

Pour comprendre et rechercher les cultures vivrières et la nutrition:

1. Ce que nous mangeons
2. Une bonne alimentation (1)
3. Une bonne alimentation (2)
4. Les plantes alimentaires

Pour planifier le projet jardin:

5. Que cultiverons-nous pour manger?
6. Les spécialistes des cultures



A PROPOS DE CES LEÇONS

Les leçons du **Groupe D** ont pour objectif de stimuler les élèves intéressés à faire pousser des aliments à la maison, il s'agit d'une expérience enrichissante, source de santé et d'accomplissement personnel. Elles renforcent les connaissances et les aptitudes et font d'une bonne alimentation un sujet de conversation à la maison.

Après avoir décidé de ce qu'il faut planter, vous devez décider quelles seront les leçons qui vous serviront et seront essentielles pour l'horticulture (**Groupe F**). Le projet jardin impliquera également des décisions concernant la préparation et le traitement des produits alimentaires (**Groupe G**). Les leçons du **Groupe H** donnent un aperçu général qui devrait être étendu jusqu'à la période de végétation.



1. CE QUE NOUS MANGEONS



Ceci est la première de trois leçons fondamentales au sujet du régime à suivre pour **Une bonne alimentation (1)** et **Une bonne alimentation (2)**. L'objectif de ces leçons est de sensibiliser les élèves à ce qu'ils mangent et à certains messages alimentaires. Il permet également aux professeurs de se renseigner sur le régime alimentaire des élèves, leurs sentiments au sujet de la nourriture et leurs idées en ce qui concerne une «bonne nourriture».

OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves

- sont capables de décrire leur régime alimentaire
- sont sensibilisés à l'importance de l'idée de variété dans un régime alimentaire
- sont sensibilisés au nombre de fruits et de légumes qu'ils consomment généralement.

RESSOURCES NÉCESSAIRES

- de petits échantillons ou des images des aliments de base locaux (par exemple, le riz, le manioc, le maïs) et des aliments fréquemment mangés au niveau local
- un grand cercle de papier/de carton représentant une assiette/plat
- de la colle

LEÇON

1. **Introduction** Présentez l'«assiette» en papier et posez-la à plat. Demandez: *Quel est le principal aliment que nous consommons chaque jour?* Quand les élèves répondent, mettez un échantillon de l'aliment de base au centre de l'assiette en papier et collez-le. Expliquez aux élèves les plus grands l'expression: «aliment de base».

2. **Que mangeons-nous encore?** (Pour les élèves les plus jeunes). Comme les élèves proposent des nourritures, collez les échantillons d'aliments, faites des dessins dans l'«assiette», ou écrivez le nom des aliments. Mettez les aliments d'origine animale sur la gauche et les aliments d'origine végétale sur la droite, les élèves devraient indiquer de quel côté placer les aliments. S'ils mentionnent des plats mixtes (par exemple, la soupe, le ragoût, demandez-leur de donner le nom des ingrédients de façon à savoir où les placer. A la fin, affichez «l'assiette» sur le mur.

(Pour les élèves les plus grands) Partagez l'assiette en plusieurs parties, comme dans le **Manuel**, étiquetez les parties et demandez aux élèves dans quelle partie chaque aliment devrait aller et écrivez le nom dessus. Après quelques aliments, les élèves copient

l'«assiette» dans leurs cahiers et travaillent en groupes pour agrandir les listes.

3. **Comptage** Les élèves comptent le nombre d'aliments différents auxquels ils ont pensé, combien d'aliments d'origine animale et combien d'origine végétale, combien de fruits/légumes, etc. Demandez-leur de deviner combien d'aliments différents ils mangent chaque jour. Donnez les-leur à compter comme devoir à la maison.

SUIVI

1. **Comptage des aliments: un jour** Les élèves les plus jeunes comptent et se remémorent tous les aliments qu'ils mangent en une journée, demandez à leurs familles et faites le compte rendu en classe.

2. **Comptage des aliments : une semaine** Les élèves les plus grands dressent une table (voir ci-dessous) montrant les différents aliments consommés en une semaine, répartis en aliments d'origine animale, végétale/ les légumineuses, les fruits et légumes

3. **Affiche: nos aliments** Créez une affiche ronde, (comme celle de l'assiette d'aliments) avec les images et les noms d'aliments locaux les plus communs et affichez-la. Elle sera utile pour les futures leçons, surtout la Leçon D3 **Une bonne alimentation (2)**.

COMPTAGE DES ALIMENTS POUR UNE SEMAINE

	Aliments d'origine animale et légumineuses	Fruits et légumes
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

