

CHAPITRE 6. QUE CULTIVERONS-NOUS POUR MANGER?



Améliorer la nutrition

Objectifs

Décider que planter. Pour cela il faut:

- identifier les besoins nutritionnels et alimentaires
- se renseigner sur la valeur nutritionnelle des aliments locaux
- choisir des végétaux à cultiver qui amélioreront le régime alimentaire





6. Que cultiverons-nous pour manger?



Nous nous concentrons ici sur la culture des aliments à consommer. Décider que cultiver est le sujet du présent chapitre; décider que faire des aliments récoltés sera le sujet du chapitre 9. Ainsi, avant de prendre une décision finale sur ce qu'il faut cultiver, il convient de consulter aussi le chapitre 9.

Le «but pratique» de la culture des aliments est d'améliorer le régime alimentaire des enfants. Ses objectifs éducatifs sont de montrer comment le faire et de sensibiliser aux questions nutritionnelles.

En général, le jardin scolaire ne peut pas fournir une grande partie de la nourriture des élèves. Une des raisons est que les enfants ne sont pas à l'école toute l'année, une autre est qu'ils n'ont pas le temps de produire beaucoup dans le jardin. Cependant, le jardin peut avoir une grande *influence* sur ce que les enfants mangent.

- **Il peut permettre d'améliorer la variété du régime**, en apportant des vitamines et minéraux essentiels grâce aux fruits et aux légumes, et des protéines supplémentaires (par exemple celles des haricots et des œufs). De petites quantités de viande, de volaille ou autre, sont importantes pour ajouter des minéraux, tels que le fer et le zinc, qui sont indispensables à la croissance des enfants et à leur développement cérébral.
- **Il peut faire naître le goût pour des aliments variés et nutritifs**, de sorte que les enfants et leurs familles cultiveront et cuisineront eux-mêmes des aliments plus variés et nutritifs.
- **Il peut élargir et équilibrer les repas scolaires**. Beaucoup d'écoles ne reçoivent que des aliments de base secs pour les repas scolaires, ou des rations à emporter à la maison. Des fruits et légumes frais provenant du jardin peuvent faire toute la différence pour offrir des repas équilibrés et variés.
- **Il peut fournir des collations pour donner de l'énergie aux enfants**. Le petit déjeuner et, plus tard dans la matinée, une collation ou une boisson sont particulièrement importants, car ils donnent aux enfants de l'énergie pour toute la matinée. Les enfants peuvent apprendre comment préparer leurs collations avec des aliments du jardin ou produits à la maison.
- **Il peut sensibiliser** les enfants et leurs familles à ce qu'est un régime alimentaire sain.
- **Il peut promouvoir des cultures** négligées et sous-estimées, ou qu'on peut stocker ou conserver pour la période de soudure.

Toutes ces influences sont plus efficaces quand les jardins scolaires sont pris comme modèles, et imités par les enfants et leurs familles dans le potager familial. Ainsi, le jardin scolaire montre ce qui peut être fait, et son influence est multipliée.

Les écoles parlent des jardins et des aliments



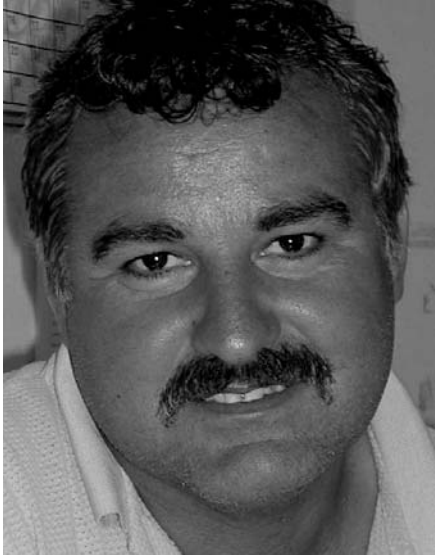
Photo: © Microsoft Clipart

Nous avons créé un «jardin de collations» avec l'aide d'un agriculteur de la région. Les enfants cultivent et mettent en conserve des haricots et des cornichons, font des gâteaux et soupes de carottes, font griller des morceaux et graines de potiron, mangent des poivrons verts, des tomates et des petits pois frais. Ils consomment une partie des produits et en vendent aux autres enfants pendant la récréation. Les collations fournissent beaucoup de protéines végétales et de vitamine A, et incitent les enfants à consommer des produits frais du jardin.

(<http://www.kidsgardening.com>)



Notre jardin d'herbes aromatiques est célèbre; on en a parlé à la radio et à la télévision. Il fournit tous les condiments des repas de l'école. Nous encourageons aussi les enfants à cueillir des plantes sauvages et à les apporter à l'école, et à trouver des recettes traditionnelles qui les utilisent.



La cuisine de notre école achète tous les aliments que le jardin produit. Nous consultons les cuisiniers pour savoir ce que nous devons cultiver, mais il nous faudrait une meilleure coordination. Parfois, les cuisiniers ne savent pas préparer ce que le jardin produit, ou bien les enfants ne veulent pas manger ce que les cuisiniers préparent.

La cuisine de l'école utilise à peu près la moitié des produits du jardin. Le vendredi, il n'y a pas de repas scolaire; les enfants ont une leçon sur la planification des repas, et ils préparent et font cuire les aliments du jardin dans la cuisine de l'école. Chaque classe prépare ses propres produits. La moitié de la classe prend des notes et l'autre moitié cuisine, puis ils nettoient tous ensemble. A Noël, nous avons l'habitude de manger une de nos chèvres avec toute l'école.



