

Complexe Educatif Du Sacré-Cœur

CESC

BUFFET DES VITAMINES

Découvrons les vitamines de notre région

<< Apprenons à consommer ce que nous avons autour de nous >>

Présenté par :

- Ruth Guerline Daphcaïssa St-Preux
- Belle -Vinard Augustin
- Rose Clarens Neïssa Phyciens
- Guetchna Augustin

Présentation du projet :

Ce projet scolaire a été réalisé par des élèves de la 7ème année fondamentale dans le cadre du concours Agrovital. Il vise à mettre en valeur l'importance des fruits locaux dans une alimentation saine et équilibrée. À travers la création d'un buffet éducatif et d'un herbier nutritionnel imagé, ce travail présente les différentes vitamines contenues dans certains fruits de notre région et leurs bienfaits pour la santé.



INTRODUCTION

Les fruits locaux occupent une place très importante dans l'alimentation et dans le maintien d'une bonne santé. Ils sont riches en vitamines, en minéraux et en nutriments essentiels qui aident notre corps à bien fonctionner. La consommation régulière de fruits permet de renforcer le système immunitaire, de donner de l'énergie au corps et de prévenir certaines maladies.

Dans notre pays, et particulièrement dans notre communauté d'Hinche, nous avons la chance de disposer d'une grande variété de fruits locaux tels que la mangue, l'avocat et l'ananas. Ces fruits sont non seulement naturels et savoureux, mais aussi très bénéfiques pour la santé. Pourtant, malgré leur disponibilité, certaines personnes ne connaissent pas toujours leurs valeurs nutritionnelles ni les vitamines qu'ils contiennent.

Nous avons remarqué que plusieurs élèves et membres de la communauté ne consomment pas suffisamment de fruits dans leur alimentation quotidienne. Cette situation peut être liée au manque d'information sur l'importance des vitamines et sur les bienfaits des fruits locaux pour le corps.

C'est pour cette raison que nous avons choisi de réaliser un projet intitulé « Buffet des Vitamines : Découverte des bienfaits des fruits locaux ». À travers ce projet, nous voulons présenter différents fruits locaux, expliquer les vitamines qu'ils contiennent et montrer comment ces fruits peuvent contribuer à améliorer la santé.

La réalisation d'un buffet de fruits accompagné d'un herbier nutritionnel imagé permettra aux élèves et aux visiteurs de découvrir ces fruits, d'apprendre leurs bienfaits et de comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée.

Ainsi, ce projet vise non seulement à informer, mais aussi à sensibiliser les élèves et la communauté à l'importance de consommer davantage de fruits locaux afin de maintenir une bonne santé et de valoriser les richesses naturelles de notre région.

OBJECTIF DU PROJET

L'objectif principal de ce projet est d'identifier, de présenter et de valoriser les bienfaits des fruits locaux pour la santé.

À travers ce travail, nous voulons montrer que les fruits qui poussent dans notre environnement sont une source importante de vitamines et qu'ils jouent un rôle essentiel dans une alimentation saine et équilibrée.

Plus précisément, ce projet vise à :

- Faire découvrir les différentes vitamines contenues dans certains fruits locaux.
- Expliquer les bienfaits de ces vitamines pour le corps humain, notamment pour la croissance, l'énergie et la protection contre les maladies.
- Sensibiliser les élèves et les membres de la communauté à l'importance d'une alimentation saine basée sur des produits naturels.
- Encourager la consommation de fruits locaux disponibles dans notre région.
- Promouvoir la valorisation des ressources naturelles et agricoles de notre communauté.
- Mettre en place un buffet éducatif qui permet d'apprendre tout en observant et en dégustant différents fruits.

À travers ces objectifs, notre projet cherche à développer chez les élèves une meilleure compréhension de la nutrition et à encourager des habitudes alimentaires plus saines.

DESCRIPTION DU PROBLÈME (Pourquoi ?)

Dans notre région, de nombreuses personnes ne consomment pas régulièrement des fruits locaux, malgré leur disponibilité dans les jardins, les marchés et les zones rurales. Cette situation peut être liée à plusieurs facteurs, notamment le manque d'information sur les bienfaits nutritionnels des fruits et l'absence d'habitudes alimentaires équilibrées chez certains élèves et familles.

Les fruits locaux contiennent pourtant des vitamines essentielles qui contribuent au bon fonctionnement du corps. Par exemple, certaines vitamines renforcent le système immunitaire, d'autres aident à maintenir une bonne vision, favorisent la digestion ou apportent de l'énergie au corps.

Lorsque les fruits ne sont pas consommés suffisamment, le corps peut manquer de certains nutriments importants. Cela peut entraîner différents problèmes comme la fatigue, un manque d'énergie, une diminution de la concentration à l'école ou une plus grande sensibilité aux maladies.

Par ailleurs, notre communauté possède une grande richesse naturelle en fruits locaux tels que la mangue, l'avocat et l'ananas. Ces fruits sont accessibles, nutritifs et bénéfiques pour la santé. Cependant, leur importance n'est pas toujours bien connue ou valorisée.

