



Croque Local

GOODPLANET
challenges

INTRODUCTION : Pourquoi manger local et de saison ?

Qui n'aime pas manger un bon fruit ou un délicieux légume ? Les fruits et légumes sont très bons pour la santé car ils sont pleins de vitamines. Au magasin, nous en trouvons de toutes les couleurs, formes et goûts. Mais ces fruits et légumes n'arrivent pas là d'eux-mêmes... Certains ne peuvent même pas pousser chez nous ! Pensez à l'orange ou la banane. Ils viennent de pays plus chauds, parfois même de l'autre côté du monde. Ils sont amenés ici pour que nous puissions les déguster. Il faut donc beaucoup d'énergie avant que nous puissions les mettre sous nos dents : ils doivent faire un long trajet en bateau, camion ou même en avion. Et ce n'est pas si bon pour notre planète.

Et même quand ils viennent de chez nous, beaucoup de fruits et de légumes ont un impact sur la planète. Pensez aux fraises ou aux tomates. Nous les trouvons tellement bons que nous en mangeons toute l'année. Pourtant, la fraise et la tomate n'aiment que la chaleur. En hiver, quand il neige et gèle ici, il fait beaucoup trop froid pour eux. Ils ne poussent qu'en été quand le soleil brille et que la température est douce. Pourtant, vous pouvez également les trouver en hiver dans les magasins. Comment est-ce possible ?

Quand il fait trop froid pour qu'ils grandissent naturellement, les fruits et légumes poussent dans une sorte de maison en plastique, appelée une serre. Cette serre est chauffée avec de gros radiateurs. Ainsi, ils ne souffrent pas du froid de l'extérieur. Mais ces radiateurs consomment beaucoup d'énergie, ce qui n'est pas bon pour la planète.



FOCUS

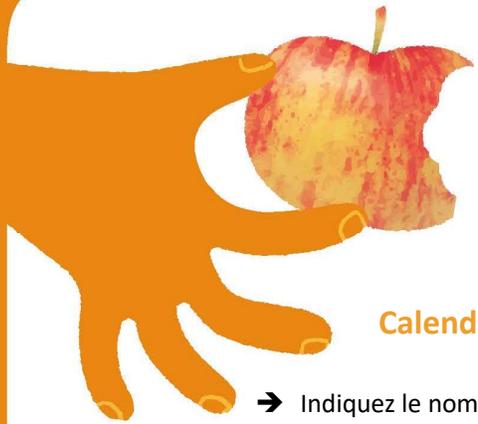
Cette fiche pédagogique vous offre la possibilité, en plus de l'action « Croque local » en tant que telle, de travailler avec vos élèves le thème de l'alimentation locale. Pour le maternel, nous recommandons de travailler principalement avec les enfants autour des saisons des fruits et des légumes.



ACTIVITE : Création d'un calendrier des fruits et légumes sur la base des dates d'anniversaire des élèves.

1. Au dos de cette page, vous trouverez « le calendrier à compléter », avec des fruits et légumes de saison. Remplissez-le avec le prénom de chaque enfant en fonction de sa date de naissance (vous pouvez utiliser plusieurs fois le même s'il y a beaucoup d'enfants nés à la même saison).
2. Ensuite, prenez ci-après les fiches « légumes à découper » et découpez les dessins des fruits/légumes dont vous avez besoin. Donnez à chaque enfant son dessin et laissez-le colorier.
3. Demandez aux enfants de venir coller leur fruit/légume sur le calendrier (que vous aurez préalablement imprimé en A3). Pour aider les enfants, les légumes sont dessinés en gris clair.
4. Remplissez vous-même le calendrier avec les légumes et fruits restants.