Il y a deux assistantes sociales qui collaborent avec notre école à la production d'aliments pour accroître l'apport de vitamine A et de fer dans le régime alimentaire des enfants, surtout pendant la saison sèche. Nous produisons des carottes, patates douces orangées, courges locales, gombos et légumes à feuilles vert foncé. Nous expérimentons aussi les arbres fruitiers, surtout le manguier, papayer, néré et goyavier, qui sont riches en vitamine C. Les produits du jardin sont utilisés pour préparer les déjeuners des enfants.



6. Que cultiverons-nous pour manger?

Vous avez peut-être déjà une idée claire des aliments à cultiver. Sinon, renseignez-vous et demandez conseil auprès des parents, enfants, nutritionnistes, agents de santé, maraîchers, jardiniers locaux, professeurs d'économie familiale, et consultez aussi le programme des repas scolaires. Discutez ensemble des questions ci-après.

- Les enfants souffrent-ils de malnutrition?
- Sont-ils souvent malades, fatigués et incapables de se concentrer en classe?
- Que mangent-ils réellement?
- De quel type d'alimentation ont-ils besoin?
- Que pouvons-nous cultiver pour améliorer leur régime alimentaire?
- Comment mangeront-ils tel aliment (et le mangeront-ils vraiment)?

A. LA MALNUTRITION POSE-T-ELLE UN PROBLÈME?

Dans les pays et communautés pauvres, beaucoup d'enfants ont une alimentation insuffisante et déséquilibrée, ce qui aboutit à la malnutrition. La croissance et le comportement des enfants sont de bons indicateurs de leur état de santé général. Si les enfants sont petits pour leur âge, fatigués, incapables de se concentrer et souvent malades, ils sont peut-être mal nourris. Les trois principaux types de malnutrition sont donnés ci-après.

- **La dénutrition.** Quand les enfants ne reçoivent pas en quantité suffisante la combinaison d'aliments qui convient, ils sont fatigués, tombent souvent malades et ne grandissent pas bien. Ils ont parfois aussi des difficultés pour apprendre à l'école.
- **La suralimentation.** Si les enfants mangent trop, ne reçoivent pas la combinaison d'aliments qui convient et ne font pas assez d'exercice physique, leur poids risque de devenir excessif. Cela peut les conduire, à l'âge adulte, à une surcharge pondérale ou à l'obésité, et leur causer de nombreux problèmes de santé.
- **Les carences en micronutriments.** Beaucoup d'enfants ne consomment pas en quantité suffisante certains minéraux et vitamines essentiels. Ces «micronutriments» ont des fonctions primordiales qui permettent à l'organisme de bien fonctionner. Ils sont bons pour la vue et la peau, protègent l'organisme des maladies, aident à libérer l'énergie des aliments, permettent au cerveau et au corps de bien se développer, etc. On estime, par exemple, que 1 million d'enfants meurent chaque année parce qu'ils n'ont pas assez de vitamine A. Or la plupart des vitamines et minéraux sont disponibles dans des aliments qu'on peut facilement produire dans les potagers familiaux ou scolaires. Souvent, les gens ne réalisent tout simplement pas que ces aliments sont indispensables à la santé.



Pour plus d'informations sur ces problèmes, effets et symptômes, voir «La faim et la malnutrition» et «Besoins énergétiques et nutritionnels» dans les Fiches pratiques sur la nutrition.

→ *Ces problèmes sont-ils graves dans votre région? Y a-t-il des cas de dénutrition ou de carences en micronutriments? Consultez les services sanitaires, les infirmiers ou les agents communautaires de la région.*

B. DE QUEL TYPE DE RÉGIME ALIMENTAIRE LES ENFANTS ONT-ILS BESOIN?

Par régime alimentaire, on entend non seulement ce qu'on mange mais aussi comment on le mange, combien d'aliments différents on consomme, à quelle fréquence et quand.

1. Quels aliments nos enfants devraient-ils consommer?

Pour devenir des adultes en bonne santé physique et intellectuelle, les enfants doivent consommer de façon régulière tous les aliments ci-après.



Les **céréales** (par exemple, maïs, mil, sorgho, riz, blé) fournissent beaucoup d'énergie, de protéines et (si on consomme les grains entiers) de bonnes quantités de vitamines B et E. Pour profiter pleinement de leur valeur nutritionnelle, on devrait les consommer avec beaucoup d'autres aliments.



	<p>Les racines et tubercules (par exemple, manioc, taro, igname, patate douce, pomme de terre) sont aussi de très bonnes sources d'énergie et de quelques vitamines, mais ils ont moins de protéines que les céréales. Ils devraient être consommés avec beaucoup d'autres aliments.</p>
	<p>Les légumineuses (par exemple, niébé, pois chiche, haricot, soja) sont de bonnes sources de protéines. Certaines légumineuses contiennent aussi des lipides, de la vitamine E, du calcium, du fer et du zinc, nécessaires aux enfants pour leur croissance et leur développement cérébral.</p>
	<p>Les graines oléagineuses, noix, graisses et huiles représentent les sources d'énergie les plus concentrées. Même en petite quantité, elles peuvent faire une grande différence dans le régime alimentaire des enfants actifs physiquement. Les sources végétales (par exemple, arachide, graine de tournesol, soja, sésame, olive, graine de colza) sont les plus saines. Certaines fournissent aussi des protéines et de la vitamine E. L'huile de palme rouge est très riche en vitamine A. Les arachides constituent une excellente collation pour les enfants, mais elles ne doivent pas être trop salées.</p>
	<p>Les légumes et les fruits, en particulier les légumes à feuilles vert foncé, ainsi que les fruits et légumes jaunes ou orangés (par exemple, citrouille, patate douce jaune ou orangée, papaye, mangue, carotte) contiennent beaucoup de vitamines et minéraux différents et d'autres substances qui protègent notre santé. Les légumes à feuilles vert foncé libèrent toute leur valeur nutritionnelle quand ils sont combinés à d'autres aliments. Les enfants devraient consommer cinq légumes et fruits de type et couleur différents chaque jour (agrumes et légumineuses – vert foncé, jaune ou orangé, rouge).</p>
	<p>Les aliments d'origine animale sont riches en protéines de bonne qualité et en minéraux, comme le fer et le zinc. Le lait et le fromage fournissent du calcium qui fortifie les os, tandis que les œufs apportent des vitamines A et D et des protéines. Les petits poissons, s'ils sont consommés entiers, avec le foie, sont riches en vitamines A et D et en fer. Il faut toujours utiliser du sel iodé dans l'alimentation des enfants, sauf si ces derniers consomment tous les jours du poisson ou des fruits de mer.</p>
	<p>L'eau représente près de 80 pour cent du corps humain et elle est essentielle à son fonctionnement. Elle permet d'éliminer les toxines, de maintenir le volume du sang et de garder une juste concentration des sels de l'organisme. Chaque individu doit boire beaucoup d'eau potable chaque jour, surtout les personnes qui habitent dans des climats chauds et qui ont une activité physique.</p>