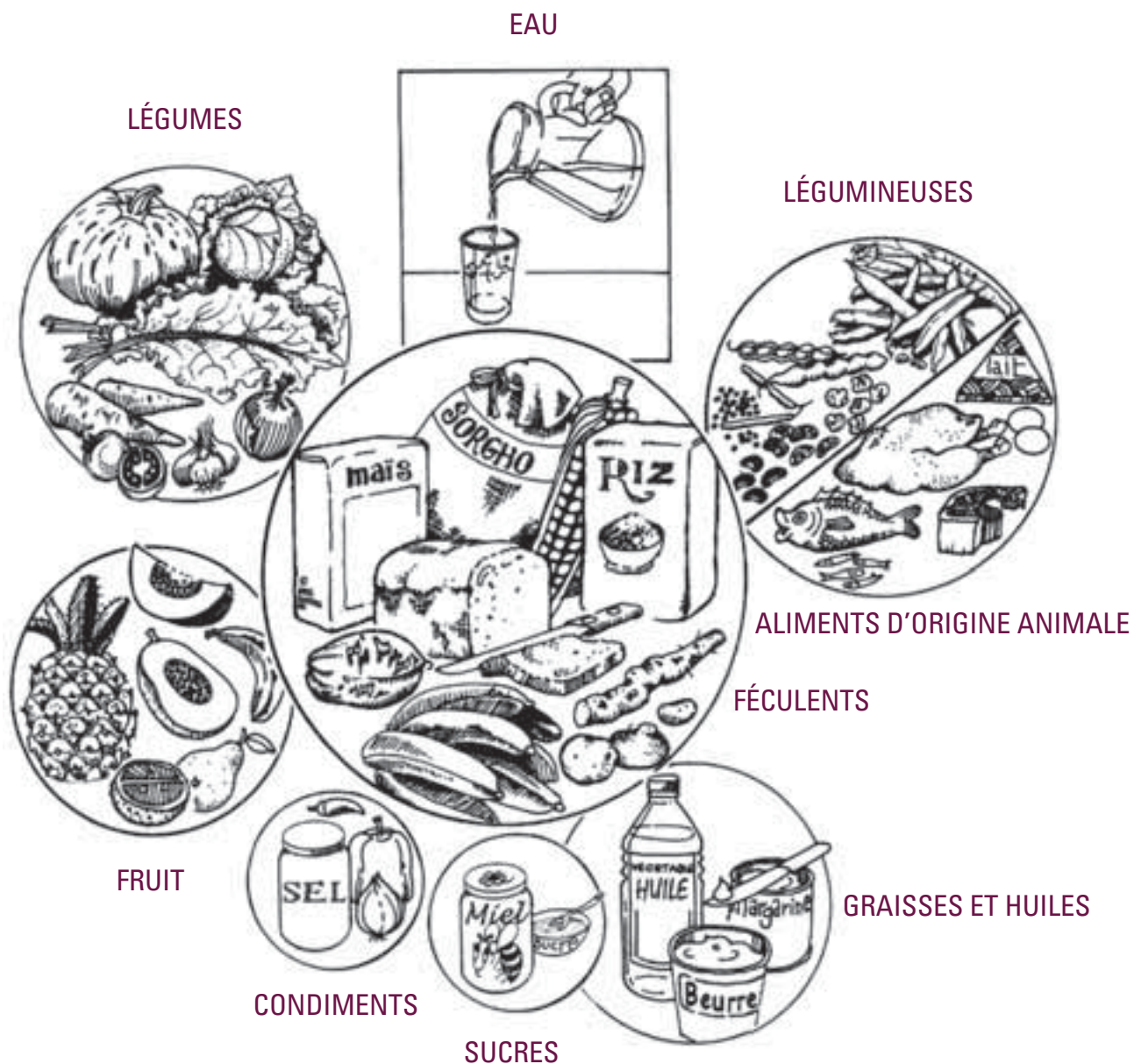
LEÇONS SUR D'AUTRES SUJETS

Nutrition et santé Régime





LE GUIDE POUR DES REPAS FAMILIAUX VARIÉS





2. UNE BONNE ALIMENTATION (1)



L'objectif de cette leçon et de la leçon suivante est de mettre en place des attitudes positives vis-à-vis des fruits et des légumes, d'abord en fonction des préférences personnelles et ensuite en fonction des références à la valeur nutritionnelle.

OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves

- prennent conscience que les fruits et les légumes devraient être valorisés
- expriment leurs préférences personnelles pour certains fruits ou légumes particuliers
- apprennent à apprécier l'odeur, le goût et la texture de certains fruits et légumes particuliers.

RESSOURCES NÉCESSAIRES

Apportez (ou demandez-leur d'apporter) des échantillons de fruits et de légumes qui sont particulièrement adaptés à leur régime alimentaire (par exemple, carotte, tomate, brocoli, mangue, goyave, capsicum rouge, patate douce orangée, citrouille, légumes à feuilles vertes, haricots, pois, arachides, papaye, orange). Ils devraient être sous forme comestible et présentés de façon attrayante (par exemple, sur des feuilles dans un panier, dans des papiers colorés). Si les élèves les apportent eux-mêmes demandez aux parents de s'assurer que les aliments ont été lavés et maniés avec des mains propres.

PRÉPARATION

Les élèves comptent le nombre de fruits différents qu'ils consomment en une journée ou en une semaine.

LEÇON

1. Introduction: mains propres Expliquez qu'aujourd'hui nous allons manipuler des aliments et que tout le monde devrait avoir les mains propres— par exemple, *lavées avec du savon et de l'eau courante*. Donnez la possibilité aux élèves de se laver les mains.

2. Comptage des fruits Demandez aux élèves combien d'aliments différents ils consomment en une journée ou une semaine. Montrez que vous êtes impressionné par a) la quantité d'aliments différents et b) la quantité de fruits et de légumes. Conduisez la classe en applaudissant à chaque fois que l'on mentionne les haricots, les légumes à feuilles vertes, les fruits ou légumes jaunes ou orange etc, N.B. Profitez-en pour vous faire une idée du régime alimentaire des élèves. Est-ce que celui-ci est varié ? Y a-t-il suffisamment de fruits ? Y a-t-il suffisamment d'aliments avec des protéines (des haricots, des pois, des arachides) ?

3. Préférences personnelles Expliquez que les fruits et les légumes sont des aliments très importants et qu'ils sont excellents. Affichez certains échantillons de fruits. Demandez quels sont ceux qu'ils préfèrent? Pourquoi ils les aiment et sous quelle forme ils aiment les

consommer? Félicitez TOUTES les réponses positives et créez une atmosphère de gaieté et de joie.

4. Conscience sensorielle: cinq aliments vedettes

D'après Kiefer et Kemple (1998)

a) Choisissez un aliment (par exemple une carotte) et dissimulez-la. Demandez à deux volontaires de se mettre debout face à la classe et de fermer les yeux. Mettez en évidence l'aliment de sorte que la classe puisse le voir.

- Volontaires (et classe) «écoutez le bruit» de l'aliment (par exemple, cassez la carotte en deux). Quel type de bruit obtenons-nous? (par exemple, dur, vif) . Est-ce que les volontaires peuvent deviner de quel aliment il s'agit?

- Les volontaires suivants sentent l'aliment? Qu'est-ce que ça sent? (par exemple, de terre, doux).

- Les volontaires manipulent l'aliment et décrivent ce qu'ils ressentent (par exemple, frais, dur, humide). Est-ce qu'ils devinent?

- Demandez aux volontaires d'ouvrir les yeux et de jeter un coup d'oeil. Avec la classe, décrivez l'aliment (par exemple, c'est long et orange et dessus il y a des petits poils. A l'intérieur nous avons des nuances de couleurs différentes).

- Donnez-en un morceau à manger aux volontaires. Demandez-leur de le manger lentement et demandez-leur quel goût ça a? (par exemple, sucré, croquant, frais). Mangez avec eux et montrez un plaisir évident.

b) Répartissez la classe en groupes de cinq élèves. Chaque groupe choisit un aliment. Ils doivent utiliser les cinq sens de la même manière (odorat, goût, toucher, ouïe, vue) puis faire un compte rendu. Une fois qu'ils ont parfaitement apprécié l'aliment, ils peuvent le déguster entièrement, mais lavez-le auparavant.

