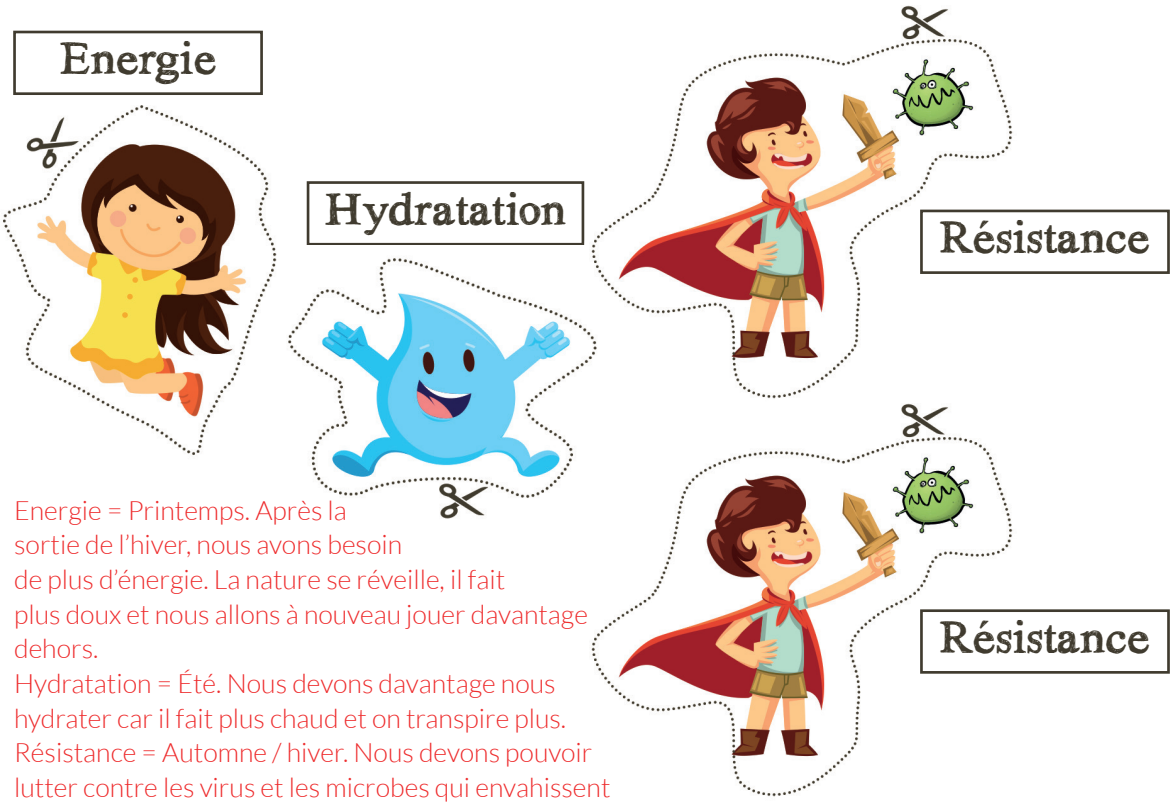
RÉPONSES POUR LA FICHE ENSEIGNANT

1.Regarde le petit dessin animé sur www.goodcook.be
Les fruits et légumes découverts dans le clip ont chacun leur propre talent, selon la saison. Découpe les figures ci-dessous et colle-les dans la bonne saison sur le calendrier à la page 4.



- Energie = Printemps. Après la sortie de l'hiver, nous avons besoin de plus d'énergie. La nature se réveille, il fait plus doux et nous allons à nouveau jouer davantage dehors.
- Hydratation = Été. Nous devons davantage nous hydrater car il fait plus chaud et on transpire plus.
- Résistance = Automne / hiver. Nous devons pouvoir lutter contre les virus et les microbes qui envahissent notre corps.

NOS FRUITS ET LÉGUMES ONT CES QUALITÉS GRÂCE AUX VITAMINES, MINÉRAUX, EAU ET FIBRES QU'ILS CONTIENNENT !

2. A quoi servent les éléments de la colonne B ? Relie les avec leur qualité dans la colonne A.

A	B
HYDRATATION	EAU
ENERGIE	VITAMINE B + MAGNÉSIUM
RÉSISTANCE	VITAMINE C + VITAMINE A

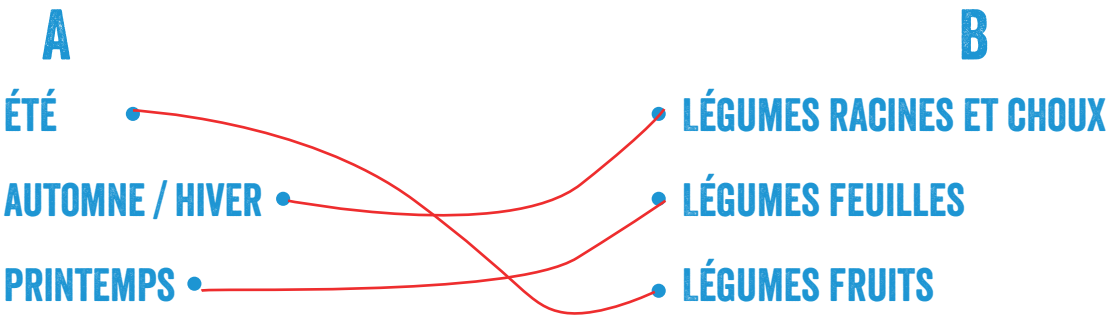
RÉPONSES POUR LA FICHE ENSEIGNANT

Informations complémentaires :