La Fiche pratique sur la nutrition «Les nutriments contenus dans les aliments» indique des aliments riches en différents nutriments nécessaires à la croissance, l'énergie et la santé.

➔ Vos écoliers reçoivent-ils les différents types d'aliments en quantité suffisante? Desquels ont-ils besoin en particulier?

Pendant la plus grande partie de ma vie, je ne savais pas que de nombreuses parties de plante étaient aussi de bonnes sources de nutriments, par exemple les graines de potiron et les feuilles de haricot; notre famille les jetait. En aidant à préparer ce livre, j'ai appris qu'il y a de bons aliments autour de nous et que, avec les connaissances voulues, même les enfants les plus pauvres peuvent obtenir les nutriments dont ils ont besoin pour bien se porter.

(G. Kobese, communication personnelle, 2005)

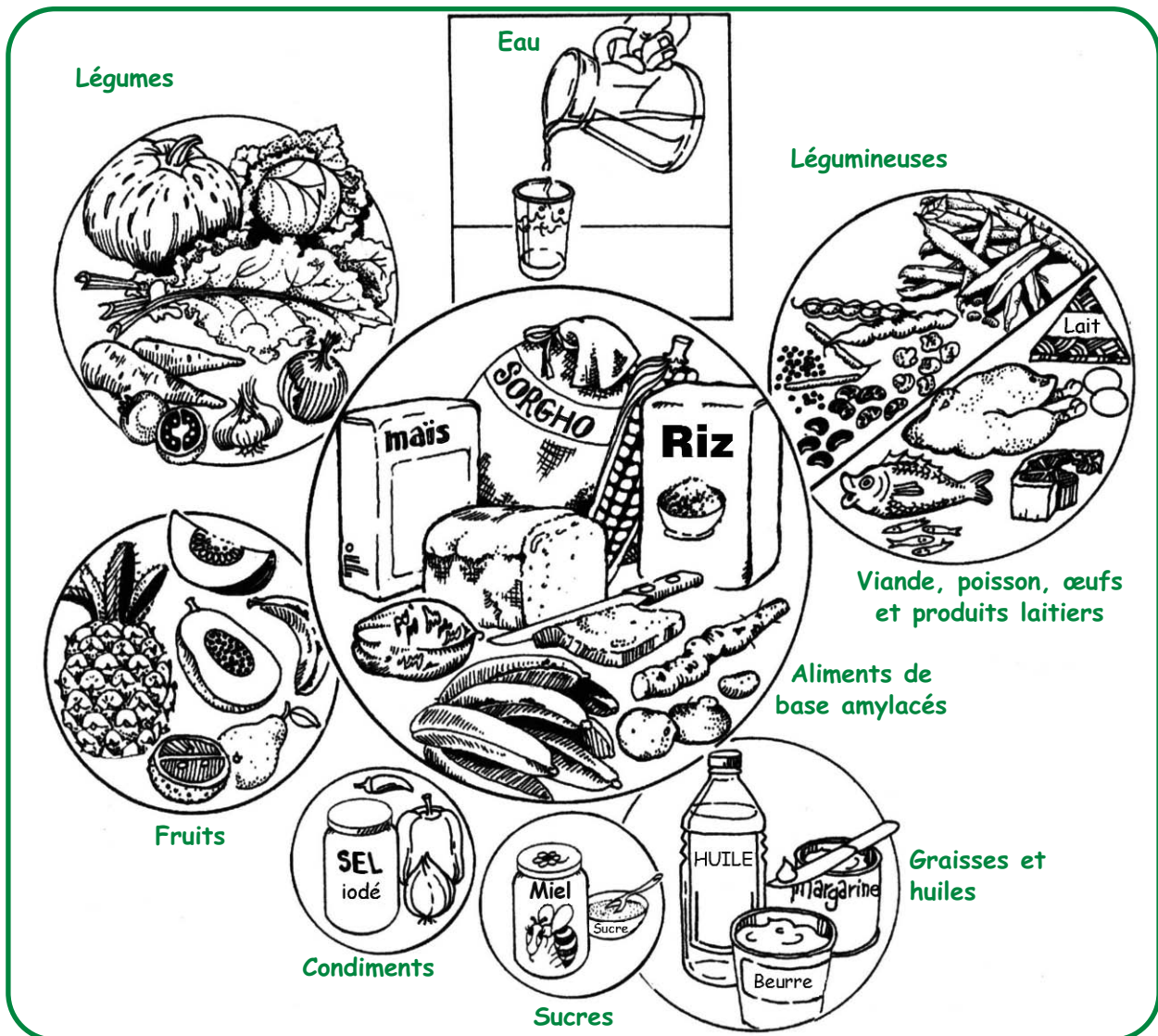




2. De bons repas

Un repas équilibré se fonde généralement sur un aliment de base – céréale, racine ou tubercule (par exemple, riz, maïs, pain, manioc, pomme de terre) – consommé le plus souvent avec un plat d'accompagnement, qui peut comprendre du poisson, de la viande ou des légumineuses, et des légumes. Les légumes à feuilles vert foncé et les légumes orangés sont particulièrement bons pour la santé. Un peu d'huile ou de matière grasse aide à absorber les nutriments présents dans les légumes. L'assaisonnement est très important pour donner de la saveur au repas. Enfin, chaque repas devrait se terminer par un fruit.

Guide pour des repas familiaux variés



→ Vos enfants ont-ils des repas équilibrés? A l'école? A la maison?

3. Une alimentation variée

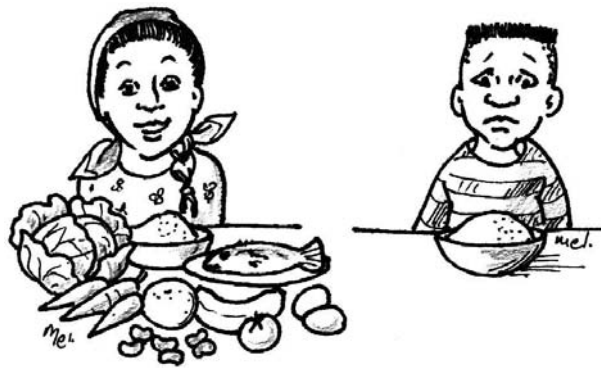
Il ne suffit pas aux enfants d'avoir *beaucoup de nourriture*, même si tous leurs repas sont équilibrés. Pour obtenir tout ce dont l'organisme a besoin, il faut des aliments variés: beaucoup de céréales, racines et tubercules, légumes, fruits, légumineuses, noix et produits d'origine animale *différents*. Les enfants ont besoin de consommer des aliments variés chaque jour, tout au long de l'année.

De nombreuses raisons font que les gens n'ont pas une alimentation assez variée. Parfois, ils ne peuvent pas se rendre au marché, et il arrive souvent qu'il n'y ait pas beaucoup d'aliments



disponibles sur le marché ou au supermarché. Il peut aussi y avoir des pénuries saisonnières.

Il arrive aussi que les gens manquent d'aliments à des périodes critiques – par exemple en hiver, quand il leur faut davantage de nourriture pour maintenir la température du corps, ou quand ils font de gros travaux agricoles et ont besoin de plus d'énergie et de nutriments. Bien souvent, les gens ne savent pas que la variété est importante, et ils consomment tout le temps les mêmes aliments. Ils pensent parfois qu'il n'est pas utile de manger des fruits et des légumes, ou bien ils n'aiment pas certains aliments parce qu'ils n'y sont pas habitués. Par exemple, beaucoup d'enfants consomment peu de fruits et légumes quand ils grandissent, ce qui crée des habitudes et préférences qu'il est difficile de changer plus tard.