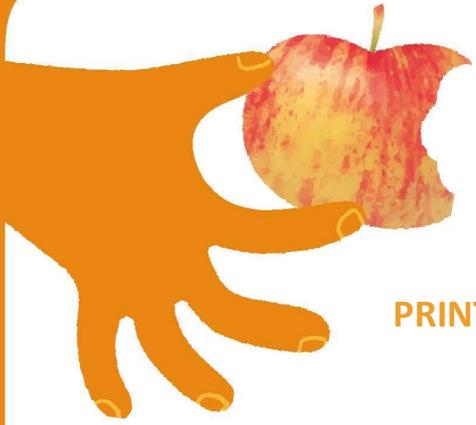
Croque Local

GOODPLANET
challenges

Calendrier des fruits et légumes de saison

→ Indiquez le nom de l'élève à côté du fruit/légume de la saison de sa naissance.

| | Printemps | Eté | Automne | Hiver |
|---------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------------|
| Légumes | Radis | Petits pois | Potiron | Poireau |
| | Epinard | Tomate | Brocoli | Chou (blanc et rouge) |
| | Asperge | Concombre | Chou-fleur | Chou de Bruxelles |
| | Pomme de terre | Courgette | Chicon | Chicon |
| | | Poivron | Carotte | Carotte |
| | | Pomme de terre | Pomme de terre | Pomme de terre |
| | | Salade (laitue) | Betterave-rouge | Betterave-rouge |
| Fruits | Fraise | Framboise | Pomme | Pomme |
| | Rhubarbe | Mûre | Poire | Poire |
| | | Groseille | Noix | Noix |
| | | Cerise | | |
| | | Prune | | |



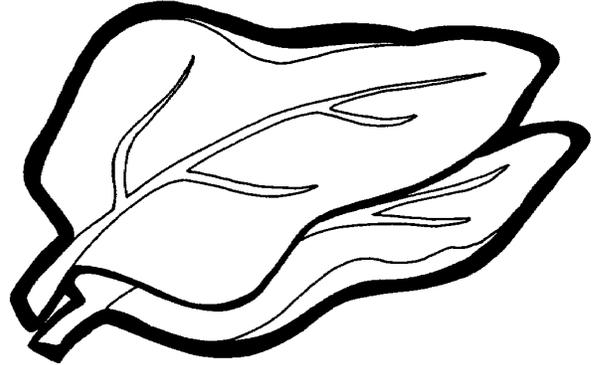
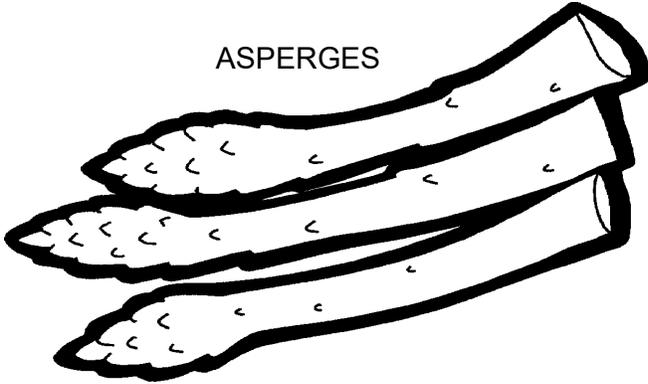
Croque Local

