



jeux

des fruits
et des Légumes



Ce livret appartient à :

Nom

Prénom

Classe



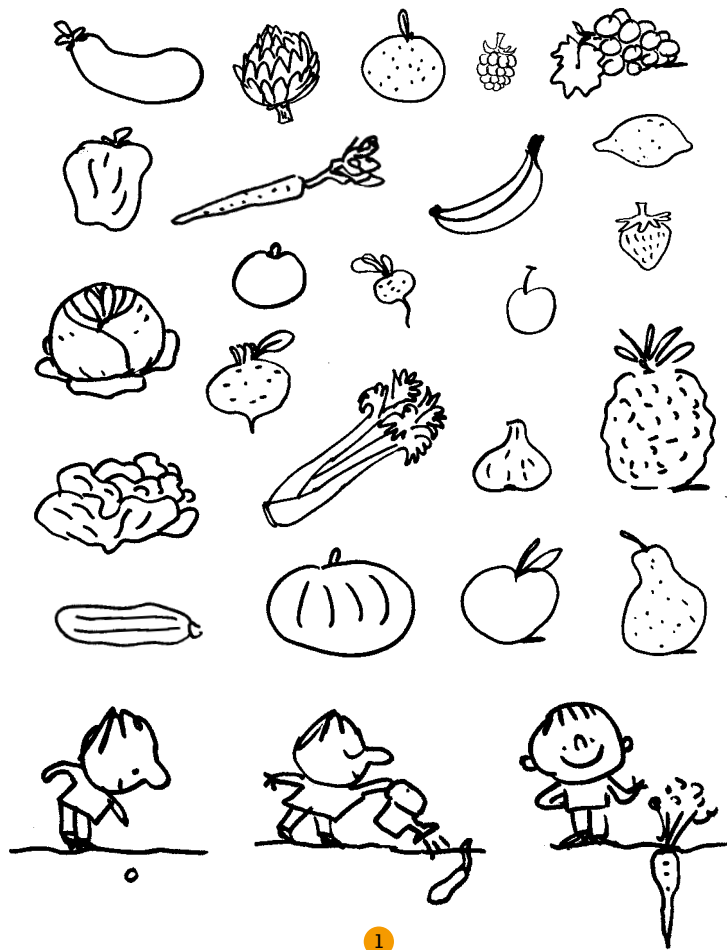
Tu trouveras les réponses
aux jeux de ce livret en lisant
les panneaux de l'exposition.

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



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.



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

CROISSANCE

ÉQUILIBRE

ÉNERGIE

JOUER DEHORS

MANGER

PLAISIR

SE DÉPENSER

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 ou quatre 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 :

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

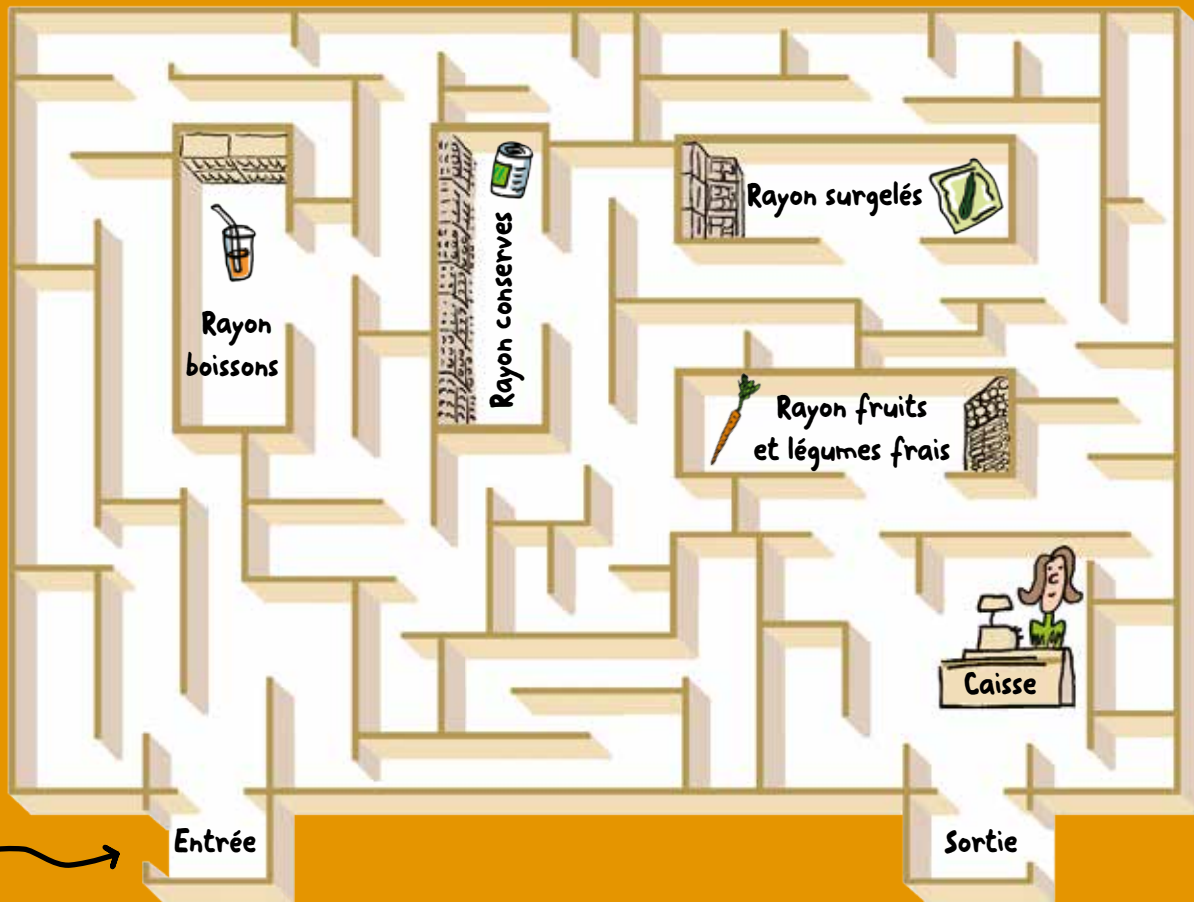
Fruits et légumes sous toutes leurs formes