→ Vos enfants ont-ils un régime alimentaire suffisamment varié? Mangent-ils tous les jours quelque chose de différent? Consomment-ils des aliments différents tout au long de l'année?

Les légumes apportent de la variété

Dans le district de Toledo, au Belize, l'agriculture itinérante sur brûlis a appauvri le sol. Le régime alimentaire local est composé essentiellement de maïs, riz et haricots. Les légumes sont peu appréciés et considérés comme des «aliments de pauvres». La malnutrition est largement répandue.

Les jardins scolaires et les programmes d'alimentation scolaire visent à améliorer la situation, avec l'aide de l'organisation non gouvernementale Plenty Belize et le soutien du Fonds des Nations Unies pour l'enfance (Unicef), de l'Organisation panaméricaine de la santé (OPS), de l'université locale et du comité régional d'éducation. Dans les jardins scolaires, on cultive des choux, poivrons, concombres, tomates et carottes; il y a aussi des papayers, manguiers et bananiers plantains. Des haies d'hibiscus barrent l'entrée aux principaux animaux errants, les porcs domestiques; une école a collecté assez d'argent pour installer une clôture en grillage. Les écoles utilisent des méthodes naturelles de lutte contre les ravageurs, par exemple enlever les insectes à la main, pratiquer des cultures intercalaires, vaporiser un liquide fait avec des oignons, de l'ail et des poivrons. Les produits du jardin sont vendus essentiellement aux cuisines des écoles. Une fois par mois, les écoles qui font partie du projet se rencontrent pour échanger des idées et elles collaborent pour trouver des donateurs. Les familles, méfiantes au départ, soutiennent maintenant les jardins parce que, comme le dit le coordinateur du projet, «l'agriculture est vraiment leur meilleur pari pour continuer à vivre».



Des enfants du Belize montrent quelques produits de leur récolte.

Photo: © Plenty International*

(M. Miller, communication personnelle, 2004)



4. La fréquence des repas

Bon nombre d'enfants n'ont qu'un seul repas par jour, ce qui est insuffisant. Des enfants qui grandissent ont besoin de manger souvent, jusqu'à cinq fois par jour. Ils doivent manger quelque chose avant de commencer l'école pour avoir l'énergie d'étudier; des enfants qui ont faim ne peuvent pas bien apprendre. Une collation en milieu de matinée leur permettra d'attendre l'heure du déjeuner. Ils auront alors besoin d'un repas de midi bien équilibré, puis d'une collation en milieu d'après-midi et d'un repas le soir.

