



Découvrir les fruits et légumes de La Réunion

LIVRET PÉDAGOGIQUE

Projet initié par l'ARIFEL avec le soutien financier de l'Europe et du Ministère de l'agriculture et de la souveraineté alimentaire





Découvrir les fruits et légumes

de La Réunion

Le présent guide est un ensemble de jeux et modules pédagogiques à destination des élèves et jeunes de La Réunion, dans les établissements scolaires, mais également suivi·e·s ou sensibilisé·e·s par ailleurs, notamment en lien avec la santé, la nutrition ou l'éducation alimentaire. Il regroupe une trentaine d'activités autour des fruits et légumes locaux, pour des enfants de 3 à 12 ans.

Ce livret est accompagné d'un portfolio de fruits et de légumes, au format carte postale et d'un jeu de cartes sur les vitamines et nutriments dans les fruits et légumes.

Le présent livret a été commandité et financé par l'ARIFEL : Association Réunionnaise d'Interprofession des Fruits et Légumes. Sa création a été coordonnée depuis 2019 par Goût Nature (éducation à l'alimentation), en collaboration avec les acteurs du territoire :

Isabelle Maillot, Fabienne Gigant et Annelore Sizaret du Conseil Départemental (Point info santé Nord)

Marie Leroy-Verhaeghe et Guillaume Lehericey de l'Hôpital des enfants (AFSA)

Frédérique Stein et Nicole Minatchy
de la Direction régionale de l'agriculture, de l'alimentation et de la forêt (DAAF)

Stelly Chopinet-Dijoux et Candice Grosset de l'Agence Régionale de Santé (ARS)

Karine Bijoux-Etouaria et François Duvard
de l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé (IREPS)

Fridor Funteu et collègues pour l'Institution régional d'éducation nutritionnelle (IREN)

Mélanie Perche pour le Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire (REGAL) Réunion

Marie-Suzette Payet de l'inspection académique et Didier Ferlin pour le Rectorat

Aurélie Hoarau et Marie-Hélène Chopinet de la Maison du diabète (AFD)

Diane Bailleux de la Mutualité de La Réunion

Laetitia Barbier, Dominique Natiez, Murielle Ivaha, Magali Tarnus, Amélie Ducros, membres du Réseau des diététicien·ne·s de l'île (ADN 974)

Aline Champomier du CHU

Merci à tous et à toutes pour votre enthousiasme et votre patience.

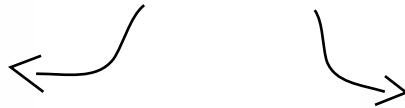


manzé péi



MANZ' ANANA

avec



Ti' CHOUCOU




Découvrir ^{les} fruits et légumes

de La Réunion

Table des matières - Activités

Le niveau de chaque activité est indiqué sur le macaron de la fiche, comme ceci



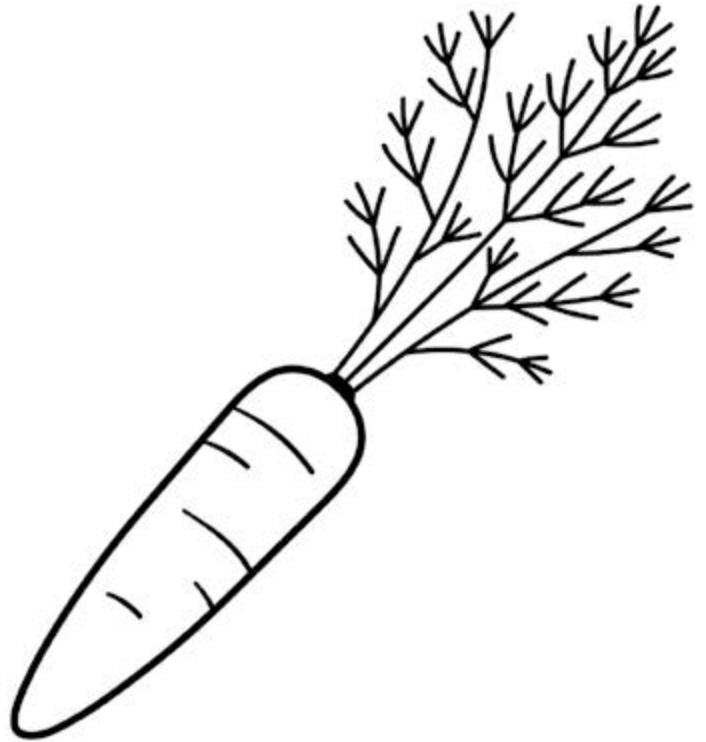
| | | | |
|---|---|-------|----|
| a | Des fruits et légumes de toutes les couleurs ! | _____ | 6 |
| b | Des fruits de toutes formes | _____ | 11 |
| c | Une suite de fruits | _____ | 12 |
| d | Compter avec les fruits / les légumes | _____ | 13 |
| e | Écrits autour des fruits... et des légumes | _____ | 16 |
| f | Planter et jardiner en classe | _____ | 18 |
| g | Goûter les fruits et légumes | _____ | 21 |
| h | Cuisiner les fruits et légumes | _____ | 24 |
| i | Dessiner les fruits et légumes | _____ | 32 |
| J | Peinture comestible | _____ | 34 |
| K | Créer un herbier | _____ | 35 |
| I | Créer un imagier ou un abécédaire | _____ | 36 |
| m | Mobiliser le langage avec les fruits et légumes | _____ | 37 |
| n | Notions de nutrition | _____ | 39 |
| o | Origine des fruits et légumes de La Réunion | _____ | 43 |
| p | Modes de production | _____ | 45 |
| q | Quelle partie on mange ? | _____ | 47 |
| r | Familles d'aliments | _____ | 49 |
| s | Saisonnalité à La Réunion | _____ | 51 |
| t | Transformer les fruits et légumes | _____ | 52 |
| u | Utiliser le jeu sur les bienfaits des fruits et légumes | _____ | 53 |
| v | Visiter une ferme ou un jardin | _____ | 58 |
|  | Jeux libres | _____ | 60 |



