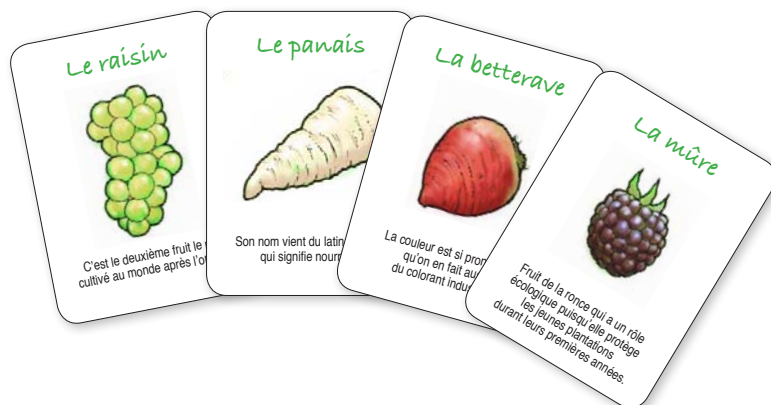
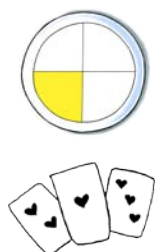


# Au rythme des saisons



## Objectif

Connaître la «saisonnalité» de certains fruits et légumes

## Age

A partir de 8 ans

## Lieu

En classe

## Matériel

- Plateau de jeu
- Jeu de cartes «manger au rythme des saisons»
- Sac en tissu

## Durée

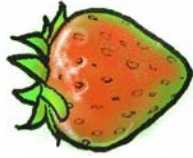
45 minutes

Grâce à ce jeu coopératif, les enfants découvrent certains fruits et légumes et les placent selon la saison naturelle de récolte/consommation appropriée.

## Déroulement

- 1) Diviser la classe en 4 équipes.
- 2) Placer les équipes autour du plateau de jeu (qui peut être imprimé en format A3).
- 3) A tour de rôle, chacune des 4 équipes tire une carte du sac.
  - Si la carte représente un fruit ou un légume, celui qui a tiré la carte lit le texte associé, regarde l'illustration et après avoir discuté avec son équipe, la place sur la ou les saison/s appropriée/s.
  - Si la carte représente une partie du cycle du pommier, il la place sur la case correspondant au numéro indiqué sur la carte.
- 4) Le but du jeu est de placer tous les fruits et légumes dans la saison correspondante avant que toutes les cartes du cycle du pommier ne soient placées sur le plateau de jeu.
- 5) A la fin du jeu, on corrige ensemble les différents tas de cartes. Enfin, l'enseignant distribue les *calendriers des fruits et des légumes de saison* (à télécharger sur: [www.wwf.ch/saisons](http://www.wwf.ch/saisons)).

### La fraise



La fraise n'est pas un véritable fruit.  
Les fruits sont les grains situés à la surface de la fraise.

### La framboise



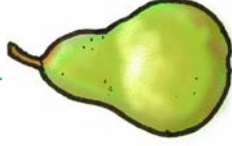
Habituellement rouge, elle peut être noire, jaune, orange, ambrée ou blanche.

### La mûre



Fruit de la ronce qui a un rôle écologique puisqu'elle protège les jeunes plantations durant leurs premières années.

### La poire



Il existe plus de 2000 variétés de poires (Williams, Alexandrine, Conférence, etc.).

### La tomate



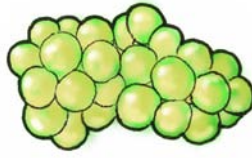
Du fait de nombreuses superstitions et de sa ressemblance avec des plantes toxiques, autrefois les personnes ne mangeaient la tomate que cuite.

### L'ail



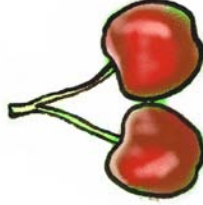
L'ail est mis à sécher au minimum un mois sur le sol avant d'être stocké et consommé.

### Le raisin



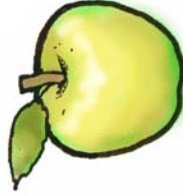
C'est le deuxième fruit le plus cultivé au monde après l'orange.

### La cerise



La cerise désigne aussi le fruit du catéier.

### La pomme



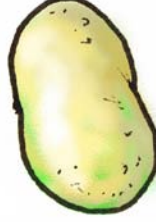
Le pommier est apparu sur terre il y a 80 millions d'années.

### Le poivron



Le poivron vert est un poivron rouge cueilli avant sa maturité.

### La pomme de terre



Grâce aux études de l'ingénieur Parmentier, la pomme de terre a permis de sauver la population française de la famine.

