

PDFLNO

Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario

Walk, Broc and Roll

Trousse de littératie alimentaire



Dates du défi : Du 1er au 26 mai 2023



Ce défi fait partie du

Programme de distribution
de fruits et légumes dans le
Nord de l'Ontario

Préparé par

Le Bureau de
santé du district
de Thunder Bay

Trousse créée en 2023
Bureau de santé du district de Thunder Bay

Victoria Pullia, Responsable du Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario

Karling Draper, Diététiste professionnelle

Jon Chien, Promoteur de la santé

April Hadley, Planificatrice de la promotion de la santé

Joanna Carastathis, Gestionnaire du programme de promotion des modes de vie sains

Eryn Pleson, Évaluatrice de programme

Le graphisme de la marque Walk, Broc and Roll a été créé par Sunny Samira.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette trousse ne peut être reproduite ou utilisée sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite du Bureau de santé du district de Thunder Bay.

Les familles des élèves des écoles participant au PDFLNO dans la région du Bureau de santé du district de Thunder Bay peuvent réimprimer la totalité ou une partie de cette trousse de ressources pour le développement des compétences alimentaires dans le but de participer au défi Walk, Broc and Roll.

Bonjour aux aidants !

Bienvenue à Walk, Broc and Roll ! Cette trousse de ressources pour le développement des compétences alimentaires comprend des activités hebdomadaires sur l'alimentation pour engager des conversations sur la nourriture, ainsi que des recettes à préparer ensemble !

Qu'est-ce que Walk, Broc and Roll ?

Créé en 2021 par une équipe de professionnels de la santé comprenant des experts en activité physique, des promoteurs de la santé, des diététistes et des nutritionnistes, Walk, Broc and Roll vise à accroître l'activité physique dans les salles de classe, parallèlement au PDFLNO. Pour en savoir plus sur le défi scolaire, consultez le site tbdhu.com/walkbroc.

Qu'est-ce que le PDFLNO ?

Le PDFLNO est un programme de littératie alimentaire qui fournit une portion de fruits et légumes chaque semaine aux élèves de la maternelle à la 8e année dans la région de Thunder Bay. Depuis mai 2018, nous servons environ 14 000 élèves dans plus de 80 écoles, de Thunder Bay à Manitowadge en passant par Fort Severn et toutes les écoles élémentaires entre les deux. L'objectif est d'aider les élèves à établir une base solide pour mener un mode de vie sain en les exposant à une variété de fruits et de légumes, en leur donnant la possibilité d'acquérir des connaissances en matière d'alimentation et en encourageant des styles de vie physiquement actifs et le bien-être physique. Pour en savoir plus sur le PDFLNO, consultez le site web tbdhu.com/NFVP.

La carte de droite n'est utilisée qu'à des fins visuelles et peut ne pas être géographiquement exacte.