Des légumes de toutes les couleurs !



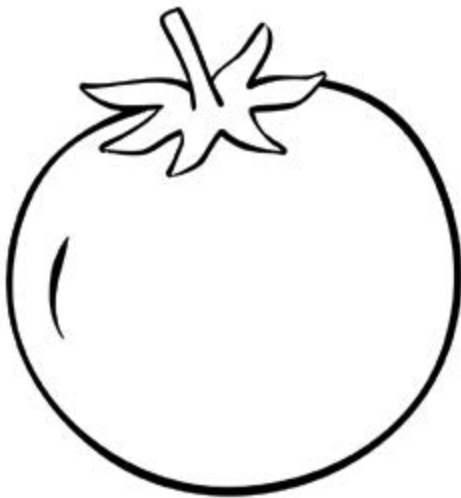
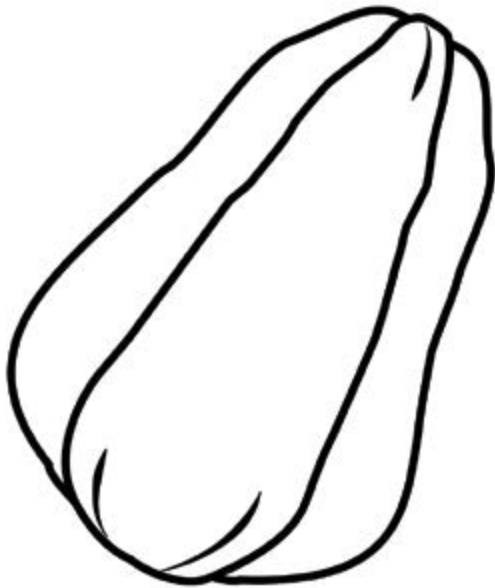
Colorie le légume à sa couleur. Ecris la couleur utilisée.

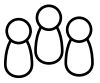




Des légumes de toutes les couleurs !

Colorie le légume à sa couleur. Ecris la couleur utilisée.





Des fruits et légumes de toutes les couleurs !



Classe chaque fruit ou légume en fonction de sa couleur.

jaune

vert

bleu

mauve
violet

Pour cela, imprimer et découper ces cartes couleurs ou simplement utiliser un pot de peinture ou de crayons et faire classer les enfants les photos, la dinette ou mieux encore, de vrais fruits et légumes.





Des fruits et légumes de toutes les couleurs !

Classe chaque fruit ou légume en fonction de sa couleur.



rouge

orange

blanc

marron
brun

Pour cela, imprimer et découper ces cartes couleurs ou simplement utiliser un pot de peinture ou de crayons et faire classer les enfants les photos, la dinette ou mieux encore, de vrais fruits et légumes.





Des fruits et légumes de toutes les couleurs !

Nous proposons ici des prolongements possibles autour de la découverte des couleurs et des fruits et légumes.

La vue joue un rôle prépondérant dans l'appréciation d'un aliment ou d'un repas. Proposer un plat avec au moins 3 couleurs attire plus facilement les enfants. Pour toutes ces activités, l'idéal est de faire toucher, sentir, classer de vrais aliments, pour accroître leur familiarité auprès des enfants.

