse ici même, au Québec! Wow, vous êtes trop intelligents! Applaudissons nos légumes!



Annexe 2 🍷 Charlotte



Annexe 2 🍅 Édouard



Annexe 2 🍅 Tomacita



Annexe 3 🍅 Vitamines à découper

A	A	A	A	A	A	A	A
A	A	A	A	A	A	A	A
B	B	B	B	B	B	B	B
B	B	B	B	B	B	B	B
C	C	C	C	C	C	C	C
C	C	C	C	C	C	C	C



Annexe 3 🍅 **À découper et à coller
sur les cartes du monde**