→ Combien de fois pensez-vous que vos écoliers mangent pendant la journée? Quand mangent-ils?

5. Plaisir et culture

La nourriture n'est pas seulement le «carburant» de cette machine qu'est le corps humain. Manger est aussi une source de plaisir, un moyen d'avoir des liens sociaux, une pratique culturelle liée à l'identité personnelle et sociale.

→ Vos écoliers ont-ils une nourriture appétissante? Mangent-ils avec plaisir?

C. QUE POUVONS-NOUS CULTIVER POUR AMÉLIORER LEUR ALIMENTATION?

1. Que peut apporter le jardin?

Pour récapituler, voici comment le jardin peut aider à améliorer le régime alimentaire des enfants.

Les questions	Comment le jardin peut-il aider?
Certains micro-nutriments sont-ils insuffisants dans le régime alimentaire des enfants?	Le jardin peut fournir des fruits et légumes riches en vitamine A et fer.
Les enfants reçoivent-ils tous les types d'aliments? Desquels ont-ils besoin en particulier?	Le jardin peut fournir des fruits et légumes riches en vitamines, des légumineuses et noix qui augmentent les lipides et protéines du régime alimentaire, et peut-être même du poulet et des œufs qui fournissent des protéines d'origine animale.
Les enfants ont-ils chez eux des repas équilibrés? Et à l'école?	Le jardin permet d'ajouter des légumes frais au plat d'accompagnement ou un fruit aux repas des enfants.
Le régime alimentaire des enfants a-t-il besoin d'être plus varié?	Le jardin permet une plus grande variété, par exemple en produisant plusieurs sortes de légumes à feuilles vert foncé et beaucoup de fruits différents pendant toute l'année.
Les enfants ont-ils assez de repas pendant la journée?	Même un petit jardin peut fournir des collations et des boissons, et aider avec le petit déjeuner.
Les enfants apprécient-ils leur nourriture?	Les enfants peuvent apprendre à apprécier l'aspect, l'odeur, le goût et la texture des fruits et légumes frais du jardin.

2. Quelles plantes alimentaires pouvons-nous cultiver pour répondre aux besoins des enfants?

De façon générale, si nous voulons améliorer la valeur nutritionnelle et la variété du régime alimentaire des enfants, il n'est pas très utile de cultiver les aliments de base que les enfants consomment déjà, sauf peut-être du maïs ou du riz pour les collations. En revanche, il convient de choisir plusieurs sortes de fruits et de légumes différents. S'il y a des pénuries saisonnières, on peut aussi choisir certains aliments qui seront traités et conservés, tels que légumes à feuilles vertes, arachides, graines



oléagineuses, haricots, pois, tomates, patates douces, maïs, mangues, bananes.

En général, il est préférable de cultiver des plantes alimentaires locales, car elles sont adaptées à l'environnement de la région; par exemple, elles peuvent parfois pousser dans un environnement aride. Peut-être est-il aussi possible d'utiliser davantage les plantes sauvages. L'idée n'est pas nécessairement d'avoir de nouveaux aliments, mais une plus grande variété, une meilleure préparation, de nouvelles combinaisons et une plus grande quantité d'aliments locaux de bonne qualité.

Faites une liste préliminaire des aliments locaux adaptés aux besoins alimentaires de vos enfants. Reportez-vous aux Fiches pratiques sur la nutrition et aux Fiches pratiques sur les aliments, et consultez des spécialistes et des professeurs d'économie familiale de la région. Faites une longue liste qui offre un vaste choix de ce qui ajoutera vraiment de la variété au régime alimentaire. Pensez aux fruits, noix, arachides et graines oléagineuses, plantes grimpantes, légumes feuillus, légumes-racines, pois et haricots, et condiments. Demandez que l'on fasse des suggestions et discutez la question avec les enfants et les parents (voir les grandes lignes de la leçon «Que cultiverons-nous pour manger?», à la fin du présent chapitre).

Qu'est-ce que votre jardin produit?

Une enquête sur la situation alimentaire dans une zone rurale d'Afrique australe a indiqué qu'il fallait aux écoliers davantage de vitamine A et de fer, des protéines, des repas plus fréquents, des aliments le matin, et plus de variété en général. L'enquête a porté sur 10 écoles de la région qui avaient un jardin.

Cette année-là, les jardins scolaires produisaient des patates douces (7 écoles), des haricots (5), des arachides (4), du maïs (4), de l'huile de palme (2), du manioc (2), des potirons (1), des niébés (1), des mangues (1), des poulets (1) et des chèvres (1). Chaque école faisait en moyenne trois cultures. La plupart d'entre elles vendaient un tiers de leur récolte sur le marché et un tiers aux professeurs; elles donnaient l'autre tiers aux enfants pour qu'ils l'emportent chez eux.

Ces écoles pouvaient-elles améliorer le régime alimentaire des enfants en changeant les cultures de leurs jardins scolaires? (Quelques idées sont données à la page suivante.)

3. Les aliments du jardin plaisent-ils aux enfants? Sont-ils faciles à cultiver? Leur culture coïncidera-t-elle avec le calendrier scolaire?



Ces questions pratiques auront une incidence sur ce que vous décidez de cultiver. La plupart des enfants, par exemple, aiment les patates douces, les potirons, les papayes, les arachides grillées et d'autres aliments qu'ils peuvent consommer comme collations. Le pop-corn de maïs ou de sorgho est attrayant et délicieux.

