



jeux

des fruits
et des Légumes



Ce livret appartient à :

Nom

Prénom

Classe



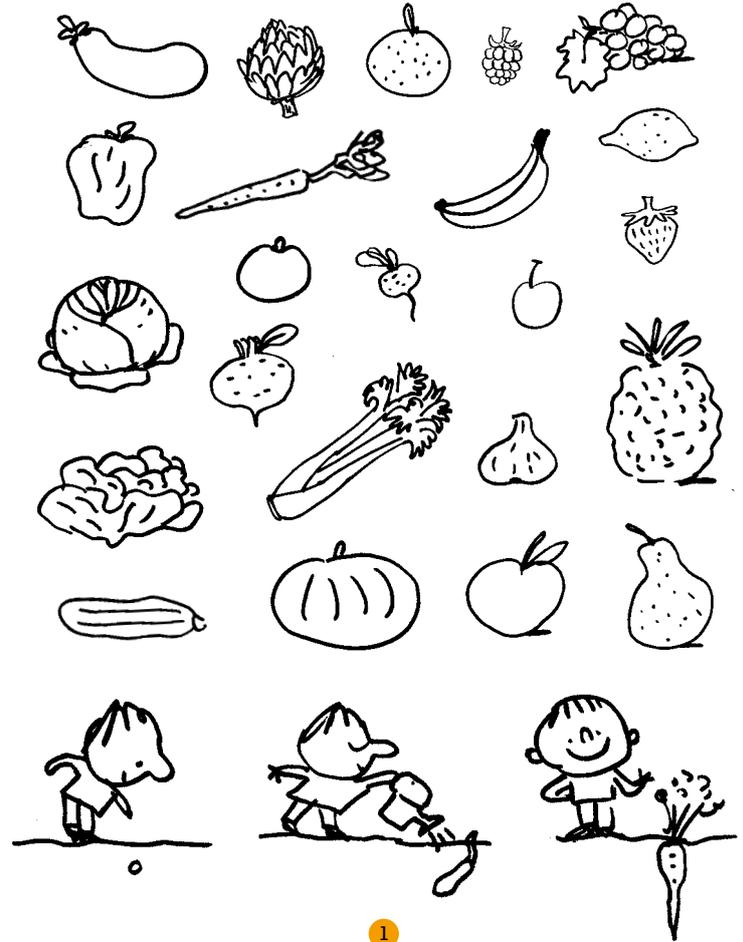
À l'école
élémentaire,
joue aussi
sur le thème
des fruits
et des légumes !



Tu trouveras les réponses
aux jeux de ce livret en lisant
les panneaux de l'exposition.

Les fruits et Les Légumes

Colorie ces dessins.



Fruits et Légumes de saison

Indique à quelle saison correspond chaque panier.

Attention, il y a deux paniers-intrus.



A

Rhubarbe, pomelo, banane,
radis, asperge, concombre.



D

Cerise, fraise, pêche,
aubergine, courgette,
tomate.



B

Mûre, raisin, framboise,
artichaut, haricot vert,
chou-fleur.



E

Endive, myrtille, mûre,
radis, pêche.



C

Orange, raisin, cerises,
mâche, potiron.



F

Kiwi, clémentine, citron,
endive, poireau, potiron.

L'équilibre alimentaire



1 Écris dans chaque case ce qu'il faut pour parvenir à l'équilibre alimentaire ?

=

2 Retrouve les mots suivants dans la grille.

ACTIVITÉS

ÉNERGIE

PLAISIR

CROISSANCE

JOUER DEHORS

SE DÉPENSER

ÉQUILIBRE

MANGER

SPORTS

S	E	D	E	P	E	N	S	E	R	A
Z	E	Q	X	L	D	E	R	C	V	E
P	G	O	U	A	A	I	T	U	I	N
M	C	R	O	I	S	S	A	N	C	E
I	G	T	Y	S	L	T	Y	I	P	R
K	A	C	T	I	V	I	T	E	S	G
T	S	P	O	R	T	S	B	F	D	I
N	J	O	M	A	N	G	E	R	K	E
Z	U	I	S	Q	R	T	B	D	E	L
J	O	U	E	R	D	E	H	O	R	S

Manger équilibré, un jeu d'enfant



Qui sont-ils ?

