

Fiche 14 : La saisonnalité des fruits et légumes

Matériel

- Vidéo
- Images fruits et légumes en Annexe 14.1
- 4 paniers ou bannettes
- Cartes bénéfiques

Introduction :

Cette activité permettra d'apprendre à connaître les légumes et fruits de saison et à s'alimenter de façon responsable.

Objectifs :

- Connaître la saisonnalité des fruits et des légumes
- Comprendre l'intérêt pour sa santé de consommer des produits de saison

| | |
|---------------------------------|-----------------|
| Activité courte | Activité longue |
| 7 ans et plus | |
| Avoir une pensée critique | |
| Savoir communiquer efficacement | |

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Jeu du panier

Piste de poursuite :

Pour les professeurs, il est possible de laisser le bon panier de saison à disposition dans la salle de classe et de le changer en fonction des saisons mais aussi l'agréments avec ses élèves au cours de l'année.

Déroulé de l'animation :

🕒 20 min Temps 1 : La saisonnalité des fruits et des légumes

L'animateur demande aux participants de former 4 groupes. Il diffuse la vidéo (Les fruits et légumes de saison - C'est pas sorcier ) avec comme consigne de citer, à l'issue de la diffusion, au moins un fruit et un légume qui pousse pour chaque saison. L'animateur recueille les réponses et les note au tableau. Puis, l'animateur demande aux 4 groupes de remplir 4 paniers avec les images fournies en Annexe 14.1 :

- 1 panier avec les fruits et légumes que l'on trouve dans un jardin en automne
- 1 panier avec les fruits et légumes que l'on trouve dans un jardin en hiver
- 1 panier avec les fruits et légumes que l'on trouve dans un jardin au printemps
- 1 panier avec les fruits et légumes que l'on trouve dans un jardin en été

🕒 20 min Temps 2 : Consommer de saison pour sa santé

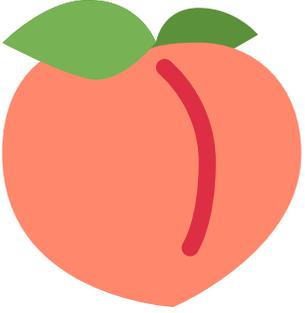
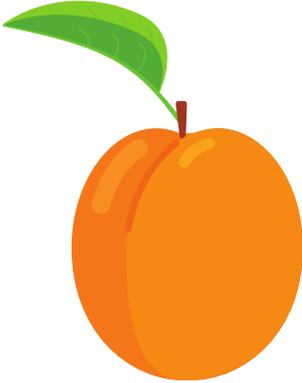
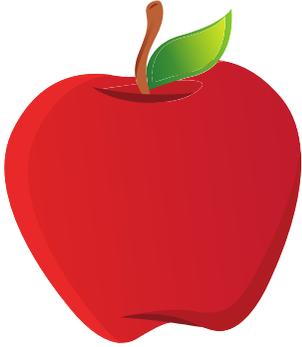
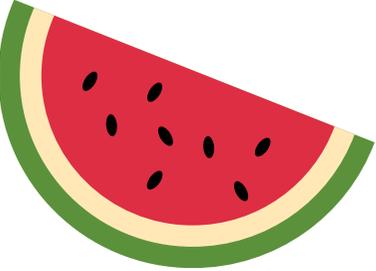
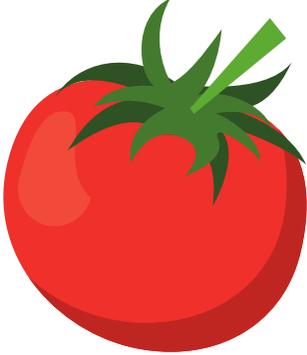
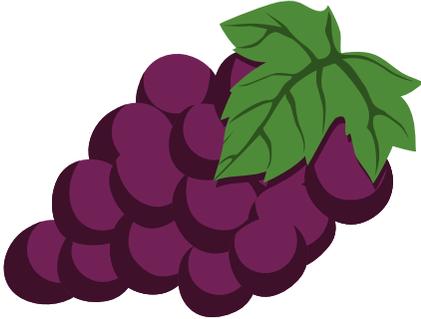
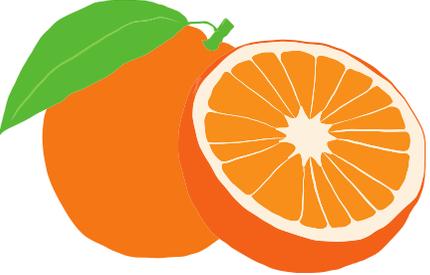
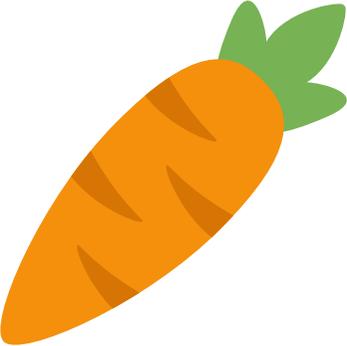
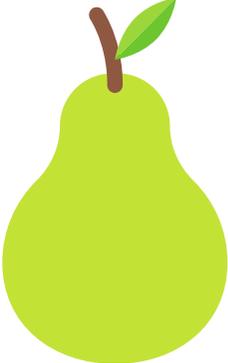
La question "Pourquoi consommer des fruits et légumes de saison ?" est posée aux participants.