SUIVI

Cinq aliments vedettes Les élèves trouvent leur aliment ou fruit préféré à la maison. Ils l'étudient sur la base des cinq sens et en parlent à leurs familles (les familles peuvent également participer!). Puis ils les dessinent, en font une description écrite ou un poème (comme dans les **Manuels A et B**), et lisez-les aux autres élèves pour qu'ils puissent deviner (comme dans le **Manuel C**). Réunissez les poèmes ou les descriptions dans un livre de Fruits et de légumes.

LEÇONS SUR D'AUTRES SUJETS

Langue Lexique de l'impression des sens, poésie

Art Nature morte





CITRONS

Quelle sensation as-tu? Que vois-tu? Que sens-tu? Quel en est le goût? Qu'est ce que tu entends?
Combien de sens?



J'aime les citrons

La merveilleuse odeur est dans le jus, sur la peau, dans les feuilles et la fleur. Elle reste sur tes doigts. Tu peux la sentir quand tu marches près d'un citronnier sous le soleil. Les citrons ont une peau grasse et des feuilles brillantes. Le goût du citron fait grimacer.

Citrons doux et pressés
Citrons durs et pointus
Citrons âpres et bosselés
Citrons aigres et acidulés
Les citrons me font éternuer!

D'après un enfant de Bradford
http://www.bradford.gov.uk/gallery_education



*Quand vous tenez
l'hémisphère d'un citron coupé
au-dessus de votre assiette
vous répandez un univers d'or
une timbale de miracles jaunes
un rayon de lumière qui se fait fruit*

D'après l' Ode au citron de Pablo Neruda



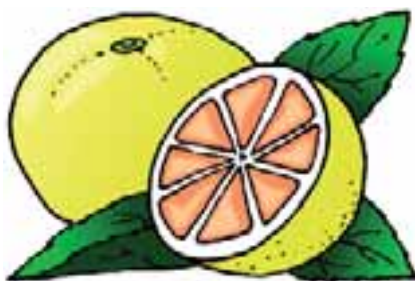
LES ALIMENTS PRÉFÉRÉS



«Laissez-moi vous parler du **PAMPLEMOUSSE** de mes rêves. La chair est rosée et non pas jaune. Chaque petite partie est indépendante de sa membrane si bien que vous ne devez pas le presser et répandre le jus sur vous.

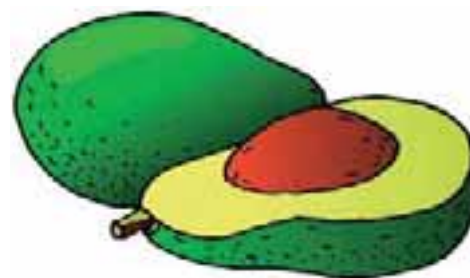
Le goût a deux aspects - d'abord une acidité qui vous réveille puis une vague de douceur. Les petites sphères de jus sont de la taille des tétards. Chacun éclate séparément dans la bouche. Voilà comment un pamplemousse devrait être.»

D'après Julian Barnes (1990)



«**L'AVOCAT** est mon fruit préféré. C'est très étrange et très lourd dans la main. C'est sombre et rugueux à l'extérieur mais à l'intérieur il est couleur or et doux. La chair est dense et huileuse comme une épaisse crème jaune. Au centre il y a un gros noyau dur qui donnera naissance à un autre avocatier.

Il est parfait avec un tout petit peu de sel. Je le mange avec une cuillère.»



QU'EST-CE QUE C'EST?

« Il en existe des petits et des grands. La mince peau est brune ou rouge sombre ou couleur argent, glissante comme du papier. Si vous les coupez en tranches vous pouvez voir que ce sont des feuilles, chaque feuille est enroulée dans une autre. Et au milieu – rien! Son parfum remplit la maison et colle aux doigts pendant des heures. Vous pouvez les consommer avec de nombreux aliments, du poisson et du riz, de la viande, des tomates et des haricots. »

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Découvrez-le dans le dessin ci-dessous!

« C'est un fruit exotique étrange. La plupart des gens disent qu'il s'agit d'un légume. Tapotez-le et ça sonne creux. Il est aussi gros qu'un gros poing. Il est rouge ou jaune ou vert. A l'intérieur on y trouve des nervures avec de petites semences accrochées à celles-ci. Quand il se détériore, il commence par se plisser puis il commence doucement à se tâcher puis il devient liquide et l'odeur qui se dégage est horrible. »

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Découvrez-le dans le dessin ci-dessous!





3. UNE BONNE ALIMENTATION (2)

De nombreuses personnes sous évaluent la valeur nutritive des fruits et des légumes. L'objectif de cette leçon est de se renseigner sur ce que pensent les élèves et de mettre en place des attitudes positives et finalement de les envoyer à l'extérieur comme «missionnaires de l'alimentation» pour promouvoir les fruits et les légumes.



OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves

- sont sensibles au fait que les fruits et les légumes sont essentiels pour la santé
- reconnaissent la valeur spéciale des légumes à feuilles vert foncé et des fruits et légumes rouges ou jaunes
- sont en mesure d'exprimer et d'expliquer quelques messages simples pour améliorer le régime alimentaire.

RESSOURCES NÉCESSAIRES

- de petites images ou les noms d'aliments locaux courants sur des cartes/morceaux de papier, y compris plusieurs fruits et légumes, des fruits et des légumes jaunes et oranges et des légumes à feuilles vert foncé.
- du matériel pour accrocher ces «cartes des aliments»

PRÉPARATION

Les «cartes des aliments» peuvent être préparées par le professeur ou par les élèves. Dessinez une «échelle» avec environ 15 barreaux sur le mur ou sur le tableau pour y accrocher les cartes alimentaires.

LEÇON

1. **Introduction** Montrez les «cartes alimentaires» préparées. Chaque élève choisit une carte représentant un aliment qu'il juge comme étant un aliment vraiment bon, un aliment qu'il devrait manger chaque jour ou du moins une fois par semaine. Les élèves les plus grands peuvent expliquer pourquoi ils pensent qu'ils sont bons.

Quand les élèves font leurs choix accrochez les cartes alimentaires sur l'«échelle». Plus les aliments obtiennent de «voix» plus on les place en hauteur sur l'échelle. Cela donne un rapide aperçu des «valeurs alimentaires» des élèves.