- 1** Ils sont indispensables à ta croissance. Grâce à eux, tes os et tes dents seront solides, tu peux en boire ou en manger, il est recommandé d'en consommer trois par jour. Qui sont-ils ?
- 2** Ils sont nécessaires à la construction de tes muscles, de ta peau et de ton sang. Tu les consommes généralement au déjeuner ou au dîner. Il est recommandé d'en manger 1 à 2 portions par jour. Qui sont-ils ?
- 3** Ils te fournissent de l'énergie pour faire fonctionner tes muscles et ton cerveau. En consommer aide à attendre le repas suivant sans avoir faim. Tu peux en manger à chaque repas selon ton appétit. Qui sont-ils ?
- 4** Ils t'apportent du tonus et te protègent contre certaines maladies. Tu as le choix parmi des centaines de variétés. Il est recommandé d'en manger au moins 5 par jour. Qui sont-ils ?

- 5** Elles sont indispensables à l'organisme mais en très petites quantités. Elles peuvent être d'origine animale ou végétale. Il est recommandé de limiter leur consommation. Qui sont-elles ?
- 6** Tu aimes leur goût car ils t'apportent de la douceur. Ils ne sont pas indispensables à ton organisme. Ils sont à l'origine des caries. On les consomme pour se faire plaisir, mais il faut être raisonnable. Qui sont-ils ?

Quiz



Sachant qu'une portion de fruits ou de légumes = 80 grammes, coche la case qui correspond au bon nombre de portions :

- Un verre de pur jus ananas-clémentine :
 1 portion 2 portions 3 portions
- Une petite assiette de salade « tomate concombre » :
 1 portion 2 portions 3 portions
- Une compote « pomme-poire » :
 1 portion 2 portions 3 portions
- Un pamplemousse :
 1 portion 2 portions 3 portions

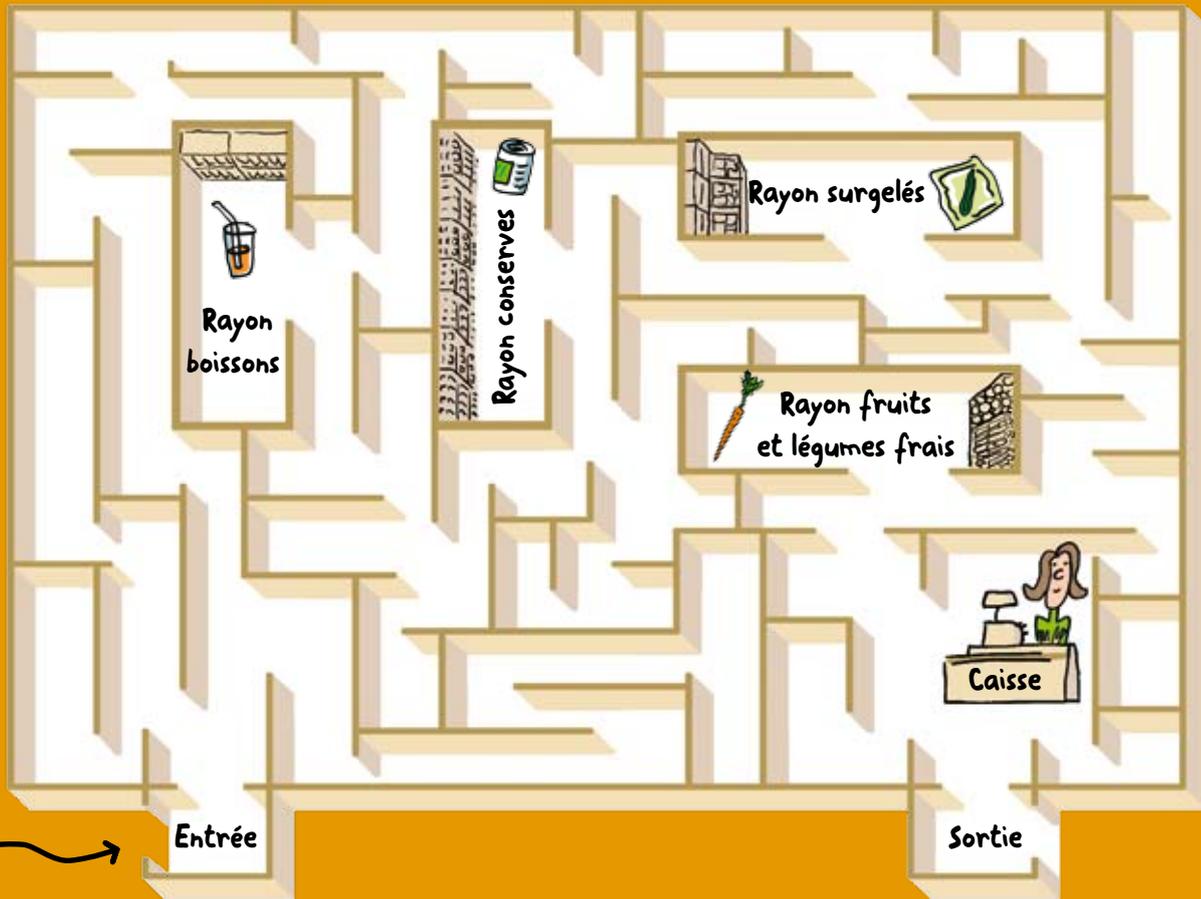
Fruits et légumes sous toutes leurs formes