Pour aller plus loin :

- Quelle saison ? 
- Dis, comment ça pousse ? : Le coffret 

Annexe Fiche 14.1 : La saisonnalité des fruits et légumes

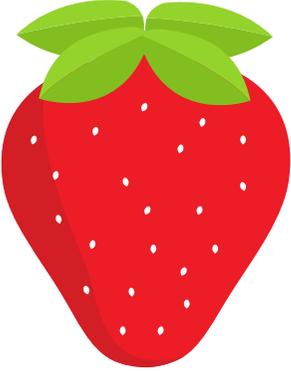
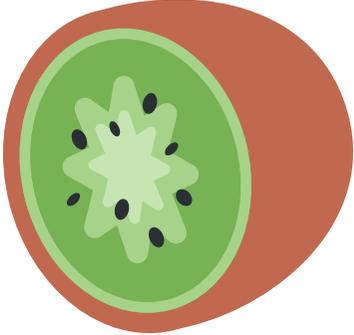
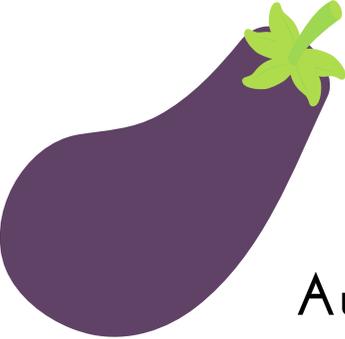
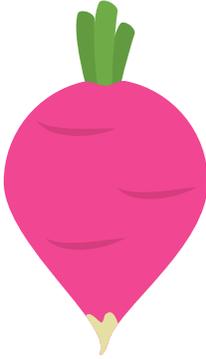
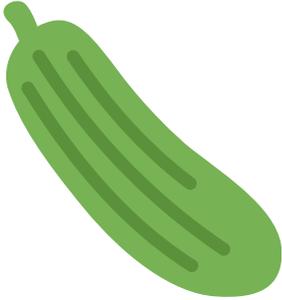
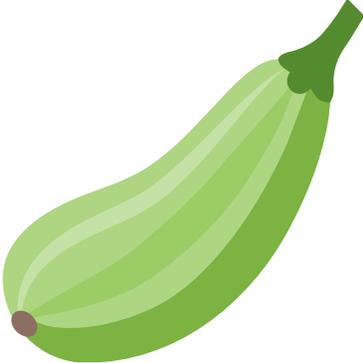
| | | |
|---|---|--|
|  <p>Pêche</p> |  <p>Abricot</p> |  <p>Pomme</p> |
|  <p>Pastèque</p> |  <p>Tomate</p> |  <p>Raisin</p> |
|  <p>Orange</p> |  <p>Carotte</p> |  <p>Poire</p> |

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 14.1 : La saisonnalité des fruits et légumes

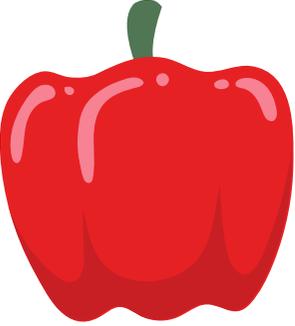
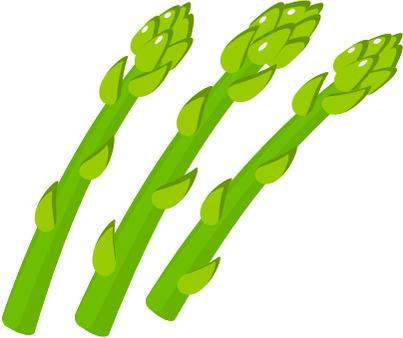
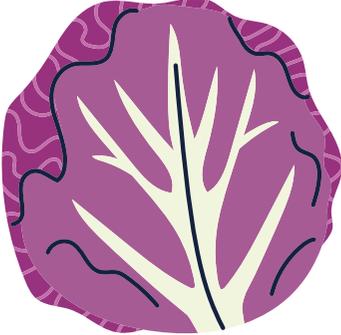
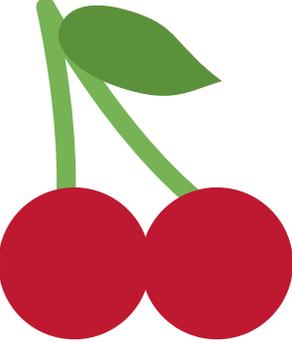
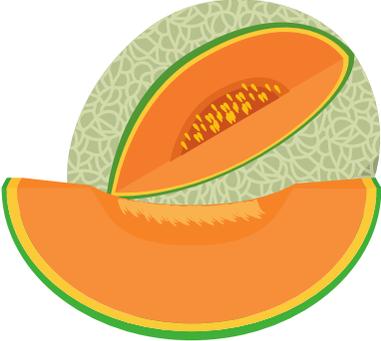
| | | |
|---|--|--|
|  <p>Fraise</p> |  <p>Brocolis</p> |  <p>Kiwi</p> |
|  <p>Aubergine</p> |  <p>Navet</p> |  <p>Concombre</p> |
|  <p>Champignon</p> |  <p>Citrouille</p> |  <p>Courgette</p> |