2. **Valeurs alimentaires** Jetez un oeil ensemble à l'«échelle alimentaire». Expliquez aux élèves que tous les aliments sont bons et que tout ce qu'ils disent est correct. Mais certains aliments sont meilleurs que d'autres.

a) TOUS les fruits et les légumes sont très importants. Demandez aux élèves de monter d'un barreau tous les fruits et les légumes de l'échelle.

b) Les FRUITS ET LÉGUMES ORANGE ET JAUNES sont très bons pour la vue et pour rester en bonne santé. La classe les identifie (par exemple, les citrouilles, les carottes, les mangues et les papayes) et prononce leur nom. Les élèves les placent deux barreaux plus hauts sur l'échelle.

c) Finalement, les LÉGUMES A FEUILLES VERT FONCÉ nous permettent d'être en très bonne santé. A nouveau, la classe les identifie (par exemple, amarante, épinards,

feuilles de citrouille, et feuilles de patates douces) et prononce leur nom à voix haute puis les élèves les déplacent de deux barreaux vers le haut.

d) Les élèves les plus grands choisissent un aliment et le cherchent dans le tableau du **Manuel** et expliquent à la classe ce qui est particulièrement bon pour elle.

3. **Messages** Enseignez aux plus jeunes élèves les quatre messages suivants et demandez-leur d'en parler à leurs familles:

Consommez de nombreux aliments différents.

Consommez beaucoup de fruits et de légumes.

Consommez des aliments à feuille vert foncé.

Consommez des fruits et légumes jaunes/orange.

4. **Conseils** Donnez aux élèves les plus grands un mélange de bons et mauvais conseils, voir ci-dessous. Ils doivent choisir les bons conseils (indiquez-les avec une étoile) par exemple:

Consommez des fruits et des légumes orange.*

Consommez essentiellement de la viande.

Consommez du riz/du manioc/du maïs (ou d'autres aliments de base) tous les jours.*

Consommez beaucoup de fruits et de légumes.*

Consommez de la viande ou des haricots et beaucoup de fruits et légumes.*

Consommez seulement des fruits et des légumes.

Consommez souvent des légumes à feuilles vert foncé.*

Consommez de nombreux aliments différents.*

SUIVI

1. **Valeurs alimentaires** Les élèves demandent aux membres de leur famille de donner les noms de bons aliments comme ils l'ont fait en classe puis expliquez-leur les messages.

2. **Drapeau** Faites un drapeau symbolisant la BONNE SANTÉ avec de larges bandes de papier/vêtement orange, vert sombre et jaune. Les élèves collent les images ou donnent le nom des légumes qui se trouvent sur les bandes de couleurs appropriées. Affichez le drapeau et enseignez-aux élèves à expliquer sa signification aux visiteurs.

3. **Guide de nourriture locale** (pour les élèves les plus grands). Demandez à un nutritionniste local d'aider les élèves à établir un **Guide** présentant les nourritures locales.

LEÇONS SUR D'AUTRES SUJETS

Nutrition & Santé Besoins nutritionnel et valeur nutritionnelle





VALEUR NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS LOCAUX COURANTS

ALIMENTS	TRÈS BONS POUR L'APPORT ÉNERGÉTIQUE	TRÈS BONS POUR LA CROISSANCE	TRÈS BONS POUR LA SANTÉ
Fleur de manioc	***		
Repas farineux	***	**	*
Riz	***	**	*
Pain	***	**	*
Sorgho	***	**	*
Millet	***	**	*
Patate douce jaune/orange	**		**
Racines d'orchidées	**		**
Citrouille	*		***
Okra frais	*		*
Haricots et pois	***	***	**
Pois bambara	***	***	*
Arachides sèches	****	***	
Légumes à feuilles vert sombre	*	*	***
Tomate	*		****
Bananes	**		**
Papaye	*		****
Goyave	*		****
Orange	*		****
Mangue	*		****
Avocat	**		**
Viande	**	****	**
Foie	**	****	****
Poulet	**	****	**
Poisson frais	*	****	**
Poisson fumé/séché	**	****	**
Sardines Kapenta/chinense	***	****	****
Chenilles (séchées)	***	****	**
Sauterelles	**	**	
Termites (fraîches)	***	**	
Lait (de vache)	**	****	**
Lait maternel	****	****	****
Œufs	**	****	**
Huile végétale	***		*
Huile de palme rouge	***		****
Margarine	***		*
Sucre	***		
Canne à sucre	*		

**** Plus il ya d'étoiles et meilleurs ils sont pour notre santé.

Note: Ce graphique est extrêmement simplifié. Les élèves devraient savoir que TOUS les aliments nous apportent de l'énergie et nous maintiennent en bonne santé mais que certains aliments sont particulièrement bons pour certains de nos besoins.





4. LES PLANTES ALIMENTAIRES



Les enfants des villes n’ont pas souvent idée de quelles plantes proviennent les aliments qu’ils mangent. Avec la transformation des aliments, tous les enfants et parfois même les enfants des campagnes ont des difficultés à expliquer ce que c’est qu’un oignon!

OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves

- sont conscients de la quantité de plantes que l’on peut consommer
- sont capables de reconnaître et de donner le nom des différentes parties des plantes alimentaires
- peuvent classer les aliments en fonction de la partie de la plante dont ils proviennent

RESSOURCES NÉCESSAIRES

- un grand sac
- de grandes étiquettes indiquant: RACINE, TIGE, FLEUR, SEMENCE, FRUIT, FEUILLE
- échantillons d’aliments qui viennent de différentes parties des plantes (voir tableau ci-dessous) – un tableau simple pour les élèves les plus jeunes et un de difficulté moyenne pour les plus grands.

Partie de la plante	Facile à deviner	Difficile à deviner
Racines et tubercules	Carottes, betteraves, patates douces, racines de manioc	Poudre de gingembre, farine de manioc
Tiges	Céleri, choux-raves, cannes à sucre	Sucre cristallisé
Feuilles	Epinards, feuilles de patates douces, laitues, choux	Oignons, thé
Bourgeons	Brocolis	Choux de Bruxelles
Fruits	Agrumes, avocats, bananes, mangues, papayes	Concombres, poivre, okra, tomates, citrouilles
Semences	Riz, maïs, graines de tournesol, millet, fruits à coque, haricots	Pain, farine de maïs, galettes de riz, café, huile de cuisine

PRÉPARATION

Mettez les aliments recueillis dans un grand sac.