Aller plus loin, avec les fiches proposées:

g Goûter les fruits et légumes

En classe ou en atelier, on peut déguster des fruits ou légumes bien colorés, sur la base d'une comparaison : pitayas blanc et rouge, kiwis vert et jaune, carotte et betterave, patates douces commune, orange et mauve...

h Cuisiner les fruits et légumes

Certaines recettes sont particulièrement adaptées pour leur attrait visuel et leurs couleurs. On pourra les réaliser en atelier ou en classe, ou proposer de les faire à la maison... et de prendre une photo ?

- Tartinades et trempettes
- Carpaccio rainbow de fruits tropicaux
- ou tout simplement une salade de fruits !

i Dessiner les fruits et légumes et **J** Peinture comestible !

Une fois que les enfants ont bien identifié les couleurs des fruits et légumes, passons à l'expression artistique, avec ou sans modèle.

n comme... Nutrition

Très souvent, les aliments colorés sont des aliments bénéfiques pour la santé, car riches en anthocyanines, lycopène, bêta-carotène, flavonoïdes...





Des fruits de toutes formes !



Classe chaque fruit en fonction de sa forme. Une forme apparaît parfois quand on coupe le fruit ou en regardant ses graines !

rond

long

étoile

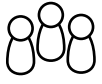
ovale

Utiliser les photos des fruits, ou mieux, de vrais fruits.

Pour aller plus loin :

L'activité **J** **Peinture comestible** est un bon prolongement pour utiliser les formes.





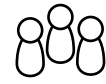
ACTIVITE en groupe
ou en classe entière

C

Une suite de fruits

Continue la suite logique en dessinant les fruits suivants.





ACTIVITE en groupe
ou en classe entière



Compter avec les fruits

Repasse sur les lignes pointillées sans lever la main et sans t'arrêter.
Puis colorie seulement le nombre de fruits indiqué à gauche.