GOODPLANET
challenges

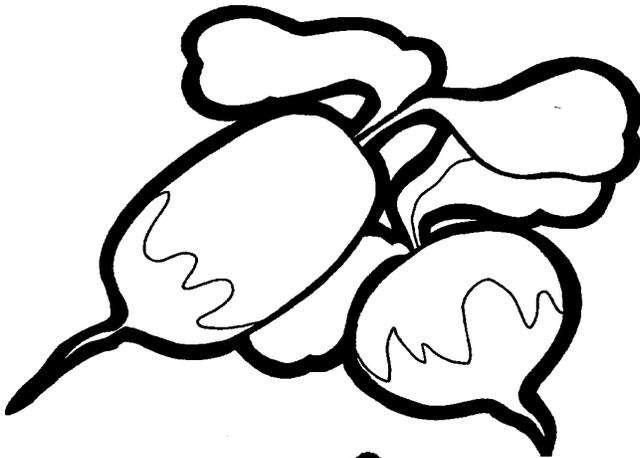
PRINTEMPS

EPINARDS

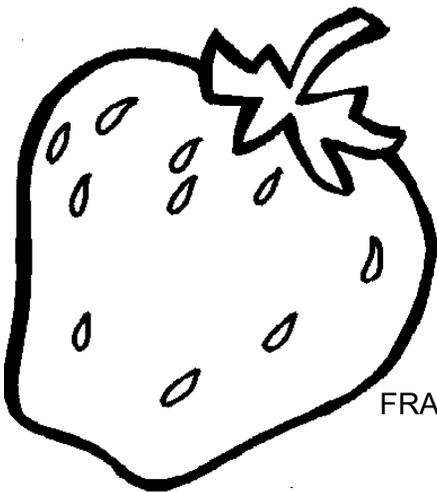
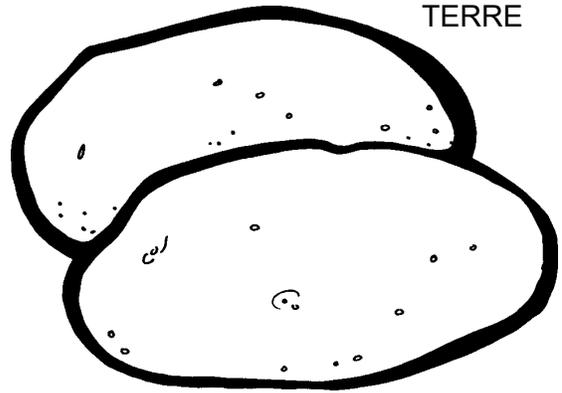
ASPERGES



RADIS

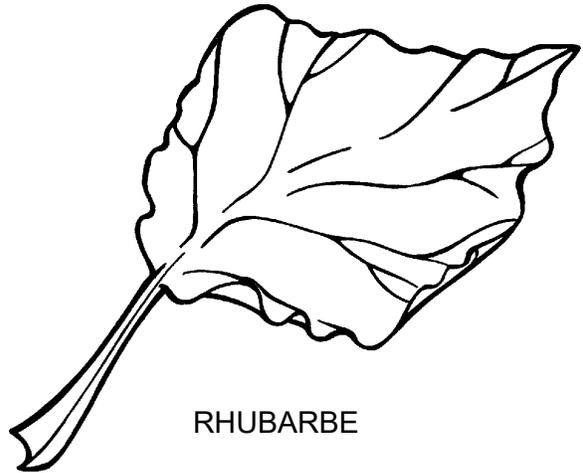


POMMES DE
TERRE



FRAISE

RHUBARBE





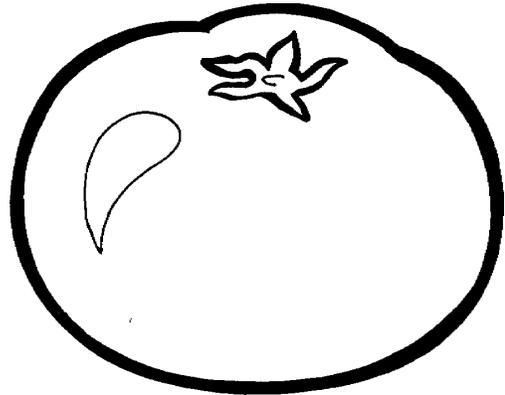
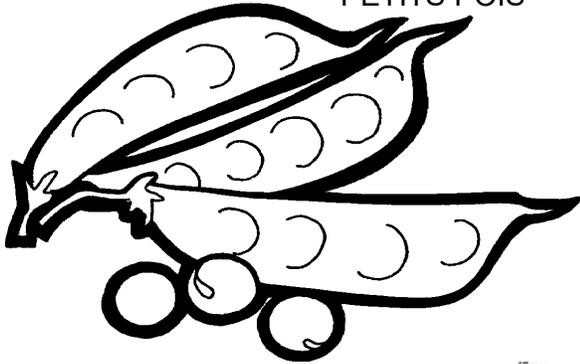
Croque Local