LEÇON

1. **Introduction** Montrez trois ou quatre plantes alimentaires. Les élèves pensent à d’autres plantes qui servent pour cuisiner.

2. Quelle partie?

a) Faites le dessin d’une plante avec ses racines, sa tige, ses feuilles, des fleurs/bourgeons, des semences, des fruits, (comme ci-dessus). Les élèves donnent le nom et étiquettent les différentes parties

b) Établissez des stations étiquetées dans la classe en fonction des différentes parties de la plante (Racine= coin, feuille= table, etc).

c) Montrez à nouveau les premières plantes alimentaires et demandez de quelle partie de la plante elles sont issues. La classe établit un classement des échantillons et les place sous les bonnes étiquettes.

d) Un par un les élèves sortent davantage d’aliments du sac. Pour chaque aliment la classe décide dans quelle catégorie le placer et les élèves mettent les aliments dans le bon coin de la classe.

D’après Kiefer et Kemple (1998)

SUIVI

1. **Collage** Les élèves les plus jeunes dessinent les aliments issus des plantes et expliquent de quelle partie de la plante ils proviennent.

2. **Affiche** Les élèves les plus grands créent une affiche avec un dessin (comme dans le **Manuel**), en montrant les plantes alimentaires locales dans les catégories appropriées. Les équipes peuvent être responsable de différents aspects.

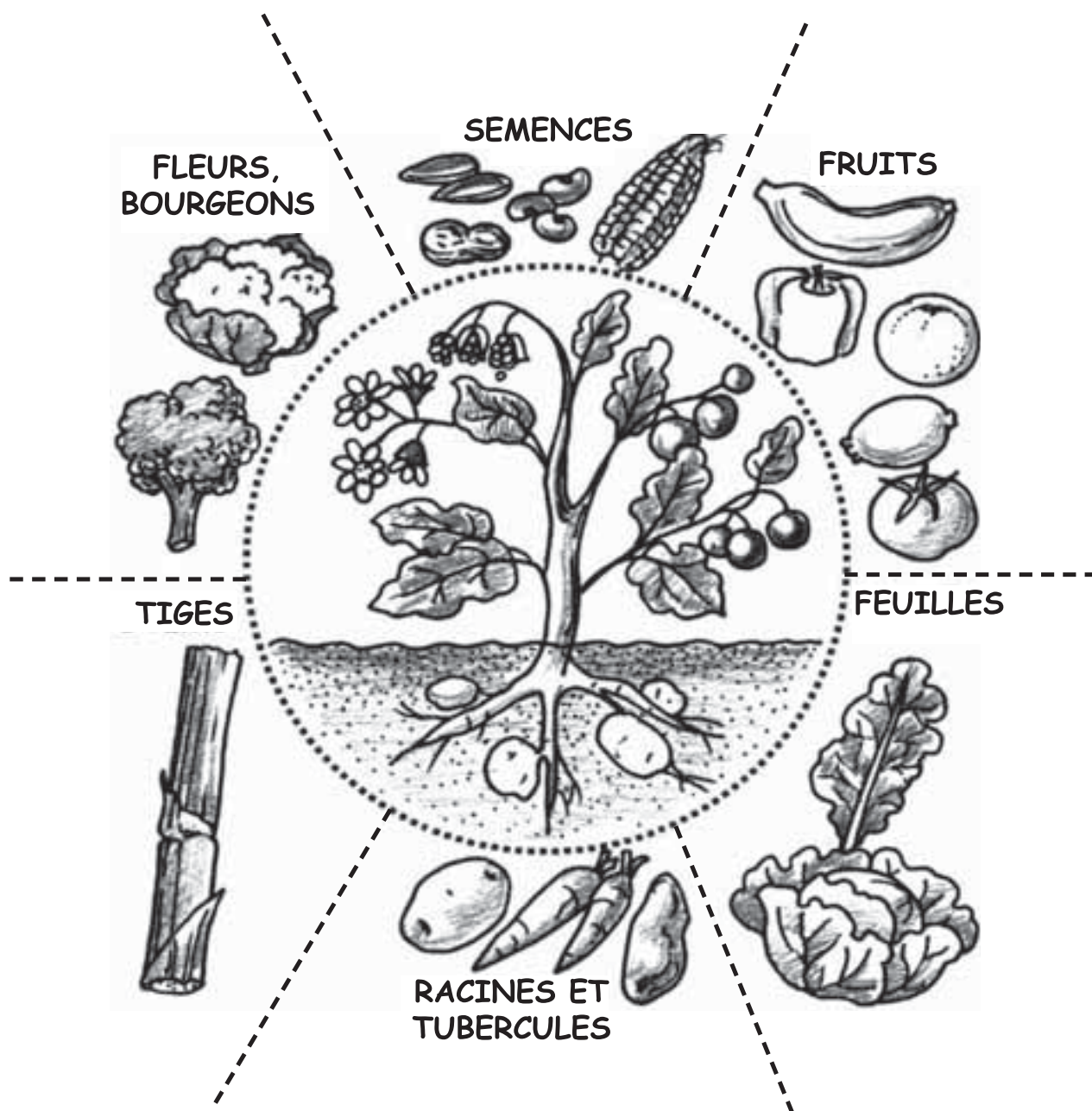
LEÇONS SUR D'AUTRES SUJETS

Biologie Parties des plantes, cycle de vie des plantes





LES PLANTES ALIMENTAIRES





5. QUE CULTIVERONS-NOUS POUR MANGER?

Les responsables du jardin peuvent prendre la décision finale en ce qui concerne ce qu'il faut cultiver mais les élèves devraient être consultés et encouragés afin qu'ils pensent au résultat final et dans la mesure du possible devraient pouvoir effectuer certains choix. Cette leçon devrait être réalisée avant les plantations, elle a pour but de développer leurs capacités de réflexion, de décision et de planification. Suivi de cette leçon avec des recherches supplémentaires dans la Leçon D6 **Les spécialistes des cultures**.



OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves prennent des décisions/ font des suggestions en ce qui concerne ce qu'il faut faire pousser sur la base de leurs préférences et de leur compréhension.

RESSOURCES NÉCESSAIRES

- des cartes avec des dessins ou les noms des fruits et des légumes locaux de la Leçon D3 **Une bonne alimentation (2)**.