2



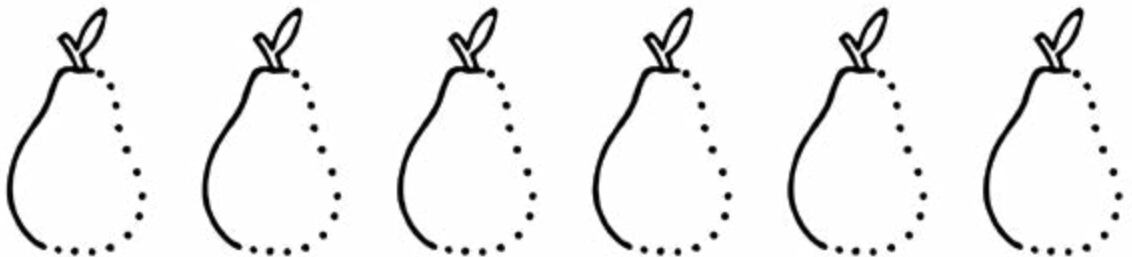
3



1

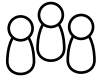


3



4

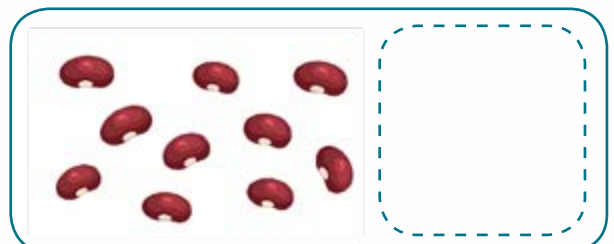
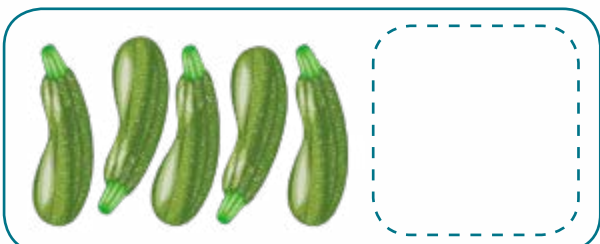
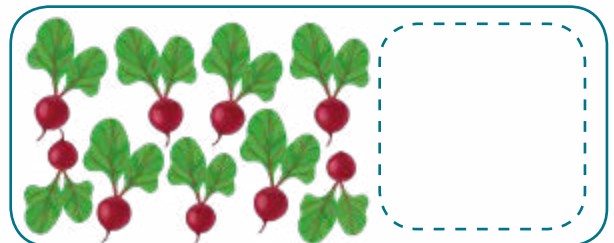
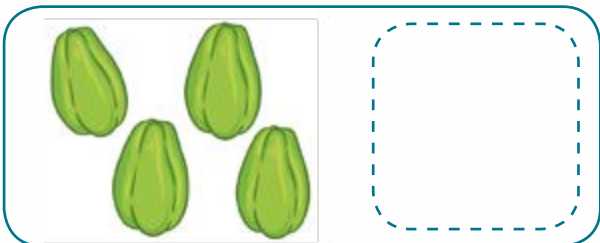
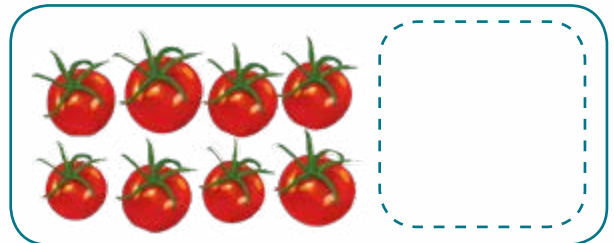
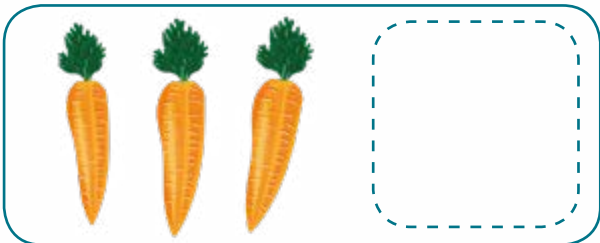
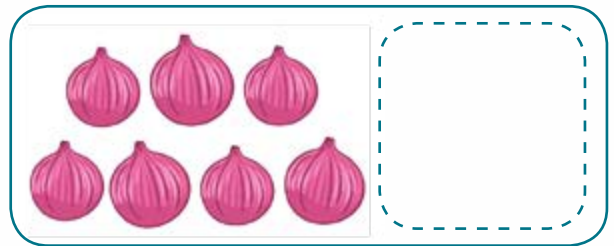
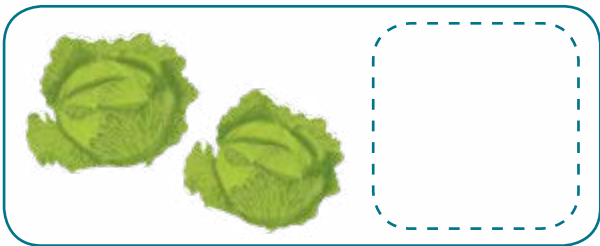
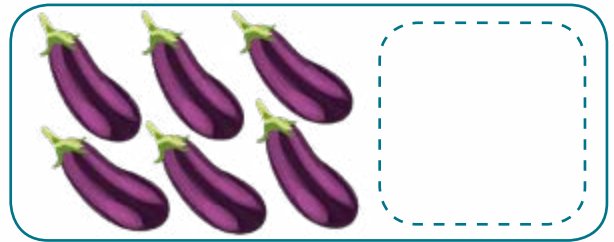
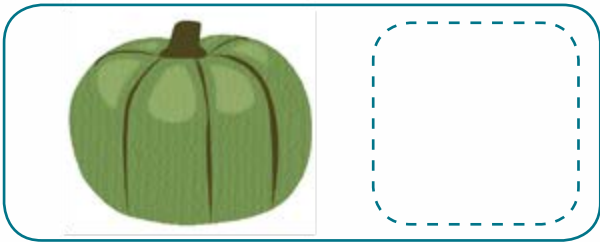




ACTIVITE en groupe
ou en classe entière

Compter avec les légumes

Compte le nombre de légumes que tu vois.
Inscris tes réponses dans le carré juste à côté.