### Le kiwi



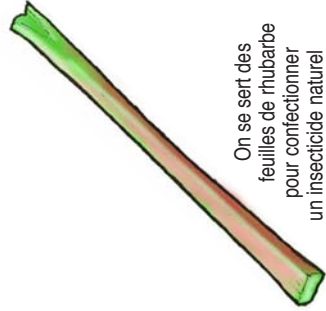
C'est le fruit d'une liane originaire du sud-est de la Chine, il porte parfois le nom de "groselle de Chine".

### La noixette



On consomme l'amande comme fruit sec.

### La rhubarbe



On se sert des feuilles de rhubarbe pour confectionner un insecticide naturel efficace contre les pucerons.

### Le radis



Il tire son nom du latin "radix" qui signifie racine.

### Le navet



Très consommé autrefois, il a été détrôné par l'arrivée de la pomme de terre dans les assiettes.

### L'oignon



En l'examinant, on peut prédire le temps qu'il fera. Par exemple, si sa pelure est épaisse, l'hiver sera rigoureux.

### Le potiron



Il contient 95,6% d'eau et peut se conserver six mois à un an dans un endroit sec et frais.



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons



Manger  
des  
au rythme  
Saisons

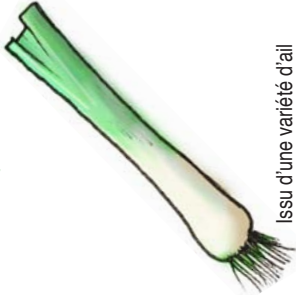


## Le panais



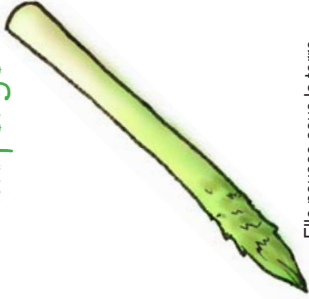
Son nom vient du latin "pastus" qui signifie nourriture.

## Le poireau



Issu d'une variété d'ail originaire du Proche-Orient, il est parfois appelé "ail d'orient".

## L'asperge



Elle pousse sous la terre et s'allonge à la recherche du soleil.

## La betterave



La couleur est si prononcée qu'on en fait aussi du colorant industriel.

## L'épinard



Autrefois, ce légume servait plus pour soigner les douleurs d'estomac et du foie que comme aliment. On l'appelait le balai de l'estomac.

## Le brocoli



Brocoli vient de l'italien "brocco" qui signifie "bras ou branche sur laquelle repose la tête".

## L'artichaut



C'est le bouton d'une plante potagère dérivée du chardon.

## Le concombre



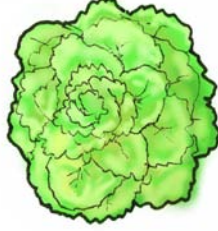
Même en plein soleil, le concombre reste frais, sa température interne est de 6 à 8 degrés plus basse que la température ambiante.

## La courgette



Elle est appelée la courge d'été.

## La laitue



Elle était autrefois cultivée pour l'huile contenue dans ses graines.

## L'endive



C'est l'absence totale d'exposition à la lumière qui explique la couleur de ce légume.

## La carotte



Ce n'est qu'après la première guerre mondiale que la carotte est apparue dans l'alimentation humaine.

1



La germination : le pépin, la graine du pommier, peut germer si les conditions sont adéquates (un peu d'eau et de chaleur).  
Un jeune pommier naît et sort de terre.



Cycle du pommier

2



Le jeune plant grandit et les premières feuilles apparaissent.



Cycle du pommier

3



Au printemps a lieu la floraison, les bourgeons apparaissent, de nouvelles feuilles poussent puis les fleurs se développent.



Cycle du pommier

4



Si l'y a eu fécondation, les fleurs se transforment en fruits.



Cycle du pommier

5



Les pommes grossissent et mûrissent sur l'arbre tout au long de l'été.



Cycle du pommier

6



Les pommes atteignent leur maturité vers la fin de l'été et tombent au sol. Elles libèrent alors leurs pépins qui pourront donner naissance à de nouveaux pommiers.