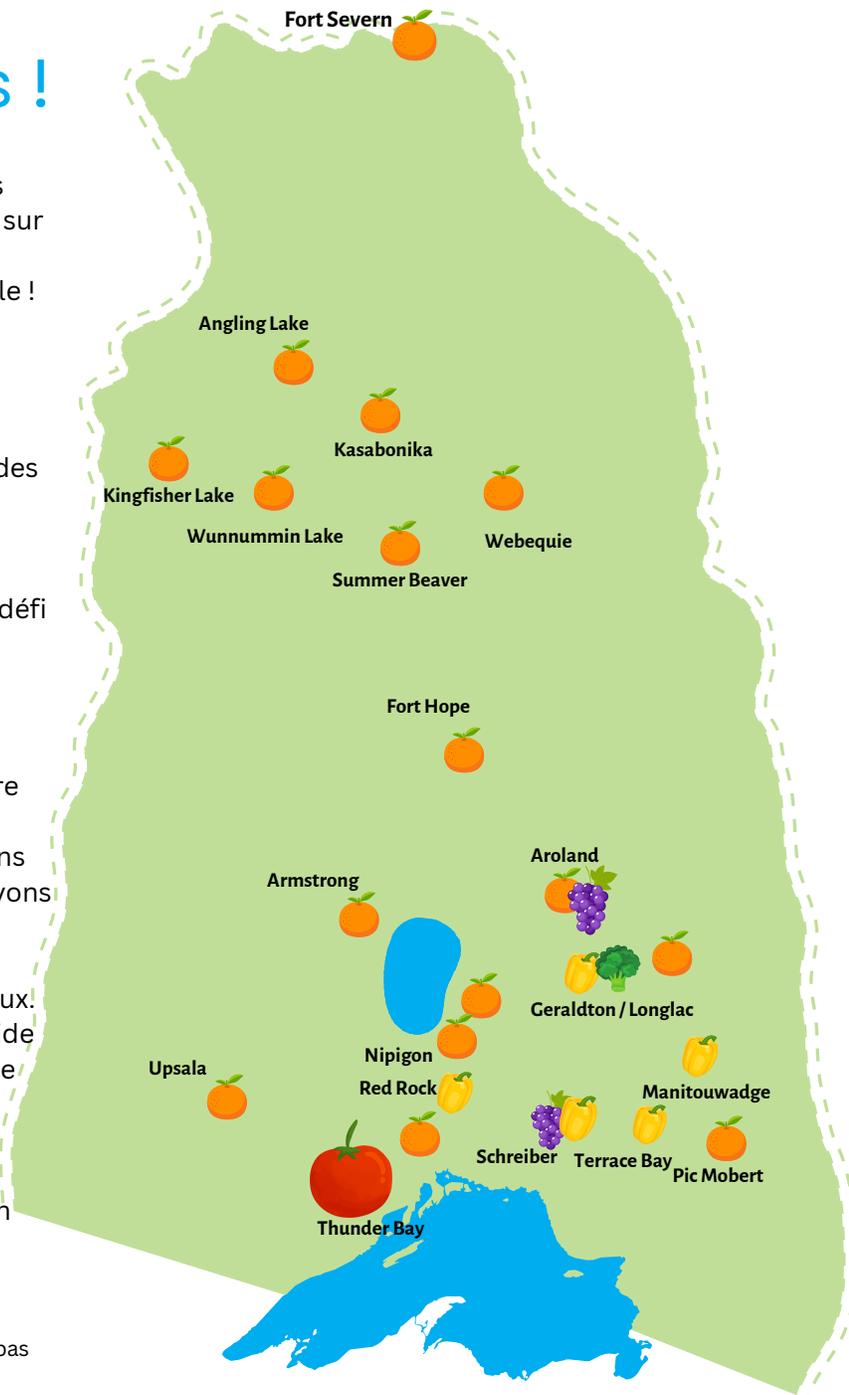


Table des matières

Semaine 1	Développer des compétences alimentaires avec la recette des muffins aux œufs	page 1
Semaine 2	Préparer des collations équilibrées avec la recette de la pizza roulée Fiche d'activité imprimable	page 2 page 3
Semaine 3	L'eau, c'est la vie Fiche d'activité imprimable	page 4 page 5
Semaine 4	Manger un arc-en-ciel Fiche d'activité sur les parties des plantes que nous mangeons Définitions de l'activité sur les parties des plantes et corrigé	page 6 page 7 page 8

BIENVENUE À LA SEMAINE 1 :

DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES ALIMENTAIRES

Cette semaine, dans le cadre du programme **Walk, Broc and Roll**, les conversations sur les compétences alimentaires seront à l'honneur ! Savoir cuisiner et préparer des aliments est une compétence importante qui peut être acquise à tout âge.

Il y a de nombreux avantages à se retrouver dans la cuisine avec son ou ses enfants :

- Permet de partager les traditions et les recettes familiales.
- Développe les compétences en lecture et en mathématiques.
- Développe la motricité fine.
- Augmente l'exposition à de nouveaux aliments.
- Renforce la fierté et le sentiment d'accomplissement.
- Permet de tisser des liens et de discuter tout en accomplissant les tâches quotidiennes.

La prochaine fois que vous préparerez un repas, invitez votre enfant à se joindre à vous !