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



Les familles d'aliments

En suivant le chemin qui part de chaque aliment, tu découvrirás à quel groupe il appartient.



Lait



Carotte



Pomme de terre



Yaourt



Huile



Fraise



Beurre



Pâtes

Fruits et légumes

Féculents

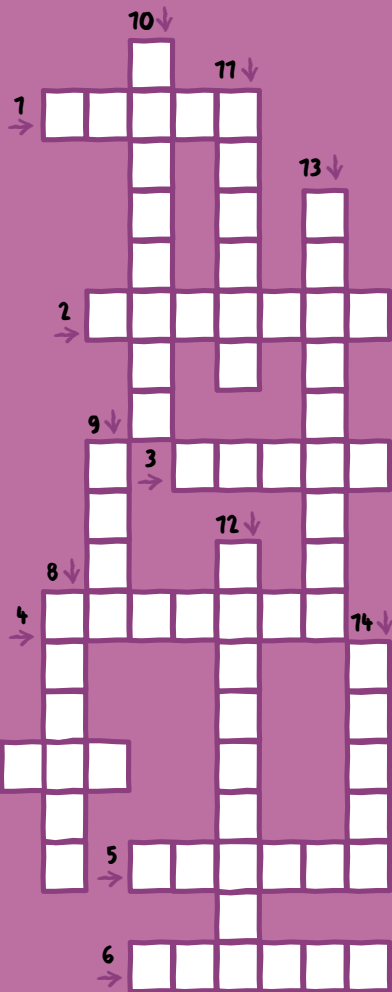
Produits laitiers

Matières grasses





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 écailleuse 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 dit aussi 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

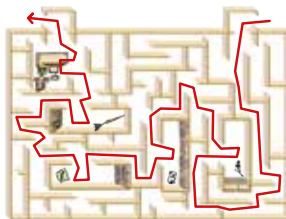
J'ai généralement une belle robe violette,
je suis un fruit mais on me consomme
comme un légume, je viens des Indes,
mais aujourd'hui, en France,
on me cultive dans le Sud.
Qui suis-je ?



Conception graphique et réalisation : Mathieu Carron de la Carrière. Dessins : Serge Bloch et Mathieu Carron. Impression novembre 2017.

Solutions des jeux

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



Les familles d'aliments ? p. 8-9

Fruits et légumes : carotte et fraise.
Féculents : pomme de terre et pâtes.
Produits laitiers : lait et yaourt.
Matières grasses : beurre et huile.

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

1. pêche, 2. poivron, 3. radis,
4. asperge, 5. orange, 6. litchi,
7. prune, 8. amande, 9. maïs,
10. échalote, 11. endive,
12. artichaut, 13. groselle,
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).

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	O	U	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, p. 4-5**
Qui sont-ils ?

1. Les produits laitiers.
2. Les produits d'origine animale.

3. Les féculents.
4. Les fruits et légumes.
5. Les matières grasses.
6. Les produits sucrés.

Quiz portions de fruits
A-1, B-1, C-1, D-2.

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