GOODPLANET
challenges

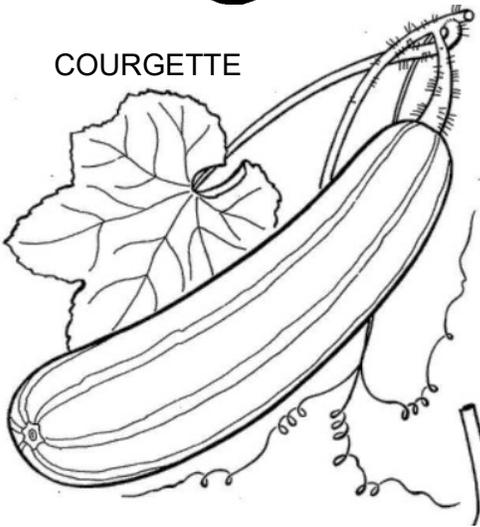
ÉTÉ

TOMATE

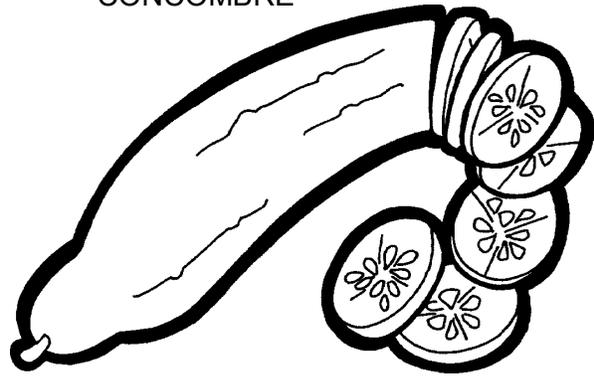
PETITS POIS



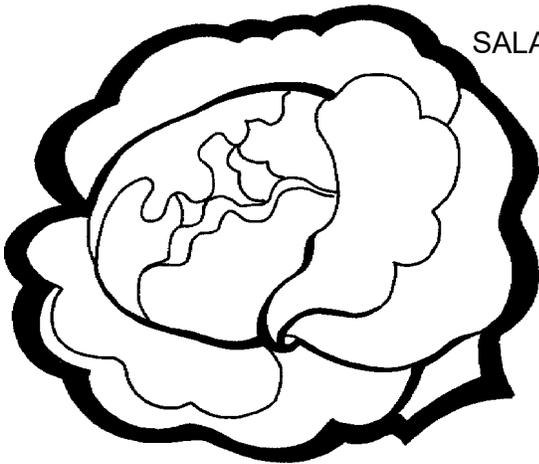
COURGETTE



CONCOMBRE

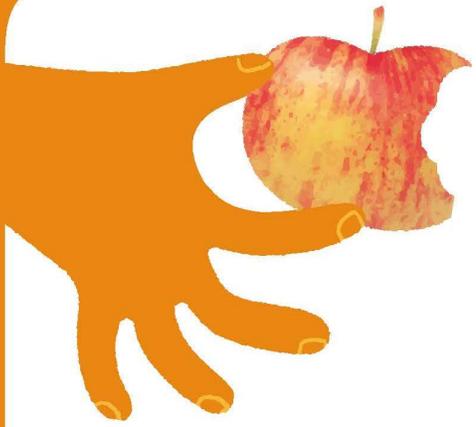


SALADE



POIVRON



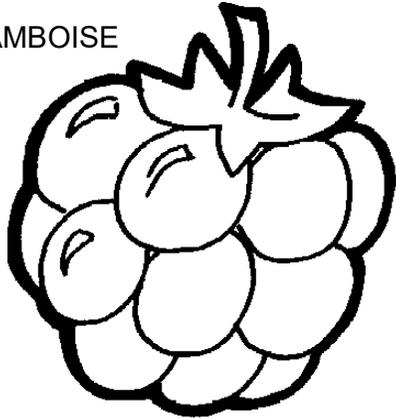


Croque Local