Les élèves les plus jeunes peuvent :

- Assembler des repas simples avec des aliments préparés à l'avance.
- Utiliser des équipements de cuisine simples comme une râpe ou un four à micro-ondes, sous la surveillance d'un adulte.
- Trancher ou hacher des aliments mous comme des fruits, du fromage, des légumes plus mous ou du tofu.
- Casser et fouetter des œufs.
- Mesurer et mélanger des ingrédients.

Les élèves plus âgés peuvent :

- Utiliser un couteau pour couper des fruits, des légumes, du fromage, de la viande cuite, du pain, etc.
- Suivre une recette simple avec des conseils, comme la purée de pommes de terre ou le pain perdu.
- Utiliser des appareils de cuisine plus perfectionnés, comme un mixeur ou un ouvre-boîte.
- Préparer des aliments à l'aide de la cuisinière comme des omelettes, des muffins, des soupes ou des quesadillas, sous la surveillance d'un adulte.

Muffins aux œufs

Ingrédients

- 8 œufs
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/2 tasse de lait
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1 tasse de fromage râpé, de n'importe quelle variété
- 1 tasse de garnitures mélangées en dés - poivrons, champignons, tomates, oignons verts, brocoli

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Graisser un moule à muffins avec de l'huile de cuisson en aérosol, ou utiliser des moules en papier parchemin si vous en avez.
3. Dans un grand bol, fouetter les œufs, le lait, le sel et le poivre.
4. Incorporer le fromage et les garnitures.
5. Verser le mélange dans les moules à muffins, en le répartissant équitablement.
6. Cuire au four jusqu'à ce que les œufs soient pris, environ 15 minutes.
7. Laisser refroidir quelques minutes, puis retirer du moule pour laisser refroidir encore quelques minutes avant de servir (il faudra peut-être passer un couteau sur le bord de chaque moule).



Voici une excellente recette à essayer avec des enfants de tout âge ! Changez-la en utilisant les légumes que vous avez sous la main, différentes variétés de fromage ou en expérimentant avec des herbes fraîches ou séchées !

Avant de commencer, montrez comment casser un œuf et identifiez ensemble les trois parties d'un œuf : la coquille, le blanc et le jaune. Laissez votre enfant essayer de casser les œufs tout seul ! Préparez-vous à retirer quelques morceaux de coquilles à l'aide d'une fourchette, d'un doigt propre ou d'un plus gros morceau de coquille !

BIENVENUE À LA SEMAINE 2 :

PRÉPARER DES COLLATIONS ÉQUILIBRÉES

Cette semaine, dans le cadre du programme **Walk, Broc and Roll**, les conversations sur l'élaboration de collations équilibrées seront au centre de l'attention !

Les enfants et les jeunes ont besoin de plus d'énergie et de nutriments pour répondre à leurs besoins de croissance, d'apprentissage et d'activité. Leur estomac étant plus petit, ils ont souvent besoin de collations tout au long de la journée pour apporter à leur organisme ce dont il a besoin. Les collations doivent avoir une valeur nutritionnelle aussi élevée que possible. Essayez d'utiliser plus souvent des aliments non transformés et limitez les aliments hautement transformés. Les collations contenant peu ou pas de sucres ajoutés contribuent également à la santé des dents.

Visez l'équilibre lorsque vous préparez une collation ! Les collations devraient être composées de **au moins 1 fruit ou légume + au moins 1 portion de protéines ou de céréales complètes [ou les deux]**

Voici quelques exemples



Craquelins aux céréales complètes avec fromage + tranches de concombre



Muffins aux œufs (recette de la semaine 1)



Fraises + yogourt

Pizza roulée

Vous êtes coincé dans la routine des collations ? Essayez cette recette facile avec vos enfants ou affichez-la sur le réfrigérateur pour que les élèves plus âgés puissent la préparer en rentrant de l'école. Changez la saveur avec différents légumes pour la garniture !

