



**Centre of
Excellence**
HEALTH

5210 – Fruits et Légumes en Folie!

De la maternelle à la 5^e année

5210 Un mode de vie est une initiative qui promeut des comportements et des milieux sains. Les messages 5210 sont simples et encouragent l'alimentation saine et l'activité physique au quotidien, deux habitudes importantes pour une bonne santé. Lors de l'activité suivante, les élèves nommeront différents fruits et légumes et découvriront de nouvelles façons de les manger. Cette activité soutient le message « Savourez! Au moins **5** légumes et fruits chaque jour » du document 5210 Un mode de vie.

Ce dont vous aurez besoin...

- La trousse de ressources de 5210 Un mode de vie
- La présentation **5210 Présentation** (en anglais seulement) de 5210 Un mode de vie, à l'intention des enseignants.
- Le document **Savourez!** (disponible en anglais et en français)
- Une balle
- Un grand espace

Consignes

- Passez en revue la trousse de ressources de 5210 Un mode de vie (PDF ci-joint)
- Regardez la présentation de 5210 pour en apprendre davantage sur le programme.
- Avant de commencer à jouer, parcourez le document intitulé **Savourez!** pour expliquer les bienfaits des fruits et légumes.

- Demandez aux élèves de se lever et de former un cercle.
- Un premier élève lance la balle à un autre et nomme un fruit ou un légume en même temps.
- L'élève qui attrape la balle doit expliquer comment le fruit ou légume en question peut se manger ou se préparer (par exemple, on peut ajouter des fraises au yogourt, mettre des épinards dans des salades, garnir une pizza avec des champignons).
- Après avoir donné son explication, cet élève lancera la balle à un autre élève en nommant à son tour un autre fruit ou légume.
- L'élève qui ne peut pas nommer un autre fruit ou légume ou qui ne peut pas expliquer comment manger ou préparer le fruit ou légume précédemment dit, doit s'asseoir.
- Continuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus qu'un élève debout ou que le temps soit écoulé.