Labyrinthe

Aide Maxime à trouver le chemin qui mène à la sortie en passant par les 4 rayons où sont disposés des fruits et des légumes sous différentes formes.

LISTE DES COURSES

- 1 jus d'orange
- 1 boîte de haricots verts
- Courgettes surgelées
- 1 botte de carottes



Vitamines et minéraux

Retrouve ce que contiennent principalement les fruits et les légumes ci-dessous en suivant le chemin qui relie chacun d'entre eux aux vitamines ou aux minéraux. Note tes réponses dans le tableau.



Vitamine C

Calcium

Provitamine A

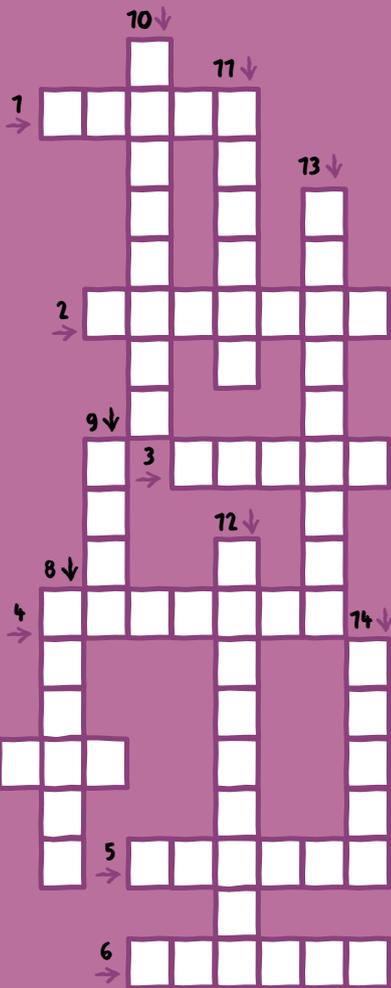
Magnésium



Vitamine C		
Calcium		
Provitamine A		
Magnesium		



Les fruits
et légumes,
qu'est-ce
que c'est ?



Mots fléchés

Complète la grille à l'aide des définitions.