Ingrédients

- 1 tortilla de blé entier
- 2 cuillères à table de sauce à pizza
- 10-12 feuilles d'épinards
- ¼ tasse de fromage mozzarella râpé

Préparation

1. Placer la tortilla sur une assiette allant au micro-ondes.
2. Étaler la sauce à pizza sur la tortilla.
3. Couvrir de feuilles d'épinards et saupoudrer de fromage.
4. Passer au micro-ondes à puissance maximale pendant 30 secondes, jusqu'à ce que le fromage soit presque fondu.
5. Rouler la tortilla et la laisser refroidir avant de la déguster.

Faites participer vos enfants !

Demandez à votre enfant de vous aider à établir une liste de collations équilibrées qui lui plairaient. Les plus jeunes aimeront peut-être les dessiner ou découper des images dans des prospectus, tandis que les plus âgés pourront s'exercer à l'orthographe en les écrivant ! Utilisez la fiche d'activité imprimable à la page suivante.

Reportez-vous à leur liste lorsque vous allez à l'épicerie ! Cette liste peut également servir de référence pour préparer les dîners à emporter à l'école.

Fiche d'activité imprimable : Préparer des collations équilibrées

Créez une liste de collations équilibrées que vous aimez manger ou que vous aimeriez essayer.
Reportez-vous à cette page lorsque vous préparerez votre prochaine liste d'épicerie

**Une collation équilibrée devrait être composée de
au moins 1 fruit ou légume + au moins 1 portion de protéines ou de céréales
complètes [ou les deux]**

Collation un:

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>
fruits / légumes		protéines / céréales complètes

Collation deux:

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>
fruits / légumes		protéines / céréales complètes

Collation trois:

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>
fruits / légumes		protéines / céréales complètes

Collation quatre:

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>
fruits / légumes		protéines / céréales complètes

Collation cinq:

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>
fruits / légumes		protéines / céréales complètes

Y a-t-il une recette de collation que vous aimeriez essayer ? Inscrivez ici les ingrédients nécessaires :

Recette _____
Ingrédients nécessaires :

Recette _____
Ingrédients nécessaires :

Pour plus d'informations sur les collations, ainsi que des idées simples, visitez [TBDHU.com/SnackingSmart](https://www.tbdhu.com/snacking-smart).

BIENVENUE À LA SEMAINE 3 : L'EAU, C'EST LA VIE



Cette semaine, dans le cadre du défi **Walk, Broc and Roll** du PDFLNO, nous nous concentrerons sur des conversations concernant l'eau, son importance pour notre corps et pour la terre !

Pourquoi est-il si important de prendre soin de l'eau ? Parce que **l'eau, c'est la vie** ! Traditionnellement, l'eau est considérée comme le premier médicament, car c'est dans celle-ci que nous sommes portés et c'est une substance vitale qui nous aide à survivre et à nous développer.

Tous les êtres vivants ont besoin d'eau pour survivre. Cependant, seulement 3 % de l'eau présente sur Terre est de l'eau douce (le reste est de l'eau salée que nous ne pouvons pas utiliser facilement). L'eau douce se trouve principalement sous forme de glace aux pôles, mais aussi dans les glaciers, les rivières et les lacs. L'eau est un nutriment essentiel, ce qui signifie que nous ne pouvons pas la fabriquer mais que nous devons la consommer pour que notre corps fonctionne correctement. Boire de l'eau pendant les repas et régulièrement au cours de la journée est un excellent moyen de rester hydraté et de se sentir énergique et alerte.

Malheureusement, les boissons sucrées sont facilement accessibles, relativement peu coûteuses et font l'objet d'une forte promotion. La plupart des boissons sucrées sont peu ou pas nutritives et peuvent se prendre la place de choix plus sains, comme l'eau et le lait.

En outre, toutes les communautés n'ont pas toujours accès à une eau potable propre et sûre. Nous devons protéger nos cours d'eau, gérer les ressources en eau de manière durable et maintenir notre lien avec l'eau.

Activités sur l'eau potable

Parlez à votre/vos enfant(s) du rôle de l'eau dans notre vie et de l'importance de la protéger.