Face à cette situation, il devient nécessaire de sensibiliser les élèves et la communauté sur l'importance de consommer des fruits locaux. Informer les jeunes sur les vitamines et les bienfaits des fruits peut les encourager à adopter de meilleures habitudes alimentaires et à prendre soin de leur santé.

MÉTHODOLOGIE

Pour réaliser ce projet, nous avons suivi plusieurs étapes afin d'organiser notre travail de manière claire et efficace.

Dans un premier temps, nous avons effectué des recherches afin de mieux comprendre les vitamines contenues dans certains fruits locaux et leurs bienfaits pour la santé. Cette étape nous a permis de collecter des informations utiles pour la préparation de notre projet.

Ensuite, nous avons sélectionné plusieurs fruits disponibles dans notre région, notamment la mangue, l'avocat et l'ananas. Ces fruits ont été choisis en raison de leur richesse en vitamines et de leur présence fréquente dans notre environnement.

Après cela, nous avons préparé un herbier nutritionnel imagé. Cet herbier contient des images ou des dessins de chaque fruit ainsi que des informations importantes comme le nom du fruit, les principales vitamines qu'il contient et ses bienfaits pour la santé. Ce document permet de présenter les informations de manière simple et visuelle.

Enfin, nous avons organisé un buffet de vitamines. Sur une table, les différents fruits locaux sont présentés accompagnés de fiches explicatives. Les visiteurs peuvent observer les fruits, lire les informations et découvrir leurs bienfaits pour le corps.

Cette méthode permet de combiner l'apprentissage, l'observation et la présentation pratique afin de sensibiliser les élèves et la communauté à l'importance de consommer des fruits locaux.



Fruit : Mangue

Nom scientifique : Mangifera indica

Vitamines principales : Vitamine A

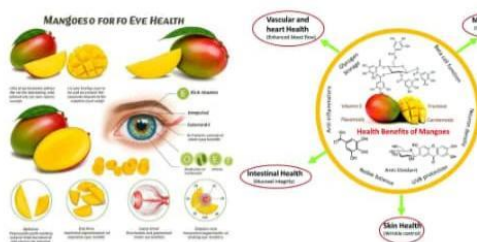
Description :

La mangue est un fruit tropical très populaire dans notre région. Elle possède une chair sucrée, juteuse et très nutritive. Elle est souvent consommée fraîche ou utilisée dans les jus naturels.

Bienfaits pour la santé :

- Améliore la vision grâce à la vitamine A
- Renforce le système immunitaire
- Aide à la croissance et à la santé de la peau

Mangue – Les yeux et la peau



Présence dans notre région :

La mangue pousse facilement dans notre communauté et elle est très consommée pendant sa saison.

Observation de l'équipe :

La mangue est l'un des fruits locaux les plus appréciés. Elle est savoureuse et très bénéfique pour la santé.

(Page 2)

Fruit : Avocat



Nom scientifique : Persea americana

Vitamine principale : Vitamines B (B5, B6, B9)

Bienfaits pour la santé :

- Aide au bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux.
- Favorise la santé du cœur grâce à ses bonnes graisses.



- Contribue à une bonne digestion grâce à sa richesse en fibres.

Description :

L'avocat est un fruit crémeux et nourrissant. Il peut être consommé frais, en salade, en purée ou comme garniture dans différents plats.

Observation :

Dans notre région, l'avocat est apprécié pour sa texture douce, son goût subtil et ses nombreux bienfaits pour la santé.

SOLUTION AU PROBLÈME

Pour répondre au manque de consommation de fruits locaux et au manque de connaissances sur leurs bienfaits, nous avons mis en place un projet appelé "Buffet des Vitamines". Ce projet a pour objectif de sensibiliser les élèves et la communauté et d'encourager la consommation de fruits naturels.

Les actions principales de notre solution :

Sélection des fruits locaux : nous avons choisi des fruits facilement disponibles dans notre région, comme la mangue, l'avocat, l'ananas .

Préparation d'un herbier nutritionnel : chaque fruit est présenté avec une image et des informations sur les vitamines et leurs bienfaits pour la santé.

Organisation du buffet de vitamines : les fruits sont disposés sur une table, accompagnés de fiches explicatives, pour permettre aux visiteurs de découvrir, observer et goûter les fruits.

Sensibilisation et information : à travers des discussions et des fiches explicatives, nous informons les élèves et la communauté sur l'importance de consommer des fruits locaux chaque jour.

Résultat attendu :

Une meilleure connaissance des fruits et de leurs vitamines.

Une augmentation de la consommation de fruits locaux par les élèves et la communauté.

Une amélioration générale de la santé et de la vitalité de la population.