LEÇON

1. **Introduction** Expliquez que si nous voulons des aliments à consommer, nous devons décider ce que nous souhaitons cultiver. Les élèves donnent quelques idées de cultures et identifient les «cartes alimentaires» appropriées. Ajoutez quelques-uns de vos choix personnels.

2. **Critères** Quelle décision prendre? Présentez les quatre questions:

- Aimons-nous cet aliment ?
- Est-il très bon pour nous?
- Pouvons-nous le cultiver?
- Comment pouvons-nous le manger?

Pour les élèves les plus grands, écrivez une question dans chaque coin du tableau. Pour les élèves les plus jeunes, donnez une question à chacun des quatre élèves qui sont debout dans les quatre coins de la pièce et posez leurs des questions.

3. **Les aliments candidats** Prenez la carte de l'un des aliments suggérés. Discutez des quatre questions qui correspondent à cet aliment, en faisant le plus possible appel aux propres connaissances des élèves.

a) **Est-ce qu'il nous plaît?** Les élèves disent s'ils aiment manger cet aliment (par exemple, comme plats particuliers).

b) **Est-ce que c'est très bon pour nous?** Tous les aliments sont bons pour nous mais montrez votre préférence pour les fruits et les légumes jaunes/orange et les légumes à feuilles vert sombre, les légumineuses (haricots, pois, arachides) graines oléagineuses. Les élèves rappellent ce qu'ils ont appris dans la Leçon 3 **Une bonne alimentation (2)**.

c) **Pouvons-nous le faire pousser?** Dites si c'est

facile ou difficile de faire pousser cette culture.

d) **Comment pouvons-nous le consommer? Comment pouvons-nous le cuisiner ?**

Demandez également: *Est-ce que c'est difficile? Est-ce que ça servira de plat principal ou de collation? Quels autres aliments sont-ils nécessaires pour l'accompagner? Pouvons-nous les faire pousser également?* C'est une occasion pour penser aux plats finaux et aux autres aliments nécessaires pour les réaliser.

4. **Sélection** Si la réponse à toutes les questions est positive, collez la carte alimentaire au milieu du tableau. Discutez des autres aliments proposés de la même manière jusqu'à ce qu'il y ait une certaine quantité d'aliments «fortement approuvés» sur le tableau. Il s'agit des recommandations de la classe.

5. **Contrôle** Les élèves les plus grands passent en revue les recommandations afin de vérifier s'il y a:

- plusieurs aliments différents par variété
- la plupart des ingrédients nécessaires pour certains des bons plats
- certains aliments à boire et pour la collation (voir **Manuel A** ou **C**).

SUIVI

1. **Plaidoyer** Les élèves parlent avec leurs familles de certains des aliments qu'ils ont sélectionnés et de la raison de ce choix. Les élèves les plus grands écrivent un «plaidoyer» en faveur d'une culture de leur choix ou dessinent une affiche publicitaire répondant aux quatre questions.

2. **Livre de collation** Réalisez un «livre de collation» à partir des collations locales avec des recettes et des images réalisées par les élèves.

3. **Collations spéciales** Apprenez à réaliser des popcorn de maïs/sorgho (voir **Manuel B**) et germes à partir de graines de haricots ou de citrouilles (voir Leçon A5 sur **Les semences et la germination**)

LEÇONS SUR D'AUTRES SUJETS

Économie familiale, nutrition Collations et boissons.

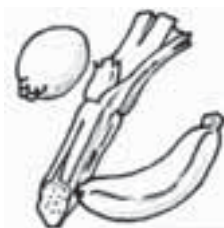




COLLATIONS DU JARDIN

FRUITS

Fruits et canne à sucre



Mangez-les crus mais lavez-les bien



Pâtes de fruits...



...peuvent être réalisées avec des goyaves, des bananes ou des papayes.

RACINES DE PLANTES ET CÉRÉALES

Certaines collations à partir de racines et de céréales sont les patates douces, le manioc, les petits pains, les épis de maïs, les gâteaux de riz.



LÉGUMINEUSES, FRUITS À COQUE ET GRAINES

Fruits à coque, haricots pois et graines sont d'excellents aliments



Les jeunes haricots et petits pois crus sont délicieux.

Les haricots et les germes sont délicieux et nourrissants. Essayez la luzerne, l'orge, les brocolis, le céleri, les lentilles, les haricots, les citrouilles, les tournesols ou le blé.



Mangez des germes en sandwichs, salades ou soupes





COMMENT FAIRE DU POPCORN

1



Utilisez du maïs bien sec ou du sorgho en grains.

2



Chauffer bien dans une casserole couverte

3



Secouez jusqu'à ce que les grains soient bien éclatés.

4



Mélangez avec du sel OU du miel OU du sirop de canne Ou du beurre.



BOISSONS DU JARDIN



LÉGUMES, JUS DE FRUITS ET NECTARES DE FRUITS

Essayez de mélanger des jus (par exemple des carottes et des oranges).

THÉS AUX HERBES ET BOISSONS AROMATISÉES

Feuilles d'herbes séchées pour faire du thé – menthe, infusion au citron, thé, roselle, nèfle.



BOISSON GAZEUSE AU GINGEMBRE

Racines de gingembre séchées et écrasées et fermentées avec du sucre et de l'eau.

LAIT DE NOIX DE COCO

Le lait de noix de coco est une excellente boisson.



LAIT DE HARICOTS (HARICOTS DORÉS)

Faites bouillir les haricots, assurez-vous qu'ils ne durcissent pas puis broyez-les et réduisez-les en bouillie et passez-les au tamis. Gardez au froid et dégustez.



6. LES SPÉCIALISTES DES CULTURES



Une fois que vous avez décidé de ce que vous allez faire pousser, les élèves peuvent recueillir plus d'informations concernant ces cultures spécifiques. Ils deviennent des «spécialistes des cultures», ce qui les motive et leur confère un rôle de prestige. L'objectif de cette leçon est de les préparer à des recherches indépendantes et au rôle de consultants scolaires. N.B. Des présentations complètes effectuées par les équipes d'étudiants nécessiteront une deuxième leçon.

OBJECTIFS DE L'APPRENTISSAGE

Les élèves

- recherchent les cultures qu'ils ont choisi de cultiver et deviennent des «spécialistes des cultures»
- apprennent à trouver des informations issues de différentes sources.