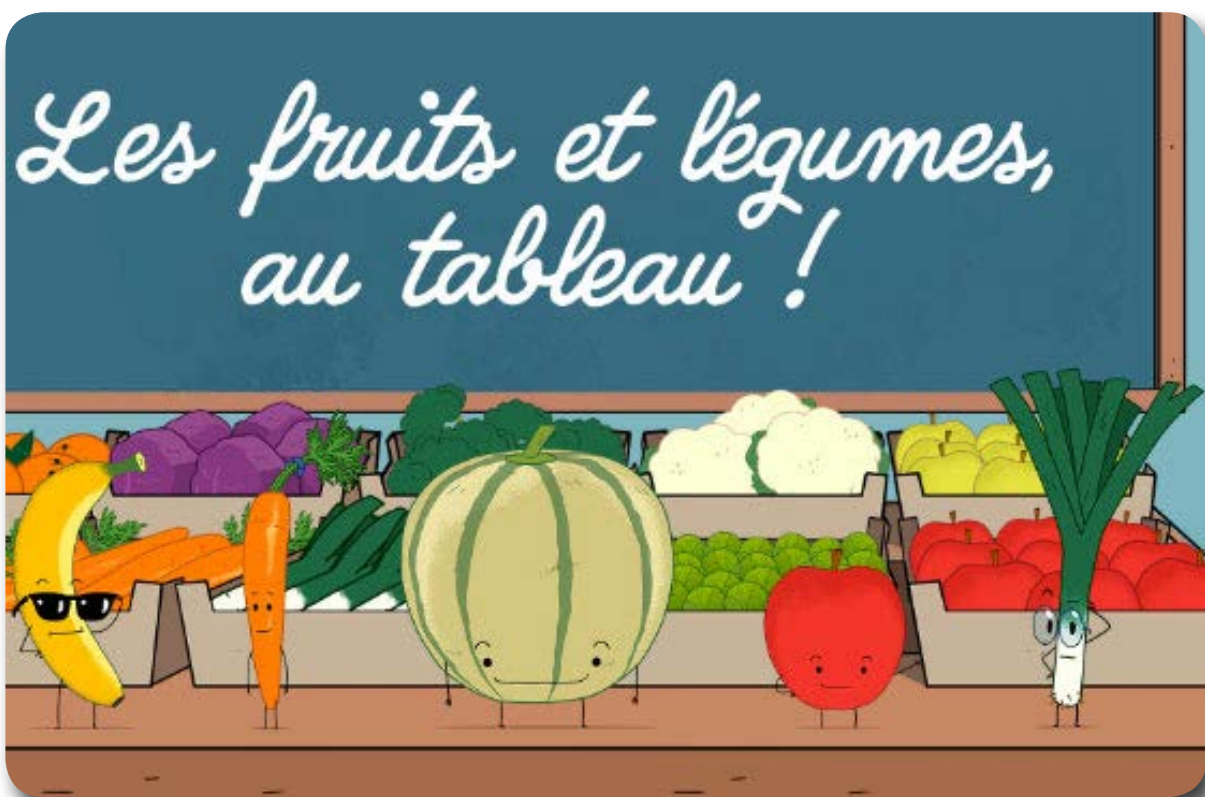
Compter avec les légumes

Utiliser une vidéo pédagogique du réseau Canopé pour résoudre un problème mathématique.

Pomme, Carotte, Banane, Melon et Poireau, sont les héros du magasin d'alimentation « Aux primeurs ». C'est au moment où le patron ferme le magasin que commencent leurs aventures... Mme Julienne a commandé un panier de fruits et légumes pour un montant de 10€. Melon est partant pour faire partie de l'expédition. Mais Carotte le coupe dans son élan, il faut d'abord réfléchir à la question ! Ils cherchent de bonnes idées pour que Mme Julienne puisse se régaler, tout en tenant compte de son budget.

On pourra regarder la vidéo en entier, puis faire répondre par les enfants et enfin complexifier les problèmes (avec des fruits et légumes locaux !).

L'épisode suivant de la série traite des masses, et de la conversion pour les additionner. À visionner avec les élèves puis peser des fruits en vrai !



Visionnez la vidéo: lesfondamentaux.reseau-canope.fr/video/sciences-et-technologie/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/les-fruits-et-legumes-au-tableau/un-probleme-des-solutions

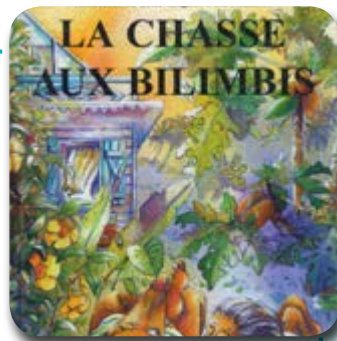
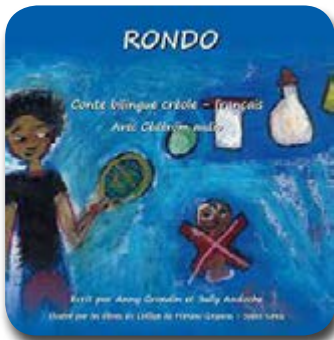




Écrits autour des fruits... et des légumes

Quelques livres locaux ou d'ailleurs pour lire ou faire lire autour du végétal et de l'alimentation. Liste non exhaustive !

Livres péi



• **La chasse aux bilimbis**
Daniel Vaxellaire, deux tangués partent en quête des mystérieux bilimbis.

