

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire

La fête des fruits et légumes frais

Jeux

On continue la découverte des fruits et légumes, mais de manière ludique, avec de nombreux jeux mettant en avant leurs qualités incroyables.

Jeu

Dis-moi ce que tu manges, je te dirai quel organe est protégé

La nature est bien faite. Lorsque vous connaîtrez le lien entre les fruits et légumes présentés et les visuels associés, vous en serez convaincus... A vous maintenant de relier le bon aliment à l'organe qu'il protège.



1-Tomate



2-Avocat



3-Carotte



4-Céleri



5-Raisins



6-Noix



7-Patate douce

A-Pancréas



B-Poumons



C-Cerveau



D-Iris



E-Os



F-Cœur



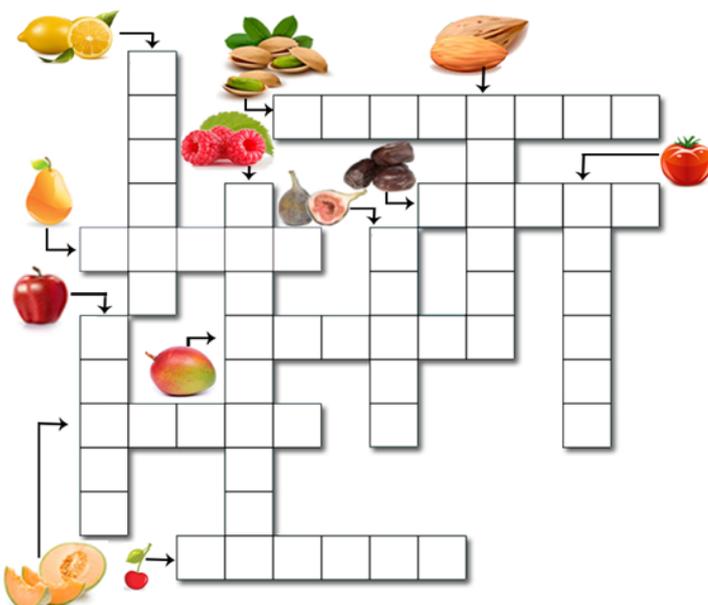
G-Utérus



Réponse : 1F/2G/3D/4E/5B/6C/7A

Jeu

Mots mêlés



Rébus



Fruit mystère :



Fruit mystère :



Fruit mystère :

Cache-cache

Idées recettes

Il faut parfois user d'ingéniosité pour faire découvrir de nouvelles saveurs aux enfants.

Arriveriez-vous à reconnaître le légume caché pour chacune des recettes ci-dessous ?



A / Idéal avec un rôti, ce légume est souvent confondu avec des macaronis.

Je suis ?



B / Utilisé pour les ragoûts, les tajines ou les couscous, il ressemble à une tubercule.

Je suis ?



C / Aussi à l'aise dans un met salé que sucré, j'ai l'avantage, grâce à ma diversité de couleurs, de me fondre dans n'importe quel plat.

Je suis ?



D / Pouvant être la base de nombreux plats, comme la pizza, les pâtes bolognaise ou encore les lasagnes, je suis utilisée dans une sauce qui regorge de soleil.

Je suis ?



E / J'ai une grande capacité d'adaptation : crue, cuite, en entrée ou en accompagnement. Si je suis utilisée pour le dessert, je remplace le beurre.

Je suis ?



Réponses : A : Salsifis / B : Navet / C : Carotte / D : Tomate et légumes variés / E : courgette / F : Chou-fleur

F/ On me trouve sous forme de bouquet et pourtant je ne plais pas à tout le monde. Ma couleur permet de me marier à merveille avec la pomme de terre.

Je suis ?



Jeux

Quelle saison ?

Pour des fruits et légumes bons pour la santé et la planète, il faut idéalement les consommer à la bonne saison.

Saurez-vous relier chaque fruit et légume à la période pendant laquelle ils peuvent être cueillis ou ramassés ?



A-Printemps

B-Eté

C-Automne

D-Hiver



Réponses - Carotte, poivron et mandarine: automne et hiver - Pastèque, cerise et aubergine: été - Asperge : printemps - Brocoli : automne

Infos

Pour aller plus loin

Pour plus d'informations et d'idées de recettes, n'hésitez pas à consulter ces sites Internet :



www.interfel.com



www.lesfruitsetlegumesfrais.com



www.mangerbouger.fr/PNNS



www.aprifel.com

Réponses aux rébus : ananas / framboise / cerise