Cycle du pommier



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



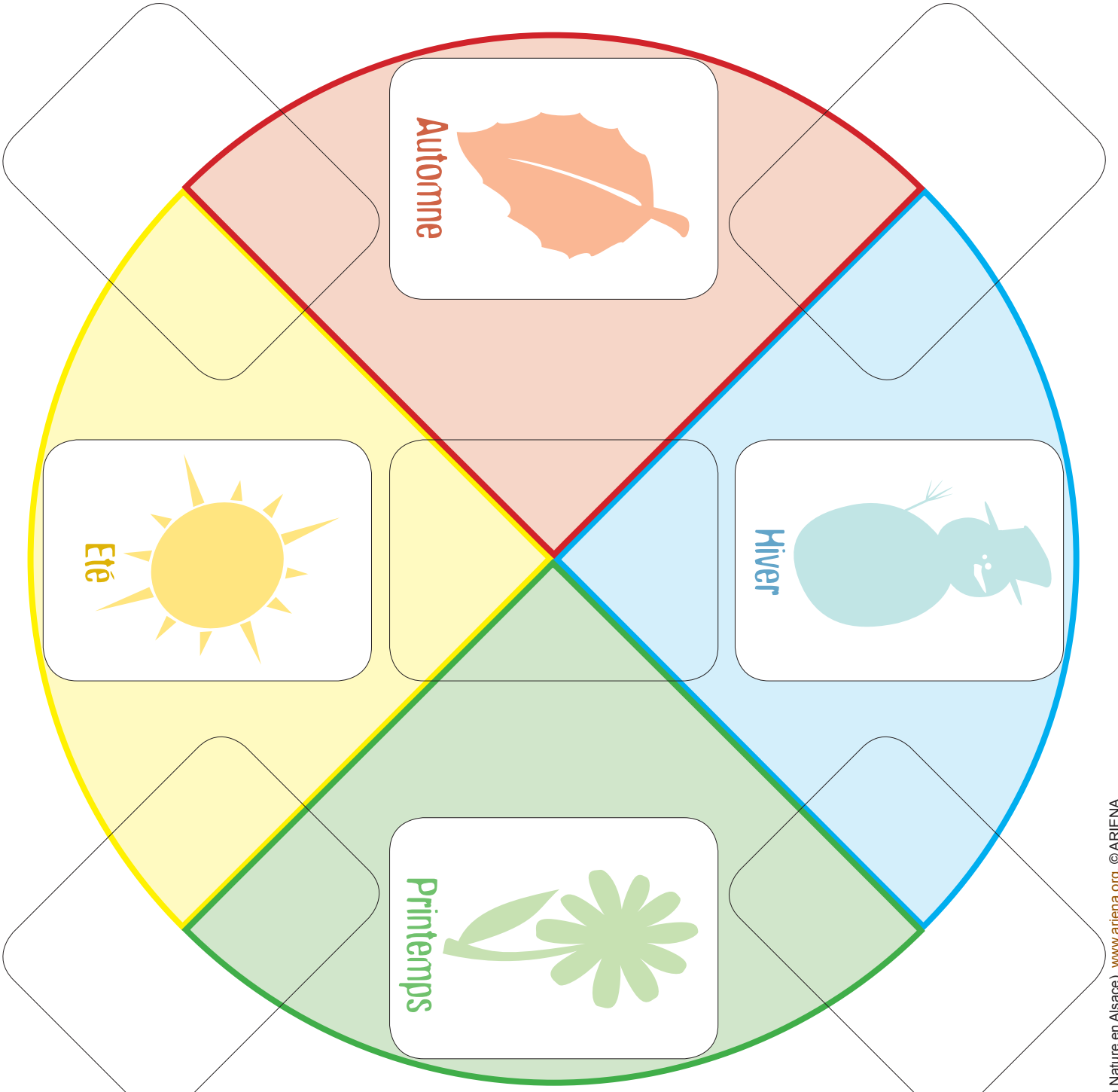
**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



5	6
---	---

3	4
---	---

7	2
---	---

## «La saisonnalité» de quelques légumes et fruits

<b>Fraise</b>	Printemps - été
<b>Framboise</b>	Eté
<b>Mûre</b>	Eté - automne
<b>Raisin</b>	Automne
<b>Pomme</b>	Eté - automne
<b>Poire</b>	Eté - automne
<b>Cerise</b>	Eté
<b>Noisette</b>	Automne
<b>Kiwi</b>	Automne - hiver
<b>Rhubarbe</b>	Printemps - été
<b>Tomate</b>	Eté
<b>Ail</b>	Eté
<b>Poivron</b>	Eté
<b>Pomme de terre</b>	Printemps - été
<b>Radis rose</b>	Printemps - été
<b>Navet</b>	Automne - hiver - printemps
<b>Oignon</b>	Hiver
<b>Panais</b>	Eté - automne - hiver
<b>Poireau</b>	Toute l'année
<b>Brocoli</b>	Automne - hiver
<b>Concombre</b>	Eté
<b>Potiron</b>	Automne
<b>Courgette</b>	Eté
<b>Epinard</b>	Printemps - automne
<b>Laitue</b>	Printemps - été - automne
<b>Artichaut</b>	Printemps
<b>Aspèrge</b>	Printemps
<b>Betterave</b>	Eté - automne - hiver
<b>Carotte</b>	Toute l'année
<b>Endive</b>	Hiver