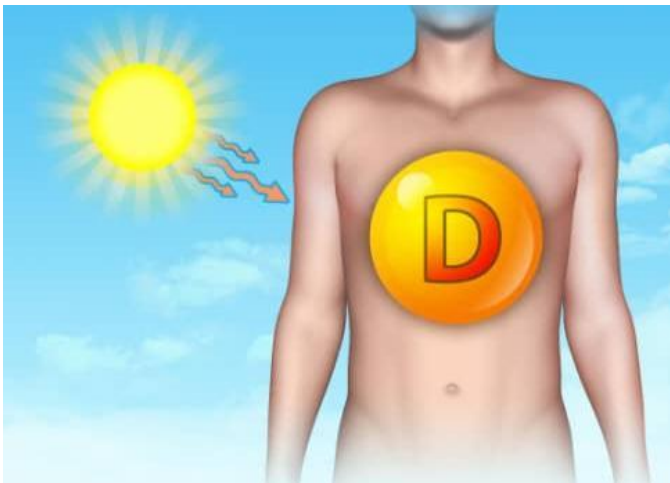
“Aliment” : Soleil

Nom scientifique : N/A

“Vitamine” principale : Vitamine D

Bienfaits pour la santé :

- Aide à renforcer les os et les dents en favorisant l’absorption du calcium.
- Contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.



- Participe à la santé musculaire et générale du corps.

Description :

Le soleil n’est pas un aliment, mais il est essentiel à la vie. Grâce aux rayons UV, notre corps peut produire la vitamine D dont il a besoin.

Observation :

Dans notre région, le soleil est abondant et constitue une source naturelle et gratuite de vitamine D, importante pour rester en bonne santé.

(Page 3)




Fruit : Ananas

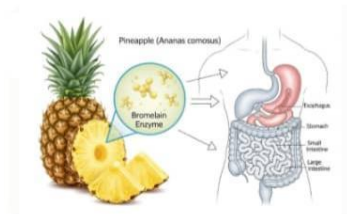
Nom scientifique : Ananas comosus

Vitamine principale : Vitamine C

Bienfaits pour la santé :

- Facilite la digestion.
- Aide à renforcer le système immunitaire.
- Contribue à maintenir le corps en bonne santé.

 **Ananas – La digestion**



Description :

L'ananas est un fruit tropical très parfumé et riche en vitamines.

Observation :

Il est souvent consommé frais ou utilisé dans les jus et les desserts.

IMPACT DU PROJET

La réalisation du projet « Buffet des Vitamines » peut avoir plusieurs effets positifs sur les élèves, l'école et la communauté.

Tout d'abord, ce projet permet aux élèves d'apprendre davantage sur la nutrition et sur l'importance des fruits dans l'alimentation quotidienne. En découvrant les vitamines contenues dans les fruits locaux, les élèves peuvent mieux comprendre comment ces aliments contribuent à la croissance, à l'énergie et à la protection du corps contre certaines maladies.

Ensuite, ce projet aide à sensibiliser la communauté scolaire. Grâce au buffet de vitamines et à l'herbier nutritionnel imagé, les visiteurs peuvent observer les fruits, lire les informations présentées et découvrir leurs bienfaits pour la santé.

De plus, ce projet encourage la consommation des fruits locaux disponibles dans notre région. En mettant en valeur ces produits naturels, nous contribuons à promouvoir une alimentation saine et à valoriser les ressources agricoles de notre communauté.

Enfin, cette activité permet également de développer l'esprit de collaboration entre les membres de l'équipe, puisque chaque élève participe à la recherche d'informations, à la préparation du buffet et à la présentation du projet.

Ainsi, ce projet ne sert pas seulement à apprendre, mais aussi à sensibiliser et à encourager de bonnes habitudes alimentaires.

CONCLUSION

Le projet « Buffet des Vitamines » nous a permis de mieux comprendre l'importance des fruits locaux dans notre alimentation quotidienne.

Au cours de ce travail, nous avons découvert que les fruits contiennent des vitamines et des nutriments essentiels qui contribuent au bon fonctionnement du corps. Ils aident à renforcer le système immunitaire, à donner de l'énergie et à protéger l'organisme contre certaines maladies.

Nous avons également appris que notre communauté possède une grande variété de fruits naturels riches en vitamines, comme la mangue, l'avocat et l'ananas . Ces fruits représentent une ressource importante pour maintenir une alimentation saine.

La création du buffet de vitamines et de l'herbier nutritionnel imagé nous a permis de partager ces connaissances avec les autres élèves et avec les membres de la communauté.

Nous espérons que ce projet encouragera davantage de personnes à consommer régulièrement des fruits locaux et à adopter de meilleures habitudes alimentaires afin de préserver leur santé.

REMERCIEMENTS

Nous remercions tout d'abord Dieu pour la vie, la santé et l'intelligence qui nous ont permis de réaliser ce projet.

Nous adressons également nos sincères remerciements à notre professeur mentor pour ses conseils, son accompagnement et son soutien tout au long de la réalisation de ce travail.

Nous remercions aussi notre établissement scolaire pour nous avoir offert l'opportunité de participer à ce projet éducatif et pour l'encadrement fourni durant cette activité.

Nous exprimons notre profonde gratitude envers nos parents et nos proches qui nous ont soutenus et encouragés pendant la préparation de ce projet.

Enfin, nous remercions toutes les personnes qui ont contribué, directement ou indirectement, à la réussite de notre projet « Buffet des Vitamines ».