- La nature est bien faite car les besoins de notre corps correspondent aux cycles des saisons.
- En effet, en mangeant des fruits et des légumes de saison, ils nous apporteront les vitamines et les minéraux dont nous avons le plus besoin à ce moment de l'année.
- Les légumes de printemps donc les légumes à feuilles vertes contiennent beaucoup de vitamines B et de magnésium qui favorisent la distribution de l'énergie dans le corps. Le magnésium est également bon pour nos muscles.
- Les légumes d'été sont très juteux et contiennent donc beaucoup d'eau. Il suffit de penser aux tomates, aux concombres ou aux courgettes qui nous aideront à nous hydrater en cette période de chaleur.
- En automne et hiver, les légumes racines et les choux contiennent beaucoup de vitamines A et C. Idéal pour notre système immunitaire. La vitamine A se trouve principalement dans les légumes oranges et jaunes (citrouille, carotte). La vitamine A est bonne pour la peau et les yeux.
- La vitamine C se trouve dans les agrumes, et davantage encore dans les différentes variétés de chou (chou frisé, chou blanc, chou de Bruxelles, chou chinois, brocoli, ...). La vitamine C nous aide à booster notre immunité et est bénéfique pour les muscles, les articulations, les os et le cœur.

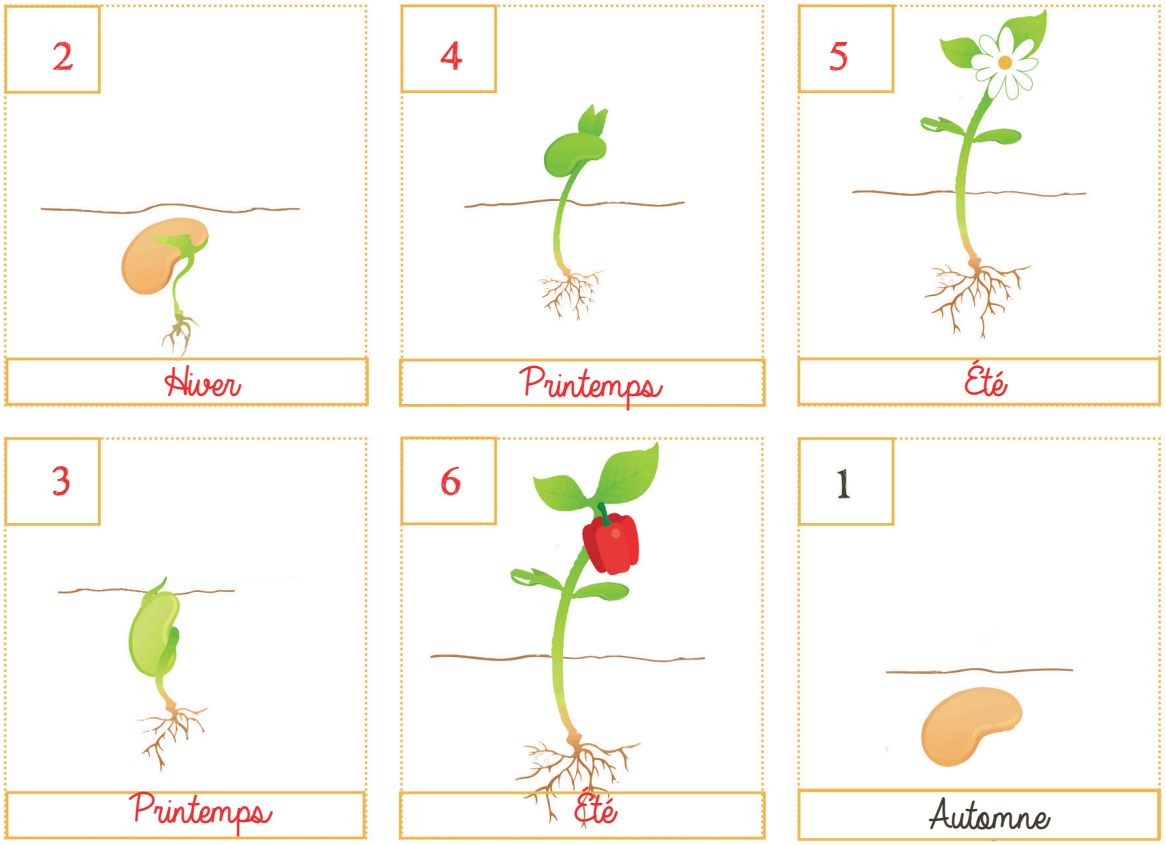
RÉPONSES POUR LA FICHE ENSEIGNANT

3. Relie la saison de la colonne A avec la catégorie de légumes correspondant dans la colonne B.



Au printemps, la nature reprend vie. C'est à ce moment de l'année que poussent les jeunes feuilles et les tiges, comme par exemple les asperges, le céleri, les épinards, les herbes fraîches ou les laitues. La catégorie de ces légumes est appelée les légumes à feuilles. En été, les fleurs ont été fertilisées par les abeilles. C'est à cette période de l'année que se développent les fruits et la catégorie des légumes fruits (= groupe de légumes qui poussent comme un fruit, c'est à dire à partir d'une fleur). Ces légumes fruits ont besoin de beaucoup de lumière et de chaleur pour grandir ; ils ne seront