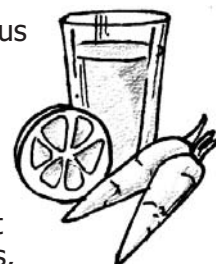
Les cultures devront être fiables, résistantes, faciles à pratiquer et bien adaptées au climat et au sol de la région. Elles ne devront pas demander beaucoup de travail. Dans l'idéal, le moment de la récolte devrait se situer quelques semaines avant la fin de l'année scolaire, pour donner le temps de stocker, conserver et consommer les produits, et d'examiner et évaluer le projet. Consultez les Fiches pratiques sur les aliments et parlez avec les jardiniers et spécialistes locaux. S'il existe plus d'une variété locale, essayez-les toutes et demandez aux élèves d'observer les différences. Vous trouverez peut-être que certaines variétés poussent mieux que d'autres dans votre jardin. De toute façon, promouvoir la diversité est une bonne chose!

➔ *Quels sont les aliments de votre liste qui attirent le plus vos élèves, et sous quelle forme? Les cultures que vous avez choisies sont-elles faciles à pratiquer? Quelles variétés cultiverez-vous?*

4. Quoi d'autre cultiverons-nous?

En plus de fournir de l'énergie et des nutriments essentiels, les plantes nous apportent bien d'autres avantages.

- **Pour leur saveur et l'intérêt qu'ils présentent**, cultivez tomates et oignons, piments forts et moutarde, poivrons rouges, sauge, menthe et coriandre. Essayez de fournir à la cuisine de l'école toutes les épices et plantes aromatiques dont elle a besoin.
- **Pour avoir des rafraîchissements**, pratiquez des cultures qui serviront à préparer des boissons rafraîchissantes et des collations pour les enfants,





6. Que cultiverons-nous pour manger?

les visiteurs et les personnes venues aider (voir «Collations et boissons du jardin» dans les Notes sur l'horticulture).

- **Pour la valeur ajoutée**, considérez les plantes qui donnent quelque chose en plus (fleurs, feuillage, parfum, ombrage, compost, combustible, fourrage, clôtures, médicaments, insecticides naturels, etc.).

Les Fiches pratiques sur les aliments suggèrent les différents usages de certaines plantes alimentaires. Des cultures permanentes qui ne demandent pas beaucoup de travail, par exemple les arbres fruitiers, arbustes ou plantes aromatiques, peuvent améliorer l'environnement.

5. Comment cultivons-nous ces plantes alimentaires? Quelle quantité pouvons-nous cultiver? Où allons-nous les cultiver?

Avec vos élèves, renseignez-vous sur *la façon de cultiver* les plantes que vous avez choisies, *la quantité* que vous espérez cultiver, *l'espace* qu'il vous faudra, *l'époque* de plantation ou de semis et *la façon de récolter* (voir les grandes lignes de la leçon «Les spécialistes des cultures», à la fin du présent chapitre). Consultez de nombreuses sources, ce qui vous permettra aussi de savoir quelles cultures conviennent le mieux aux différents groupes d'âge.

Pour chaque culture que vous avez à l'esprit, demandez-vous *où* la pratiquer et *comment l'associer* à d'autres cultures. Cela peut signifier qu'il faut penser notamment à l'assolement, aux cultures intercalaires et aux cultures étagées (comme suggéré au chapitre 8 et dans les Notes sur l'horticulture).

Les plantes polyvalentes

La menthe et le cymbopogon sont utilisés comme cultures d'accompagnement pour lutter contre les ravageurs. Elles servent aussi à préparer de bonnes boissons; une infusion de cymbopogon soulage des effets de la grippe. On peut fabriquer des boissons rafraîchissantes avec des mangues, goyaves, potirons, papayes, bananes, oranges, citrons, carottes et tomates. En les mélangeant, on peut améliorer leur saveur. Essayez le mélange jus de carotte et d'orange, ou jus de potiron et de citron, ou jus d'orange avec un peu de sucre.

D. FAIRE LE CHOIX FINAL

Avant de choisir définitivement ce que vous cultiverez, soyez sûr que vos élèves et vous-même avez consulté les familles, les services sanitaires, les professeurs d'économie familiale, les services agricoles, le service des repas scolaires et le responsable de l'hygiène du milieu. Cela aidera à faire les bons choix et garantira aussi que tout le monde sait quels sont les choix et quelles raisons les justifient.

Pour faciliter ce processus, aidez vos élèves à dresser un petit tableau pour chaque culture que vous décidez de faire. Servez-vous des questions des grandes lignes de la leçon «Les spécialistes des cultures», à la fin de ce chapitre. Ce tableau devra inclure des informations locales, par exemple comment les gens considèrent ces aliments, ou quel est leur coût sur le marché local.

Quelles devraient être les cultures de votre jardin? (voir la page 57)

Quelques suggestions pour les écoles

- Faire, de façon générale, de nombreuses cultures, pour améliorer le régime alimentaire et acquérir une plus grande expérience en horticulture.
- Garder dans le choix final les patates douces, haricots et arachides (ils apportent de l'énergie, des protéines et des vitamines).
- Réduire éventuellement la culture du maïs et du manioc.
- Accroître la culture des arbres fruitiers (manguiers, goyaviers, bananiers) et des palmiers à huile.
- Augmenter la variété des légumes (tomates, oignons, carottes, etc.) et leur quantité (plus de potirons).
- Cultiver davantage de légumes à feuilles vert foncé de différentes sortes.

Il est en outre recommandé de donner aux enfants, le matin à l'école, quelque chose à manger qui vient du jardin.