1. Fruit à noyau dont la chair est jaune ou blanche.
2. Légume-fruit du piment doux, je suis rouge, vert ou jaune.
3. Légume-racine rose et blanc.
4. Légume-tige qui désigne une personne de grande taille.
5. Agrume dont on boit souvent le jus au petit déjeuner.
6. Fruit exotique recouvert d'une peau écaillée et à la pulpe blanche.
7. Fruit rond ou ovale, d'été et d'automne, rouge, jaune ou violet.
8. Fruit à coque qui désigne également toute graine contenue dans un noyau, on peut dire qu'on a les yeux en...
9. Légume à graines jaunes qui forme des épis.
10. Légume à bulbe que l'on utilise pour assaisonner les salades par exemple.
11. Légume-feuille très amer que l'on consomme en salade ou cuit « au jambon ».
12. Légume-fleur dont on mange la base des feuilles et le cœur.
13. Baie rouge que l'on consomme principalement en tarte, confiture ou sirop.
14. Fruit à pépins que l'on peut manger « Belle Hélène ».

Histoire des fruits et légumes

Devinettes

Ma peau est douce

Je suis un fruit généralement petit et orange, ma peau est douce, on peut me couper en deux facilement, je viens de Chine, mais aujourd'hui, en France, on me cultive surtout dans le Languedoc-Roussillon.

Qui suis-je ?



Une belle robe violette

J'ai généralement une belle robe violette, je suis un fruit mais on me consomme comme un légume, je viens des Indes, mais aujourd'hui, en France, on me cultive dans le Sud.

Qui suis-je ?



Solutions des jeux

Fruits et légumes de saison, p. 2

Panier A : printemps,

panier B : automne,

panier D : été,

panier F : hiver.

L'équilibre alimentaire, p. 3

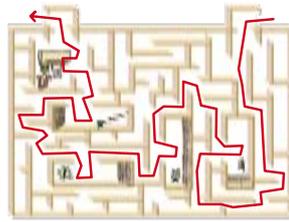
1. L'apport alimentaire

et les dépenses énergétiques.

2. Grille

S	E	D	E	P	E	N	S	E	R	A
Z	E	Q	X	L	D	E	R	C	V	E
P	G	C	R	O	I	S	A	N	C	E
I	G	T	Y	S	L	T	Y	I	P	R
K	A	C	T	I	V	I	T	E	S	G
T	S	P	O	R	T	S	B	F	D	I
N	J	O	M	A	N	G	E	R	K	E
Z	U	I	S	Q	R	T	B	D	E	L
J	O	U	E	R	D	E	H	O	R	S

Fruits et légumes sous toutes leurs formes, p. 6-7



Au moins 5 fruits et légumes, oui mais pourquoi ? p. 9

Vitamine C : fraise et poivron.

Calcium : persil et cassis.

Provitamine A : carotte et melon.

Magnésium : banane et épinard.

Fruits et légumes, quel est-ce que c'est ? p. 10-11

1. pêche, 2. poivron, 3. radis,

4. asperge, 5. orange, 6. litchi,

7. puna, 8. amande, 9. maïs,

10. échalote, 11. endive,

12. artichaut, 13. groseille,

4. poire.

Histoires des fruits et légumes p. 12

1. l'abricot, 2. l'aubergine.

Expressions, p. 14

Avoir la pêche (être en forme).

Faire le poireau (attendre

debout). Être rouge comme une

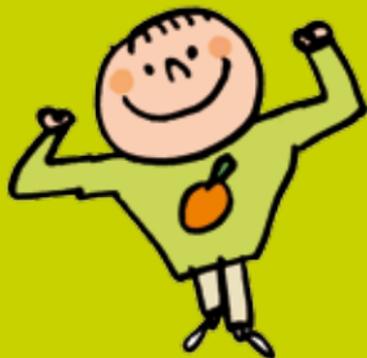
tomate (quand on rougit). Avoir

un pois chiche dans la tête (être

peu intelligent).

Expressions fruits et légumes

Retrouve les expressions en complétant chaque phrase d'un nom de fruit ou de légume.



Avoir la ...



Faire le ...



Être rouge comme une ...



Avoir un ... dans la tête