RESSOURCES NÉCESSAIRES

Chaque «équipe de spécialistes des cultures» aura besoin d'emmener avec soi le Questionnaire de la Fiche d'informations sur les cultures (**Manuel A** ou **B**).

Utilisez une version plus simplifiée pour les jeunes enfants (**Manuel A**). Faites des copies ou suggérez aux équipes d'élèves de copier quelques questions chacune.

PRÉPARATION

Choisissez l'une des cultures que la classe a l'intention de cultiver et complétez le Questionnaire de la Fiche d'informations à cet effet. (**Manuel A** ou **B**). (Tous les deux comportent des exemples de réponses aux questions posées concernant un échantillon de culture, comme le chou). Réalisez une note qui explique le lieu où les élèves peuvent trouver les informations au sujet des cultures.

LEÇON

1. **Introduction** Les élèves rappellent les plantes qu'ils veulent cultiver. Ecrivez leurs noms. Expliquez-leur qu'ils vont tous devenir des experts de ces différentes cultures et que toute la classe peut les consulter.
2. **Informations sur les cultures** Que devons-nous savoir au sujet de ces cultures? Examinez le Questionnaire de la Fiche d'informations sur les cultures (**Manuel A** ou **B**). Les élèves discutent et répondent aux questions concernant les cultures que vous avez préparées. Apportez des réponses aux questions qu'ils ne peuvent pas résoudre. Expliquez-leur où vous avez pris vos informations.
3. **Sélection** Les élèves sélectionnent les cultures qu'ils veulent étudier puis formez des équipes de «spécialistes de ces cultures».
4. **Sources** Les élèves discutent de ce qu'ils savent déjà des cultures qu'ils ont choisies et où ils peuvent trouver des informations supplémentaires – par exemple, en

observant, en posant des questions à la maison, sur les marchés/dans les magasins, dans les champs/jardins; en parlant aux professeurs, aux amis, aux voisins, aux jardiniers locaux, en lisant les notices des paquets de semences/dans les livres de jardinage ou dans les Fiches d'informations sur la nourriture dans le Manuel du jardin scolaire.

5. **Cadre** Discutez du temps qu'il faudra pour que les équipes complètent leurs Fiches d'informations et fixez une date pour le compte rendu de la classe.

Note: Si le projet est bien fait, les élèves deviendront une «mémoire de la classe» très utile. Assurez-vous que la classe consulte ces documents et utilise les connaissances et faites-en de même pour montrer l'exemple. Mais gardez le contrôle sur ce que vos «spécialistes» racontent! Les présentations en classe réalisés par les élèves les plus grands permettent non seulement de partager les connaissances mais vous permettent également de vérifier les faits et de corriger les idées erronées.

SUIVI

1. **Présentations** (pour les élèves les plus grands) Les équipes présentent leurs résultats. Une alternative aux exposés oraux peut être celle de réaliser des présentations à partir d'affiches: chaque équipe accroche sa Fiche d'informations complétée dans un lieu différent. La moitié de l'équipe reste avec ses propres Fiches d'informations pour répondre aux questions tandis que les autres circulent en étudiant les Fiches d'informations de leurs camarades et en posant des questions aux autres équipes.
2. **Fiches d'informations de référence** Les équipes préparent des versions finales de leurs Fiches d'informations sur les cultures, corrigées et écrites clairement et mettent les-leurs dans le Dossier jardin. Utilisez les Fiches d'informations comme présentation promotionnelle lorsque les cultures sont récoltées.
3. **Campagne de publicité** Si les élèves ont l'habitude de la publicité, les équipes peuvent mettre en place des campagnes pour leurs cultures au sein de l'école.

LEÇONS SUR D'AUTRES SUJETS

Projet de travail Stratégies de recherche: Trouver des sources d'informations.





QUESTIONNAIRE DES FICHES D'INFORMATIONS SUR LES CULTURES

(Pour les plus jeunes élèves)



QUESTIONS	RÉPONSES
De quel aliment s'agit-il?	
Est-ce qu'il en pousse beaucoup dans notre région ? Où ?	
Est-ce bon pour nous ?	
Est-ce que les gens l'aiment ? Est-ce qu'ils pensent que c'est un bon aliment ?	
Combien ça coûte si on l'achète ?	
Comment ça se cuisine et comment ça se mange ?	
Est-ce que c'est facile à cultiver ici ?	
Comment et où ça se plante ?	
Comment devrions-nous nous en occuper ?	
Que pourrions-nous faire d'autre avec ? ¹	

¹ Par exemple, les gousses d'arachides peuvent être comprimées pour en faire du combustible, l'huile de tournesol est bonne pour les lampes ou comme lubrifiant, on fait du bon combustible avec les tiges de pois pigeons, les gourdes sont de bons récipients ; les feuilles de bananes sont utilisées pour réaliser des paniers et envelopper les aliments, les feuilles de papayes servent à attendrir la viande, la fibre des jeunes feuilles d'ananas permet de réaliser du tissu, les enveloppes des noix de coco sont utilisées pour faire des boules.





(suite)



QUESTIONNAIRE A COMPLÉTÉ POUR LE CHOU

(exemple pour les jeunes élèves)

QUESTIONS	RÉPONSES
De quel aliment s'agit-il?	<i>Un chou</i>
Est-ce qu'il en pousse beaucoup dans notre région ? Où ?	<i>Sur les collines</i>
Est-ce bon pour nous ?	<i>Très bon</i>
Est-ce que les gens l'aiment ? Est-ce qu'ils pensent que c'est un bon aliment ?	<i>Oui, mais ils ne pensent pas que c'est très particulier</i>
Combien ça coûte si on l'achète ?	<i>3. k par kilogramme</i>
Comment ça se cuisine et comment ça se mange ?	<i>Avec du poisson et en soupe</i>
Est-ce que c'est facile à cultiver ici ?	<i>Oui</i>
Comment et où ça se plante ?	<i>Au début dans un casier</i>
Comment devrions-nous nous en occuper ?	<i>En arrachant les mauvaises herbes et en l'arrosant</i>
Que pourrions-nous faire d'autre avec ? ¹	<i>Le mettre dans le compost si on ne l'utilise pas</i>



QUESTIONNAIRE POUR LES FICHES PRATIQUES SUR LES CULTURES

(Pour les élèves les plus grands)