Voici quelques idées pour vous aider:

- Empruntez des histoires sur l'eau à la bibliothèque ou recherchez des versions en ligne.
- Faites un remue-méninges sur les façons dont votre famille peut réduire la quantité d'eau que vous utilisez.
- Visitez votre point d'eau préféré, ou découvrez-en un nouveau, et profitez-en pour passer du temps dans la nature. Faites un pique-nique, une randonnée, une promenade en bateau, du canot, du kayak, de la planche à bras ou aller nager (si vous pouvez le faire en toute sécurité). Pensez à ramasser les déchets que vous pourriez trouver.
- Faites une mini-expérience scientifique pour démontrer la filtration de l'eau. Le magazine National Geographic Kids en propose une version sur son site web (en anglais seulement) : kids.nationalgeographic.com/books/article/water-wonders

Encouragez votre/vos enfant(s) à choisir l'eau comme boisson de choix.

Voici quelques idées pour vous aider:

- Envoyez une bouteille d'eau réutilisable à l'école pour qu'ils puissent boire tout au long de la journée.
- Ne consommez des boissons sucrées, comme les jus de fruits ou les boissons gazeuses qu'une fois de temps en temps.
- Regardez les étiquettes des différentes boissons et comparez la quantité de sucre. Mesurez quelques quantités pour voir combien de sucre il y a dans une bouteille. Indice : 4 grammes = 1 cuillère à thé
- Faites preuve de créativité et créez votre propre eau aromatisée en utilisant des ingrédients naturels comme des citrons, des limes, des concombres, des baies, de la menthe, etc. **N'oubliez pas que certains de ces ingrédients contiennent des acides naturels qui peuvent avoir des répercussions sur la santé des dents. Il est donc conseillé de se brosser les dents 20 minutes après avoir consommé ces boissons !**

Fiche d'activité imprimable : L'eau, c'est la vie !

Tous les êtres vivants ont besoin d'eau pour survivre. Cependant, seulement 3 % de l'eau sur Terre est de l'eau douce (le reste est de l'eau salée que nous ne pouvons pas utiliser facilement). L'eau est un nutriment essentiel, ce qui signifie que nous ne pouvons pas la fabriquer mais que nous devons la consommer pour que notre corps fonctionne correctement.

PREMIÈRE ACTIVITÉ

Réfléchissez à des moyens naturels d'ajouter du goût à votre eau. Pensez à des fruits que vous aimez et qui pourraient être ajoutés à votre eau pour lui donner du goût !



Je veux ajouter _____ à mon eau.

Je veux ajouter _____ à mon eau.

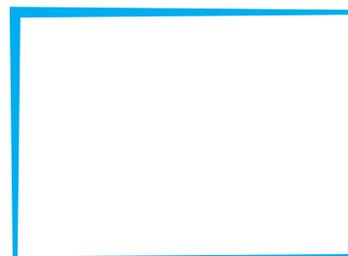
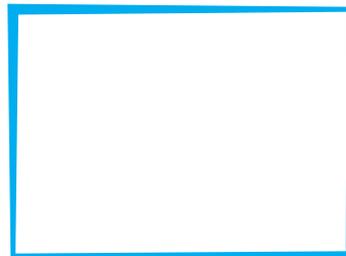
Je veux ajouter _____ à mon eau.

N'oubliez pas que certains fruits contiennent des acides naturels qui peuvent avoir des répercussions sur la santé des dents. Il est donc conseillé de se brosser les dents 20 minutes après avoir dégusté ces boissons !



RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'EAU

Nous devons protéger nos voies d'eau, gérer les ressources en eau de manière durable et maintenir notre lien avec l'eau. Traditionnellement, l'eau est considérée comme le premier médicament, car c'est dans celle-ci que nous sommes portés et c'est une substance vitale qui nous aide à survivre et à nous développer.



DEUXIÈME ACTIVITÉ

Faites un remue-méninges pour trouver des idées sur la façon dont vous et votre famille pouvez réduire la quantité d'eau utilisée quotidiennement.