• **Rondo**
Anny Grondin et Sully Andoche, conte sur la nutrition et notamment 5 fruits et légumes par jour.

• **Mon gato patat**
Livre bilingue pour apprendre à compter jusqu'à 5, avec une recette traditionnelle à tester ensemble !

• **Kosa in soz**, Mary des ailes,
• **Pomedetér mon granpèr et Delo Debout'** Axel Gauvin et Florence Félix
Deux albums de sirandanes sur les fruits, légumes et épices locaux.

• **Les fruits du soleil**
Dominique Mwankumi, album sur les fruits tropicaux et leur origine. Les tableaux portent au-delà des frontières aux pays du soleil.

• **Dix petites graines**
R. Brown, 10 graines de tournesol plantées, mais combien vont résister à la curiosité des animaux ?

• **La petite poule rousse**
Une histoire populaire pour apprendre à faire un gâteau, du semis du blé... à la dégustation !

• **Le gros navet**
Un conte russe qui va embarquer tout un village pour déterrer cet énorme légume...



Ainsi que les contes comme **Jack et le haricot magique**, **La princesse au petit pois**, **Hansel et Gretel...**



Comptines et éveil autour des fruits...

Quelques idées pour chanter, réciter, découvrir avec les enfants.

Soyez polis (avec la Terre) - extrait

Il faut aussi être très poli avec la terre
Et avec le soleil
Il faut les remercier le matin en se réveillant
Il faut les remercier
Pour la chaleur
Pour les arbres
Pour les fruits
Pour tout ce qui est bon à manger
Pour tout ce qui est beau à regarder
À toucher
Il faut les remercier
Il ne faut pas les embêter...

Jacques Prévert

Chansons et comptines péi

La ronde des fruits, de Jacqueline Farreyrol, comptine sur les fruits réunionnais, disponible sur YouTube, extraite de son album **Mi sava l'école**.

C'est une bonne base pour créer en classe d'autres rimes.



Les Maternelles du Goût, association Éveil'oGoût

La DAAF (Direction de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Forêt) a transmis à 12 professionnels cette malette qui comprend 6 séances avec un théâtre d'ombre, une découverte et une activité pour mettre la main à la pâte.

Télécharger le guide: https://draaf.bourgogne-franche-comte.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/GUIDE_MATERNELLES_DU_GOUT_sept_2019-60p_cle8ec129.pdf





Planter, jardiner en classe

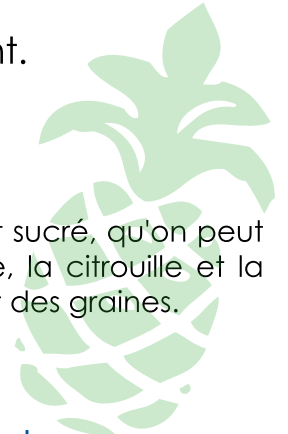
Le suivi d'un cycle de vie d'une plante est au programme des cycles 1 et 2.

A La Réunion, c'est assez rapide !

Quelques conseils pour le mener à bien simplement.

Qu'est ce qu'un fruit ?

D'un point de vue alimentaire ou culinaire, un fruit est un produit végétal plutôt sucré, qu'on peut manger cru, préparé ou cuisiné. Mais en botanique, c'est différent ! La fraise, la citrouille et la bringelle sont des fruits. Pourquoi ? Car ils proviennent d'une fleur et contiennent des graines. On aura donc beaucoup de choix pour observer cela en classe !



Quelques propositions du plus simple au plus complexe...

- Observez ce qui existe dans la cour : grenade, mangue, agrumes... Cela peut devenir une routine hebdomadaire : compter les fleurs, les fruits...
- Vous pouvez acheter un plant de tomate cerise, dans un pot (à réserve d'eau c'est mieux pour passer les week-ends, voire les petites vacances !) et aurez le loisir de voir la séquence : boutons floraux ⇨ fleurs ⇨ fleurs fécondées ⇨ jeunes fruits ⇨ fruits mûrs
- En plantant dans le jardin : on peut acheter un plant de tomate (cerise pour éviter la mouche des fruits), de bringelle déjà grand, ou quelques fraisiers.
- On pourra faire germer les graines trouvées dans les fruits (melon, courge...): c'est pédagogique mais souvent plus lent et plus risqué !



Parfois, les graines de courge germent dans le fruit.

- Actuellement, les cucurbitacées sont très attaquées par la mouche des fruits, ce qui rend quasi impossible le grossissement et la maturation des fruits sans protection physique ou chimique...
- Plantez des plantes pérennes qui fructifieront plusieurs années : fruit de la passion (mais il n'est pas productif la première année) ou tout arbre fruitier.