donc mûrs qu'en été. En hiver et en automne, c'est la période des choux et des légumes racines. Ceux-ci poussent lentement juste en dessous ou juste au-dessus du sol. De cette façon, ils prennent beaucoup de minéraux et vitamines du sol. Ils restent bien au chaud sous la terre tandis qu'il fait froid. En raison de leur forme compacte, ils peuvent être conservés longtemps.

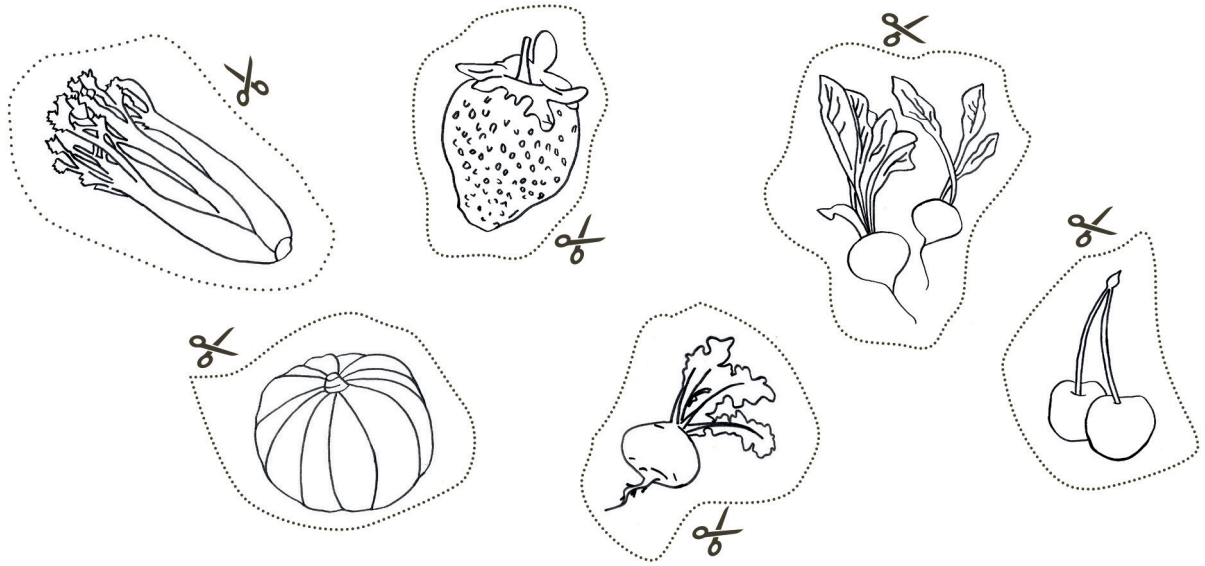
4. Les légumes prennent du temps pour pousser. Remets de l'ordre dans les images ci-dessous et découvre comment le poivron pousse.



1. En automne, les graines tombent au sol pour s'y enfouir sous la terre.
2. En hiver, les graines restent bien enterrées.
3 & 4 Au printemps, un germe apparaît et on voit une petite tige apparaitre au-dessus du sol.
5 & 6 En été, les fleurs apparaissent pour finalement se transformer en fruits.

RÉPONSES POUR LA FICHE ENSEIGNANT

5. Colorie les fruits et légumes. Ensuite, découpe-les et place les dans la bonne saison du calendrier des fruits et légumes en page 4.



Céleri = printemps (céleri vert) ou automne / hiver (céleri-rave)
Fraise = printemps / été
Radis = printemps
Citrouille = automne / hiver
Cerises = été
Navet = repos / hiver

6. Réponds à ces quelques questions et présente cela au reste de la classe !

Quel est ton légume préféré ?.....

A quelle saison le récolte-t-on en Belgique ?.....

Aquel groupe de légume appartient-il ? (Légume feuille / légume racine / légume fruit).....

Dessine le ci-dessous. Ensuite coupe-le pour le coller sur la bonne saison du calendrier des fruits et légumes.

- Vous pouvez trouver un chouette calendrier des fruits et légumes de saison complet et bien illustré, en tapant sur internet « Calendrier des fruits et légumes de saison de Nature & Progrès Belgique »
- Information sur les transports :
  - Viennent en bateau les fruits et légumes qui peuvent être conservés (pommes de terre, banane, oignon, avocat, kiwi, ...).
  - Viennent en avion les fruits et légumes qui se gâtent rapidement (ananas, mangue, asperges, fraises, haricots, ...).