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 14.1 : La saisonnalité des fruits et légumes

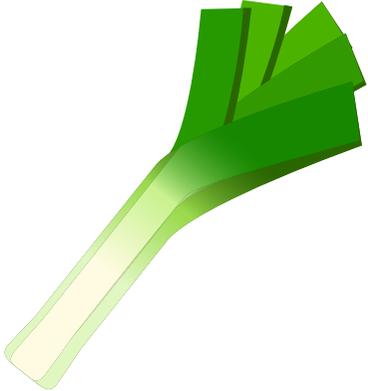
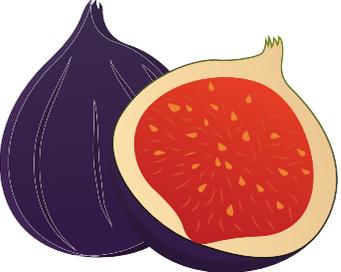
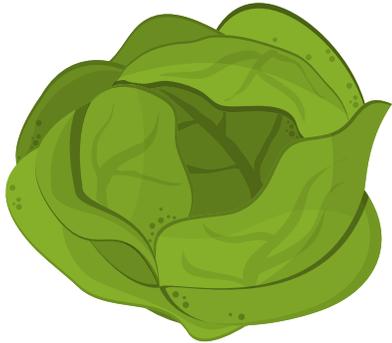
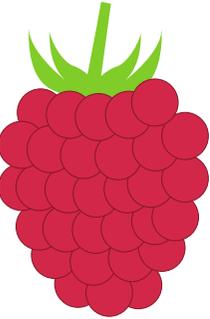
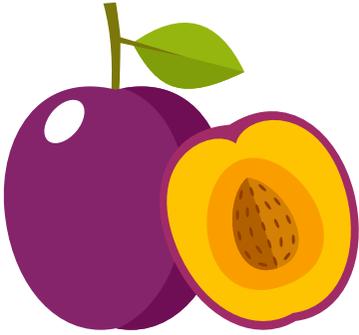
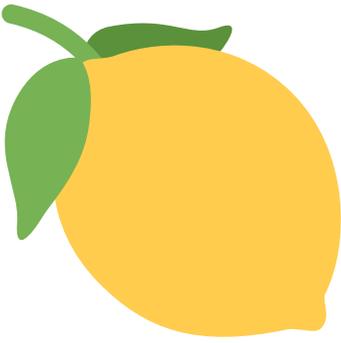
| | | |
|---|---|---|
|  <p>Poivron</p> |  <p>Artichaut</p> |  <p>Chou-fleur</p> |
|  <p>Oignon</p> |  <p>Asperge</p> |  <p>Chou rouge</p> |
|  <p>Cerise</p> |  <p>Melon</p> |  <p>Haricots verts</p> |

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 14.1 : La saisonnalité des fruits et légumes

| | | |
|--|---|--|
|  <p>Radis</p> |  <p>Poireau</p> |  <p>Betterave</p> |
|  <p>Figue</p> |  <p>Panais</p> |  <p>Salade</p> |
|  <p>Framboise</p> |  <p>Prune</p> |  <p>Citron</p> |

Mai, la nutrition et les autres

Mai et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Pour vous accompagner Annexe Fiche 14.2 : La saisonnalité des fruits et légumes

Réponses calendrier saisonnalité

| | | |
|----------------|----------------|-------------|
| <p>Janvier</p> | <p>Février</p> | <p>Mars</p> |
| <p>Avril</p> | <p>Mai</p> | <p>Juin</p> |

Mai, la nutrition et les autres

Mai et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Pour vous accompagner Annexe Fiche 14.2 : La saisonnalité des fruits et légumes

Réponses calendrier saisonnalité

| | | |
|----------------|-----------------|------------------|
| <p>Juillet</p> | <p>Aout</p> | <p>Septembre</p> |
| <p>Octobre</p> | <p>Novembre</p> | <p>Décembre</p> |

Mai, la nutrition et les autres

Mai et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?