SUGGESTIONS EN MATIÈRE D'ACTION

- Faites par écrit une description du régime alimentaire de vos enfants, en réponse aux questions des sections A et B ci-dessus. Cherchez des idées sur la façon dont le jardin peut aider.
- Renseignez-vous pour savoir quelle idée les enfants et les familles se font d'un bon régime alimentaire et des valeurs alimentaires.
- Consultez les services agricoles, les services sanitaires, les professeurs d'économie familiale et le service des repas scolaires sur les besoins alimentaires des enfants et les aliments qui peuvent y répondre.
- Choisissez plusieurs cultures pour améliorer le régime alimentaire des enfants. Aidez les élèves à établir des fiches pratiques pour chacune d'elles.
- Ne prenez pas de décision finale sur ce qu'il faut cultiver jusqu'à ce que vous ayez décidé que faire avec les produits récoltés (voir le chapitre 9).



EN CLASSE

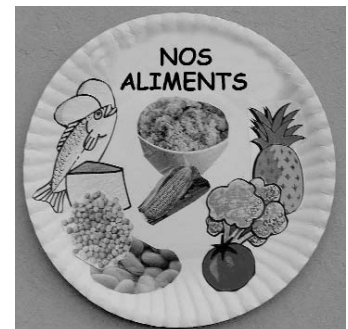
CULTIVER DES PLANTES VIVRIÈRES. Ces leçons traitent des régimes alimentaires sains et des aliments qui peuvent en faire partie, de certaines cultures spécifiques et du choix des cultures. Elles devront stimuler l'intérêt des enfants pour les aliments du potager familial en tant qu'expérience enrichissante, source de santé et d'accomplissement personnel, et faire d'une bonne alimentation un sujet de conversation à la maison.

Il convient de noter qu'il serait utile d'avoir un jeu de «cartes des aliments», qui représentent des aliments locaux courants. Ces cartes peuvent être illustrées par les professeurs ou les enfants.

1. Ce que nous mangeons. Cette leçon fait prendre conscience de la variété du régime alimentaire.

Objectifs Les enfants décrivent leur régime alimentaire, sont sensibilisés au nombre de fruits et de légumes différents qu'ils consomment normalement et reconnaissent l'idée de variété du régime alimentaire. Les professeurs peuvent utiliser les leçons 1 à 3 pour se renseigner sur l'alimentation des enfants, la perception qu'ils ont des aliments et leurs idées sur ce qu'est un «bon» aliment.

Activités En classe, les élèves fabriquent une «assiette d'aliments», avec des dessins ou des échantillons d'aliments (par exemple des graines): l'aliment de base local est au milieu, les aliments d'origine animale sont à gauche et les aliments d'origine végétale à droite. Les enfants comptent les aliments et disent combien de sortes d'aliments différents ils consomment dans la journée. Comme devoirs à la maison, ils notent ce qu'ils mangent pendant une journée ou une semaine, et font le compte des différentes sortes d'aliments.



2. Une bonne alimentation (1). Les enfants et leurs familles doivent avoir une attitude positive vis-à-vis des fruits et des légumes.

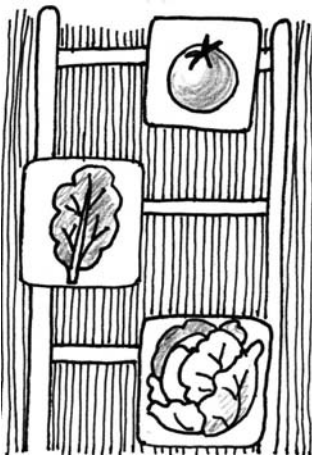
Objectifs Les enfants réalisent que les fruits et les légumes sont des aliments de grande valeur; ils peuvent exprimer leurs préférences personnelles pour certains fruits et légumes, et apprennent à apprécier leur odeur, goût et texture.

Activités Tous les élèves se lavent les mains avant la leçon. Le professeur montre quelques échantillons attractifs de fruits/légumes frais ou des dessins, ou bien il lit des poèmes sur des fruits ou des légumes. Les enfants disent lesquels ils préfèrent. Le professeur félicite pour les réactions positives et encourage le sentiment de plaisir. Les yeux fermés, les enfants manipulent différents aliments et parlent de leur texture; ils les sentent et devinent de quels aliments il s'agit; ils les «écoutent» (en les secouant ou les cassant), les regardent de près et les décrivent; puis ils les goûtent et les mangent lentement en décrivant leur goût. Comme devoirs à la maison, ils dessinent ou décrivent leurs fruits et légumes





6. Que cultiverons-nous pour manger?



préférés, ou devinent, à partir des descriptions qu'on leur a données, de quels fruits ou légumes il s'agit.

3. Une bonne alimentation (2). *Les enfants jouent le rôle de «missionnaires de l'alimentation» auprès de leurs familles.*

Objectifs Les élèves devront comprendre que les fruits et les légumes sont essentiels à la santé, reconnaître la valeur particulière des légumes à feuilles vert foncé et des fruits et légumes rouges ou orangés, et être en mesure d'exprimer et d'expliquer quelques messages simples pour améliorer le régime alimentaire.