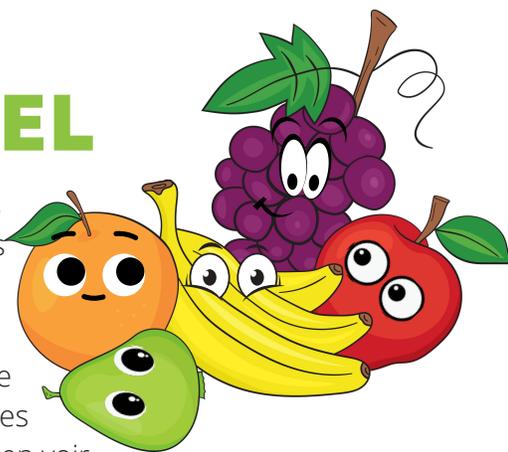
BIENVENUE À LA SEMAINE 4 :

MANGER UN ARC-EN-CIEL

Cette semaine, dans le cadre du défi **Walk, Broc and Roll** du PDFLNO, nous nous concentrerons sur les conversations concernant les différentes variétés de fruits et de légumes !

Avez-vous déjà remarqué que les légumes et les fruits se déclinent dans toutes les couleurs de l'arc-en-ciel ? Chaque groupe de couleurs possède une combinaison différente de vitamines, de minéraux, et d'autres propriétés utiles qui aident notre corps de différentes manières. Certains aident nos yeux à bien voir, d'autres aident notre cerveau à apprendre et à penser, d'autres encore renforcent nos muscles et nos os, et d'autres enfin nous aident à dépenser de l'énergie pour que nous puissions nous amuser et jouer !

Lorsque nous mangeons un arc-en-ciel, nous absorbons toutes ces couleurs vives dans notre corps et nous nous offrons tous ces bienfaits ! N'oubliez pas que les produits ne doivent pas toujours être frais - les aliments surgelés, en boîte de conserve ou secs comptent aussi ! Les fruits et légumes n'ont pas seulement de belles couleurs, mais aussi des formes, des textures, des motifs, des goûts et des odeurs intéressants !



Activités autour de l'arc-en-ciel

Aidez votre/vos enfant(s) à découvrir une variété de produits colorés. Voici quelques idées :



Dessinez un **ARC-EN-CIEL** et réfléchissez à différents légumes et fruits pour chaque couleur. Écrivez les mots, dessinez, découpez des photos dans des prospectus ou triez les légumes et fruits que vous avez déjà à la maison !



Si vous le pouvez, emmenez votre enfant à l'épicerie ou au marché pour vous aider à choisir des fruits et légumes colorés à goûter. Parlez des aliments qui peuvent pousser dans le Nord de l'Ontario et de ceux qui viennent peut-être d'ailleurs !



Utilisez l'activité "Les parties des plantes que nous mangeons" à la page suivante pour identifier les différentes parties d'une plante que nous consommons. Pensez à autre chose qu'aux fruits et légumes ! Indice : pensez aussi aux céréales, aux légumineuses et aux graines !

**MEAL
PLAN**

Invitez votre enfant à participer à la préparation des repas, collations et dîners à emporter à l'école. Les plus jeunes aiment déchiqueter la laitue, couper les fruits mous, mélanger les ingrédients et servir et disposer les aliments dans les assiettes. Les plus âgés peuvent suivre des recettes simples et utiliser le matériel de cuisine, sous la surveillance d'un adulte. Lorsque vous préparez les repas et mangez ensemble, parlez des aliments et explorez-les en faisant appel à tous les sens : odeurs, textures, sons, couleurs, formes, goûts, etc.

Fiche d'activité imprimable : Les parties des plantes que nous mangeons

L'objectif de cette activité est de découvrir de quelle partie de la plante provient chacun de ces aliments. Utilisez la liste d'aliments ci-dessous et inscrivez l'aliment dans la colonne de la partie de la plante à laquelle vous pensez qu'il appartient.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W, X, Y, Z
Ail (bulbe)	Banane	Brocoli	Daïkon	Épinards	Fraise	Blé	Haricots	Jicama (tubercule)	Concombre	Choux de Bruxelles	Courge	Herbes aromatiques	Navet	Noix	Oignon (bulbe)	Panais	Radis	Riz	Rutabaga	Tomate	Violettes	
Artichaut	Bette à cardé	Carottes	Épiniards	Chou-fleur	Chocolat	Chou	Maïs	Pomme de terre (tubercule)	Chou-rave	Chou	Laitue	Pois	Pomme	Pommes de terre (tubercule)	Poivron	Pommes de terre (tubercule)						
Asperge	Betterave	Capucine	Épiniards	Chou-fleur	Chocolat	Céleri																

Les parties de la plante : Où va la nourriture ?