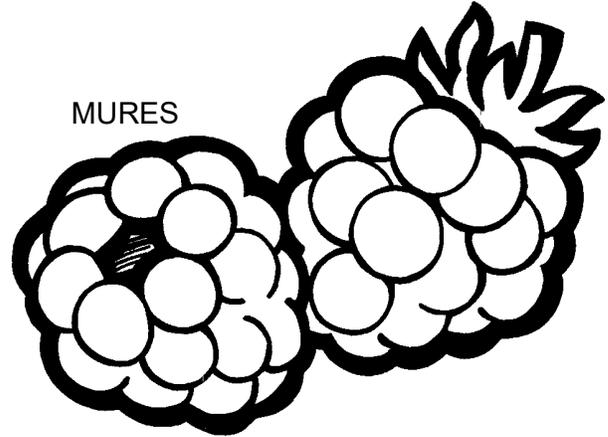
GOODPLANET
challenges

ÉTÉ

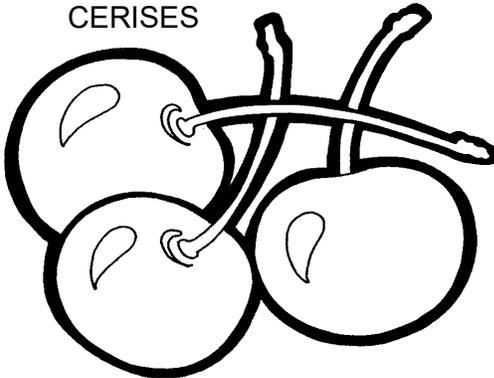
FRAMBOISE



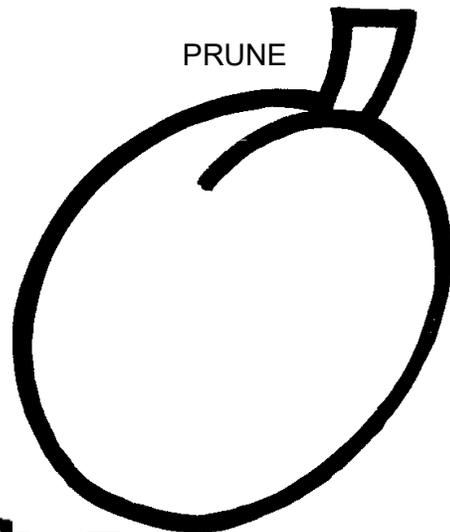
MURES



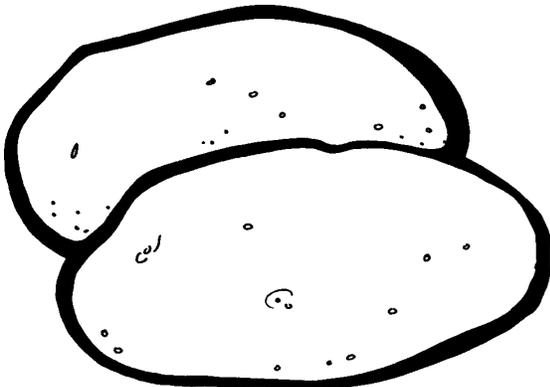
CERISES



PRUNE

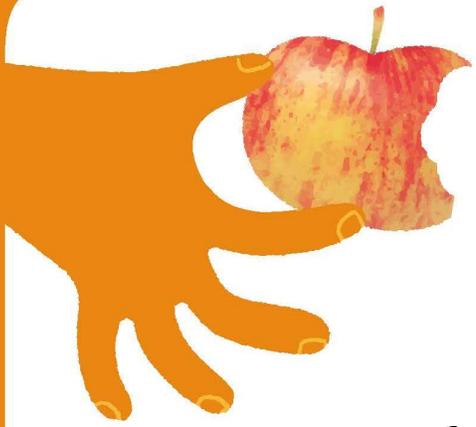


POMMES DE TERRE



GROSEILLES