INFORMATIONS NÉCESSAIRES	QUESTIONS A POSER	RÉPONSES
La culture	Quel aliment est-ce ? Est-ce qu'on en cultive beaucoup dans notre région ? Où ? Pour quoi faire ? (vendre ? Consommer à la maison ?) En existe-t-il différentes variétés ?	
Valeur nutritionnelle	Est-ce bon pour nous ? Quelle est sa valeur nutritionnelle ?	
Statut local et comportement	Est-ce que les gens l'aiment ? Est-ce qu'ils le considèrent comme un aliment ? Ont-ils raison ?	
Prix	Quel en est le prix ? Est-ce que c'est cher pour les familles d'en acheter ?	
Plats, collations, combinaisons	Comment le cuisinons-nous ? Comment le consommons-nous ? Quelle est la meilleure façon de le consommer ? Comment devrions-nous le préparer pour profiter de toute sa valeur nutritionnelle ?	
Facilité de culture	Est-ce que c'est facile à cultiver ici ?	
Délais	Combien de temps faudra-t-il pour qu'il pousse ? Combien de temps faudra-t-il pour en produire ? Quand devons-nous le planter et le récolter ?	
Instructions pour la plantation	Comment le plantons-nous et où ? Faut-il l'éclaircir, le repiquer ? De combien d'espace a-t-il besoin ?	
Soins et culture	Comment devons-nous nous en occuper ? A-t-il besoin de beaucoup d'eau ou d'ombre ? A-t-il besoin de tuteurs ou de treillage ?	
Nuisibles et maladies	Qu'est-ce qui l'attaque ? Que pouvons-nous faire pour lui ?	
Récolte et stockage	Comment le récoltons-nous ? Comment le stockons-nous ?	
Conservation/traitement/empaquetage	Pouvons-nous le préserver d'une façon ou d'une autre ? A-t-il besoin de salaison ou de traitement ? Quel type d'emballage faut-il ?	
Autres utilisations	Que pouvons-nous faire d'autre avec ?	
Promotion	A-t-il besoin de publicité ? Si oui, sous quelle forme ?	





(suite)



QUESTIONNAIRE B COMPLÉTÉ POUR LE CHOU

(Exemple pour les élèves les plus grands)

INFORMATIONS NÉCESSAIRES	QUESTIONS A POSER	RÉPONSES
La culture	Quel aliment est-ce ? Est-ce qu'on en cultive beaucoup dans notre région ? Où ? Pour quoi faire ? (vendre ? Consommer à la maison ?) En existe-t-il différentes variétés ?	<i>Chou Il pousse sur les collines, et sur de petites superficies. C'est essentiellement une culture commerciale. Il en existe deux variétés principales ici.</i>
Valeur nutritionnelle	Est-ce bon pour nous ? Quelle est sa valeur nutritionnelle ?	<i>Il est très riche en vitamines A et C</i>
Statut local et comportement	Est-ce que les gens l'aiment ? Est-ce qu'ils le considèrent comme un aliment ? Ont-ils raison ?	<i>On pense qu'il a bon goût, mais on ne lui accorde pas beaucoup d'intérêt. Il faudrait le valoriser davantage.</i>
Prix	Quel en est le prix ? Est-ce que c'est cher pour les familles d'en acheter ?	<i>Il ne coûte pas très cher, environ 3 k au kilo, mais ça revient moins cher de le cultiver chez soi.</i>
Plats, collations, combinaisons	Comment le cuisinons-nous ? Comment le consommons-nous ? Quelle est la meilleure façon de le consommer ? Comment devrions-nous le préparer pour profiter de toute sa valeur nutritionnelle ?	<i>On le mange comme assaisonnement avec le manioc ou le poisson, on le cuisine avec des tomates, des oignons et de l'huile. Il est consommé en soupes et ragoûts, avec de la pâte d'arachides ou du poisson ou des œufs brouillés, ou bouillis avec du lait de noix de coco. Se consomme avec un peu d'huile ou des aliments gras pour favoriser l'absorption de la vitamine A.</i>
Facilité de culture	Est-ce que c'est facile à cultiver ici ?	<i>C'est assez facile à cultiver mais au départ il faut le faire pousser sur une planche de pépinière.</i>
Délais	Combien de temps faudra-t-il pour qu'il pousse ? Combien de temps faudra-t-il pour en produire ? Quand devons-nous le planter et le récolter ?	<i>Cela prend entre 60 et 85 jours (2 à 3 mois). On en récolte assez longtemps. Il faudrait le planter en mai et juin afin de pouvoir le consommer de juillet à septembre.</i>
Instructions pour la plantation	Comment le plantons-nous et où ? Faut-il l'éclaircir, le repiquer ? De combien d'espace a-t-il besoin ?	<i>Planter les semences sur des plateaux ou sur des lits de semences. Eclaircir quand ils ont 4 (vraies) feuilles. Repiquer quand ils ont 10-15 cm de hauteur à part en ligne, espacés de 60 à 85 cm.</i>
Soins et culture	Comment devons-nous nous en occuper ? A-t-il besoin de beaucoup d'eau ou d'ombre ? A-t-il besoin de tuteurs ou de treillage ?	<i>Retirer régulièrement les mauvaises herbes. Bien arroser, mettre à l'ombre l'après-midi. Maintenir le sol ferme afin que la plante ne tombe pas. Pas de tuteur.</i>
Nuisibles et maladies	Qu'est-ce qui l'attaque ? Que pouvons-nous faire pour lui ?	<i>Les choux sont rarement attaqués Protéger les plantations des limaces</i>
Récolte et stockage	Comment le récoltons-nous ? Comment le stockons-nous ?	<i>Cueillir les jeunes feuilles au sommet de la plante et des pousses latérales. Couper avec un couteau. Garder dans de l'eau fraîche. Consommer le jour même, ne pas stocker.</i>
Conservation/traitement/empaquetage	Pouvons-nous le préserver d'une façon ou d'une autre ? A-t-il besoin de salaison ou de traitement ? Quel type d'emballage faut-il ?	<i>Sécher les feuilles dans un four solaire. Il ne nécessite aucun traitement particulier. Maintenir les feuilles dans des sacs en plastique hermétiques.</i>
Autres utilisations	Que pouvons-nous faire d'autre avec ?	<i>Mettre dans le compost si on ne l'utilise pas.</i>
Promotion	A-t-il besoin de publicité ? Si oui, sous quelle forme ?	<i>Dire aux gens qu'il s'agit d'un bon aliment. Faire une démonstration avec le four solaire.</i>