L'échec aussi, est pédagogique !

Qui dit cycle de vie, dit mort ! N'ayons pas peur d'expérimenter et d'expliquer ensuite collectivement ce qui n'a pas marché et comment on aurait pu faire différemment (le cas échéant).



Planter, jardiner en classe

Le suivi d'un cycle de vie d'une plante est au programme des cycles 1 et 2.

A La Réunion, c'est assez rapide !

Quelques conseils pour le mener à bien simplement.

Propositions pour une séquence pédagogique

- Observer les plantes de la classe ou de l'école
- Comment obtient-on une plante ? Le rôle de la graine
- On peut utiliser l'album **Dix petites graines** (voir fiche (e))
- Qu'est ce qu'une graine ? Lesquelles mange-t-on ? Céréales, légumineuses, etc...
- Jardiner, planter, semer : faire lire ou faire faire une fiche de jardinage
- Semer en classe, observer et dessiner (voir page suivante)
- Observer la diversité des graines et des plantes, les durées de germination
- Comment faire des semis ? Pour les plus grands : comment faire des boutures ?
- Les jardins créoles : plantes ornementales, plantes aromatiques, plantes médicinales, tubercules, arbres fruitiers, légumes lontan... Le découvrir en visitant le jardin d'une mamie ?



Aménager un coin jardin dans la classe

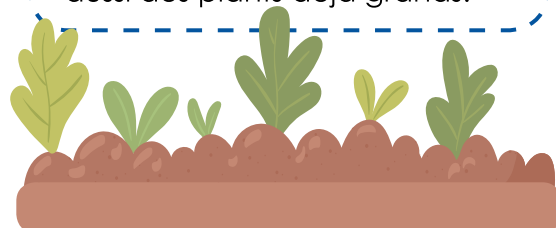
En maternelle, on peut créer un coin jardinage au sein du coin sciences. On amorce les activités en atelier, on fait une mise en commun et on peut mener une investigation. Les enfants peuvent ensuite y retourner librement.

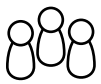
Matériel possible:

- feuilles, fleurs, fruits, écorces récoltes
- loupes
- catalogue de jardinage
- barquettes et pots
- sachets de graines vides
- puzzles sur les plantes
- coton ou gaze
- pot scellés contenant des graines
- outils de jardinage
- succession d'images sur la germination (voir page suivante)

Amorcer un potager à l'école

Les activités d'investigation scientifique décrites ici peuvent se faire dans des pots, en classe. Pour créer un potager, on peut créer des rectangles de 1 mètre de largeur (pour les plus grands) avec de l'espace pour tourner autour. Remplir cet espace de terre végétale et de compost. Semer une partie mais prévoir aussi des plants déjà grands.





Planter, jardiner en classe

Propositions d'activités pédagogiques en lien avec les plantations.

Jardinons à l'école

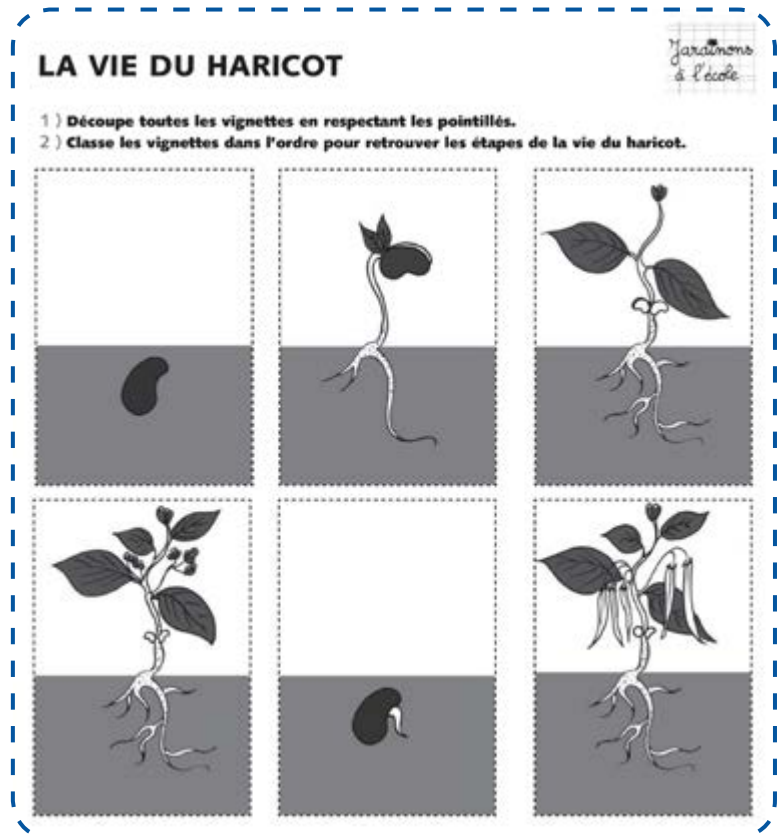
Le site internet www.jardinons-a-lecole.org propose des activités clé en main, notamment :