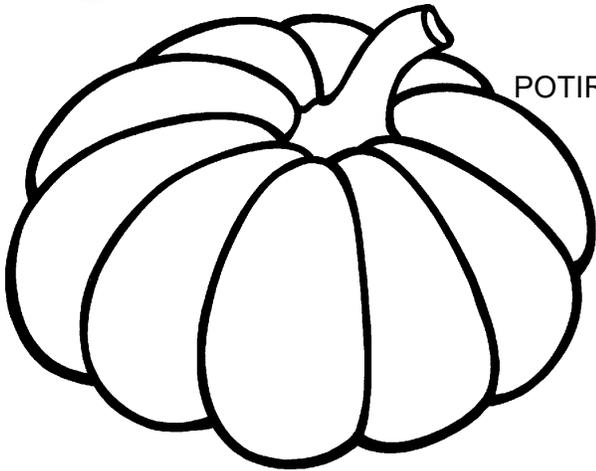




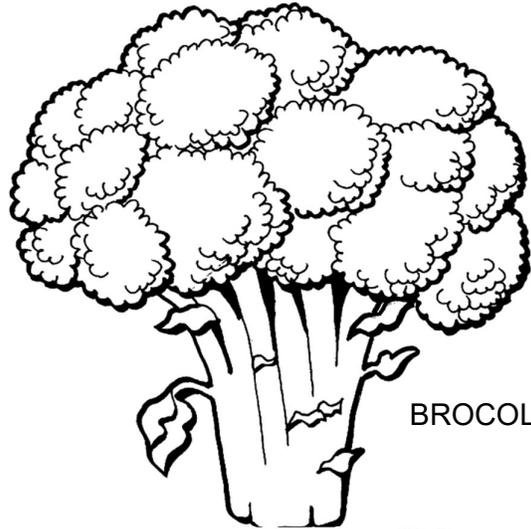
Croque Local

GOODPLANET
challenges

AUTOMNE



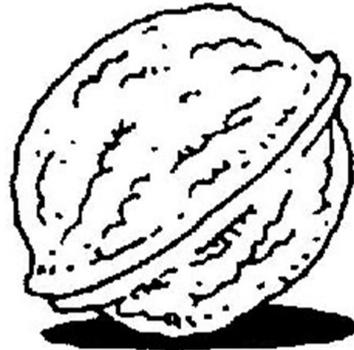
POTIRON



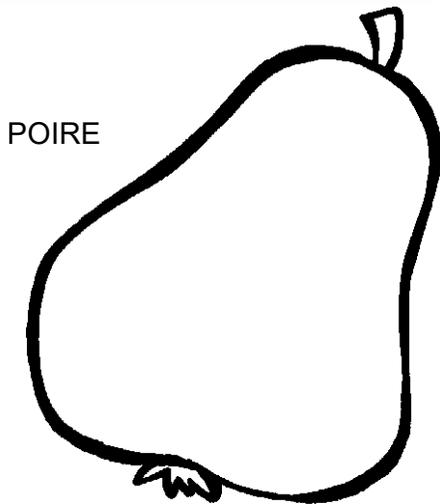
BROCOLI



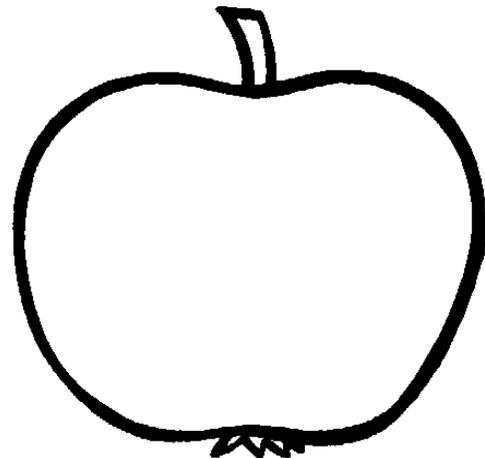
CHOU-FLEUR



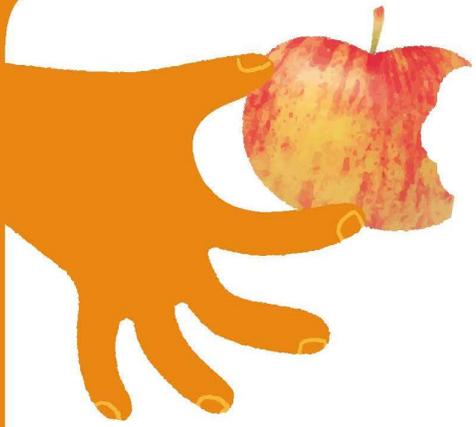