Activités A l'aide d'échantillons ou de représentations, les enfants placent les aliments locaux courants sur une «échelle des bons aliments» et disent pourquoi ils les ont mis plus haut ou plus bas. Le professeur aide ensuite les enfants à ajuster ces «valeurs» en expliquant que tous les aliments sont bons, mais que certains sont meilleurs que d'autres. Les élèves

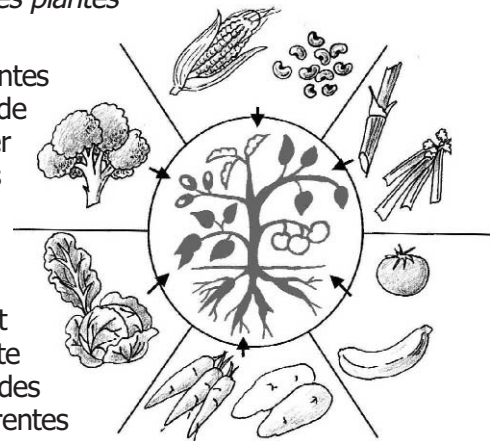
choisissent les légumes à feuilles vert foncé et les fruits et légumes rouges ou orangés, et les font monter de deux marches sur l'échelle. Les enfants plus âgés peuvent utiliser les tableaux de la Fiche pratique sur la nutrition n° 3 pour trouver pourquoi certains aliments sont bons. Les enfants dessinent ensuite des «messages sur l'alimentation» à emporter chez eux, fondés sur les leçons faites jusqu'à présent, ou bien ils font un «drapeau des bons aliments», en dessinant les aliments appropriés sur des bandes vertes ou orangées.

4. Les plantes alimentaires. *Les enfants font le lien entre les plantes et les aliments.*

Objectifs Les élèves sont conscients de la variété des plantes qu'on peut consommer; ils sont capables de reconnaître et de nommer les différentes parties des plantes, et peuvent classer les aliments en fonction de la partie de plante dont ils proviennent.

Activités Le professeur prépare un sac rempli d'aliments provenant de différentes parties de plante (racines et tubercules, tiges, feuilles, bourgeons, fleurs, fruits, graines) et place dans la salle de classe des «stations» avec une étiquette pour chaque partie de plante (le coin des racines, la table des feuilles, etc.). Les élèves dessinent une plante avec ses différentes parties, puis travaillent ensemble pour classer les aliments du sac en les mettant dans la bonne «station». Ils dessinent ensuite une affiche avec les différentes parties d'une plante, ou des aliments à côté de chaque partie de plante correspondante.

(Idée du sac d'aliments adaptée de Kiefer et Kemple, 1998)



5. Que cultiverons-nous pour manger? *Les enfants devront être consultés sur ce qu'il faut cultiver pour manger.*



Objectifs Les élèves prennent des décisions ou font des suggestions sur les plantes alimentaires qu'ils devraient cultiver, en se fondant sur leurs préférences et en tenant compte de la valeur nutritionnelle; ils sont en mesure de justifier leurs choix.

Activités Les enfants indiquent sur des cartes, à l'aide de messages écrits ou de dessins, leurs suggestions sur ce qu'il faut cultiver pour manger. Pour chaque carte, la classe discute et répond à quatre questions: *Aimons-nous cet aliment? Est-il très bon pour nous? Pouvons-nous le cultiver? Comment pouvons-nous le manger – est-il délicieux et facile à préparer?* Si toutes les réponses sont favorables à l'aliment,



on affiche la carte et on fait le choix final. Les grands élèves vérifient que le choix tient compte des différentes sortes d'aliments, des ingrédients nécessaires pour préparer de bons plats, et des aliments pour collations et boissons (voir «Collations et boissons» dans les Notes sur l'horticulture). Comme travail de suivi, les élèves disent à leurs familles quels sont les aliments qu'ils ont choisis et pourquoi; ils préparent un livre de collations ou une affiche de publicité pour les aliments choisis.

6. Les spécialistes des cultures. *Le fait de devenir «spécialistes des cultures» motive les enfants et crée une «mémoire de classe».*

Objectifs Les enfants font des recherches sur les cultures qu'ils ont choisi de pratiquer, en utilisant plusieurs sources.

Activités Les élèves rappellent les cultures qu'ils veulent faire et discutent de ce qu'ils doivent savoir à leur sujet. Les élèves de la classe remplissent ensemble une fiche pratique pour chaque culture, en répondant aux questions ci-dessous. Par groupes, ils choisissent ensuite la culture qu'ils veulent étudier, parlent de ce qu'ils savent déjà et prévoient d'en apprendre davantage en consultant les familles, voisins et jardiniers du coin, et en lisant les instructions sur des paquets de graines, des livres sur le jardinage, etc. Les élèves rapportent les informations et exposent les fiches pratiques qu'ils ont complétées. Les élèves plus âgés préparent une présentation ou une campagne de publicité.



Photo: © Plenty International

Questions pour les fiches pratiques sur les cultures

(Pour les jeunes enfants, n'utilisez que les questions soulignées)

- Où cultive-t-on cette plante dans notre région?
- Est-ce qu'on la cultive pour la vendre ou pour la manger?
- Y a-t-il différentes variétés?
- Est-elle bonne pour nous? Quelle est sa valeur nutritionnelle?
- Est-ce que les gens l'aiment et tiennent à elle?
- Combien coûte-t-elle si on l'achète?
- Quelle est la meilleure façon de la cuisiner et de la consommer (pour qu'elle ait le meilleur goût possible et un maximum de valeur nutritionnelle)?
- Est-ce facile de la cultiver?
- Combien de temps faut-il?
- Pendant combien de temps produit-elle?
- Quelle quantité produit-elle?
- Quand devons-nous la planter/semer?
- Comment la plantons/semons-nous et où?
- Faut-il éclaircir et repiquer?
- Comment devons-nous la soigner (eau, ombrage, tuteurs)?
- Qu'est-ce qui l'attaque?
- Comment la récoltons-nous et la stockons-nous?
- Pouvons-nous la conserver d'une façon ou d'une autre?
- A-t-elle besoin de promotion, et dans l'affirmative comment peut-on la promouvoir?

(Adapté de Burgess *et al.*, 1998)