Racines



Tige



Feuille



Fleur



Fruit



Graine

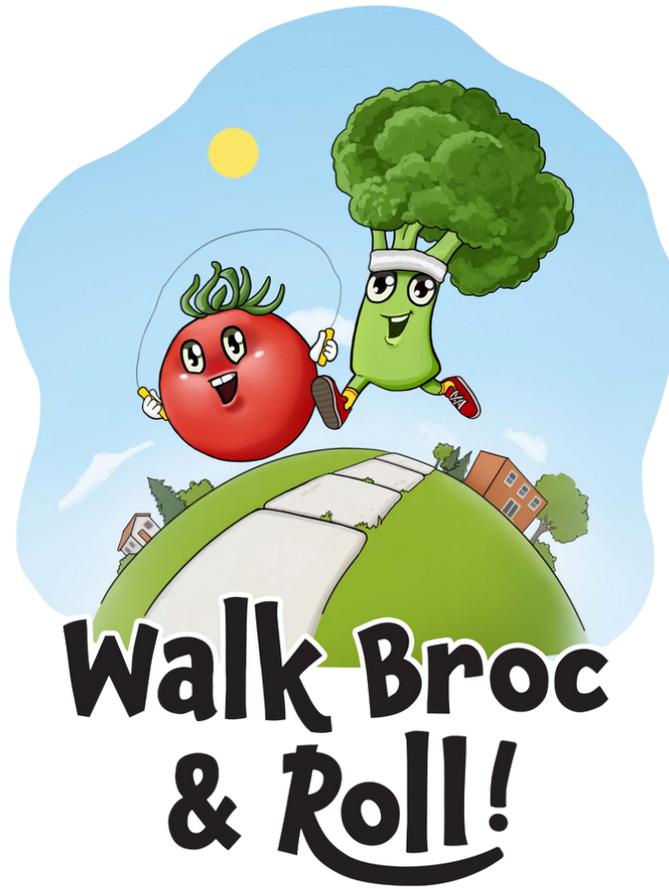


Parties de plantes que nous mangeons : Définitions

Partie de la plante	Fonction	Exemple
RACINES	Tirent l'eau et d'autres nutriments du sol Hydrotropisme - Les racines poussent vers l'eau	Panais
TIGE	Transporte l'eau et les autres nutriments des racines vers le reste de la plante Phototropisme - La tige pousse vers la lumière	Chou-rave
FEUILLE	Produit de la nourriture Photosynthèse - Les feuilles utilisent l'eau, l'air et la lumière du soleil pour produire la nourriture dont la plante a besoin.	Menthe
FLEUR	Fabrique les graines de la plante	Artichaut
FRUIT	Protège les graines de la plante Tout aliment contenant des graines	Poivron
GRAINE	Protégé à l'intérieur du fruit Contient une plante en laquelle elle se développe	Riz

Parties de plantes que nous mangeons : Clé de réponse

Racines	Tige	Feuille	Fleur	Fruit	Graine
Betteraves	Asperge	Ail	Artichaut	Aubergine	Blé
Carottes	Céleri	Bette à carde	Brocoli	Avocat	Chocolat
Daïkon	Chou-rave	Choux	Chou-fleur	Banane	Haricots
Navet	Jicama	Épinards	Capucine	Concombre	Maïs
Panais	Pomme de	Herbes	Violette	Courge	Noix
Radis	terre	aromatiques		Fraise	Pois
Rutabaga		Laitue		Poivron	Quinoa
		Oignon		Pomme	Riz
				Tomate	



Walk Broc & Roll!

Contactez nous !

Si vous avez des questions concernant Walk, Broc and Roll, envoyez un courriel à :

NFVP@tbdhu.com