NOIX



POIRE



POMME

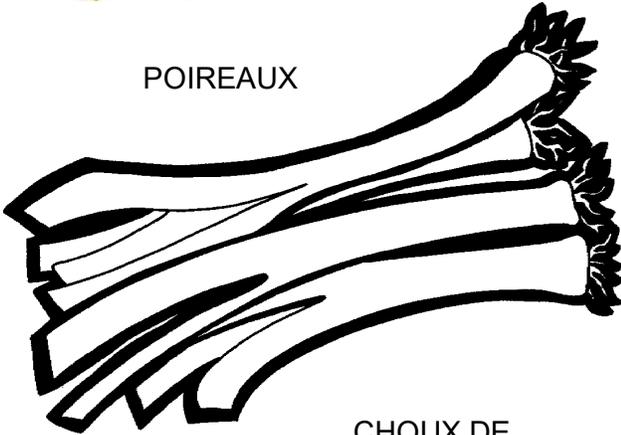


Croque Local

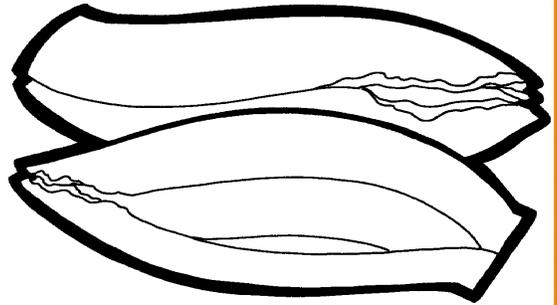
GOODPLANET
challenges

HIVER

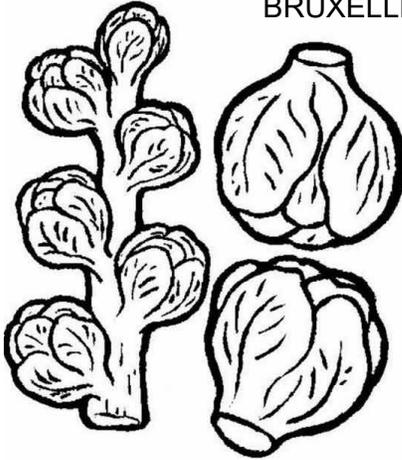
POIREAUX



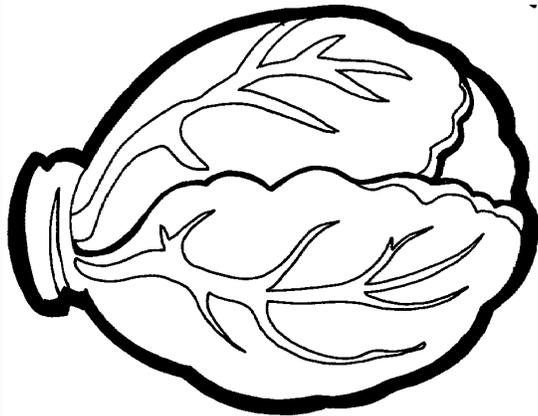
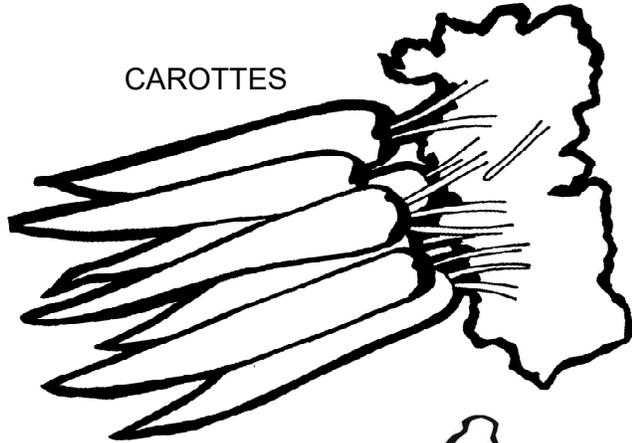
CHICONS



CHOUX DE
BRUXELLES



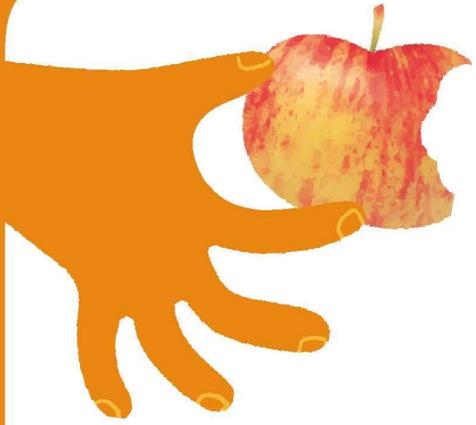
CAROTTES



CHOU BLANC OU
ROUGE

BETTERAVE
ROUGE



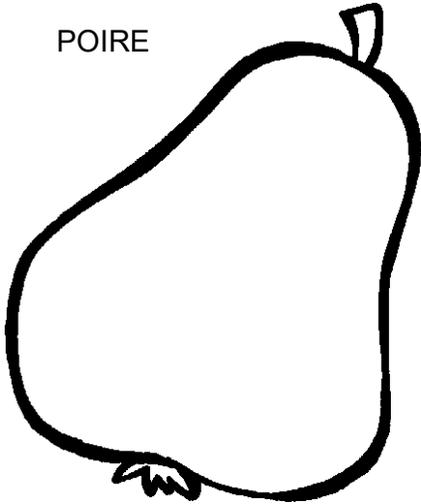


Croque Local

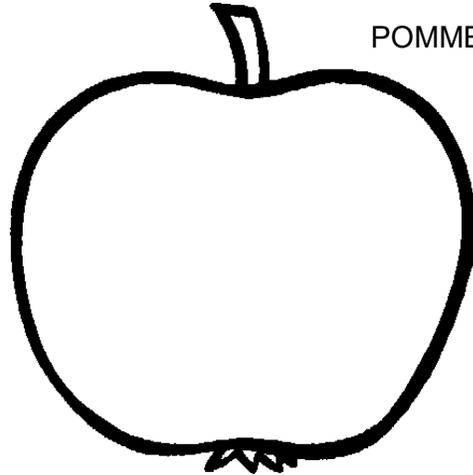
GOODPLANET
challenges

HIVER

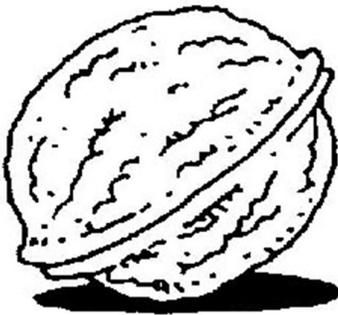
POIRE



POMME



NOIX



POMMES DE
TERRE