- Fruits et légumes en cuisine et en sciences (définition d'un fruit et d'une graine)
- Les légumes du jardin (parties d'une plante)
- La vie du haricot (de la graine au fruit)

Les livres de Gerda Muller

Ça pousse comment ? est un bel album pour le Cycle 3, abordant beaucoup de notions de jardinage de façon claire et illustrée.

Découvrir aussi **La fête des fruits**, même collection.



Les guides Passerelles

L'association Passerelles www.passerelles.info édite des guides pour mener des démarches scientifiques à l'école. Voir notamment les expériences avec le compost dans le guide **Réduire mes déchets, Nourrir la terre**.

Les ressources locales

Voir les blogs de www.tco.re/lekolo et de www.goutnature.re. Téléchargez le **Guide du Jardin Marmay d'Arterre** : http://webissimo.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/guide_pedagogique_jardin_marmay-1_cle02bb98.pdf





Goûter les fruits et légumes

L'éducation sensorielle peut-être proposée de la plus tendre enfance à l'âge adulte. Elle se base sur les 5 sens et le respect des sensations de chacun·e. Consultez les recommandations de la fiche (h) Cuisiner, qui sont également valables pour toute dégustation : hygiène, allergies et intolérance.

Instaurer un climat de confiance

Rassurez les participant·e·s sur ce qu'ils ou elles vont faire, et sur le fait qu'ils ou elles ne sont pas obligé·e·s de goûter ! Pour certains enfants, porter un légume à sa bouche, c'est trop impliquant, voire même le toucher. L'idée d'un atelier sensoriel est de donner à voir et à explorer, dans la curiosité, le plaisir et le respect des limites de chacun·e. Ainsi, évitez les jeux avec les yeux bandés, qui sont appréciés des ados, mais rarement des plus jeunes.

Tout aliment peut être redécouvert !

Même si un des objectifs d'un atelier sensoriel peut être d'élargir le répertoire sensoriel des enfants, on ne peut pas uniquement les placer dans l'inconfort d'aliments bizarres, forts, amers... Il sera bon de commencer par des aliments bien connus, puis d'en présenter d'autres, en fonction de l'âge mais aussi de la culture culinaire du groupe.

Si un objectif d'éducation nutritionnel sous-tend vos ateliers, vous pourrez faire déguster des aliments à haute valeur nutritionnelle (fruits, légumes, grains, fruits secs et à coques, tubercules...).

Pour autant, les intérêts nutritionnels de chaque aliment ou groupe d'aliments sont bien souvent vagues pour les enfants et déconnectés du plaisir sensoriel.

On va donc essayer de recréer un lien positif avec les légumes verts plutôt que plaider pour leurs avantages sur la santé !

Exploration sensorielle progressive avec les 5 sens

Par exemple pour un atelier sur les légumes :

- On peut poser le cadre de l'atelier en exposant un panier de légumes
- Proposer 2 devinettes tactiles avec des légumes dans un pochon en coton (chou chou sans piquant, carotte, courgette). Pour le cycle 2, on peut présenter des légumes lontan ou des surprises visuelles (une carotte mauve par exemple)
- Faire passer des pots à odeurs ou un légume coupé pour le sentir (tomate, fenouil, oignon vert)
- Expérimenter l'écoute des légumes quand on les toque et qu'on les frotte (la courge butternut, la bringelle, la feuille de chou, le poivron...)
- Déguster un ou deux légumes (aussi simple que la betterave pour les petits - se regarder ensuite la langue - aussi bizarre que la margoze pour les grands !)





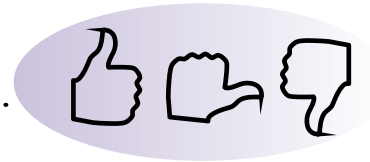
Goûter les fruits et légumes

L'éducation sensorielle peut-être proposée de la plus tendre enfance à l'âge adulte. Elle se base sur les 5 sens et le respect des sensations de chacun·e. Consultez les recommandations de la fiche (h) Cuisiner, qui sont également valables pour toute dégustation : hygiène, allergies et intolérance.

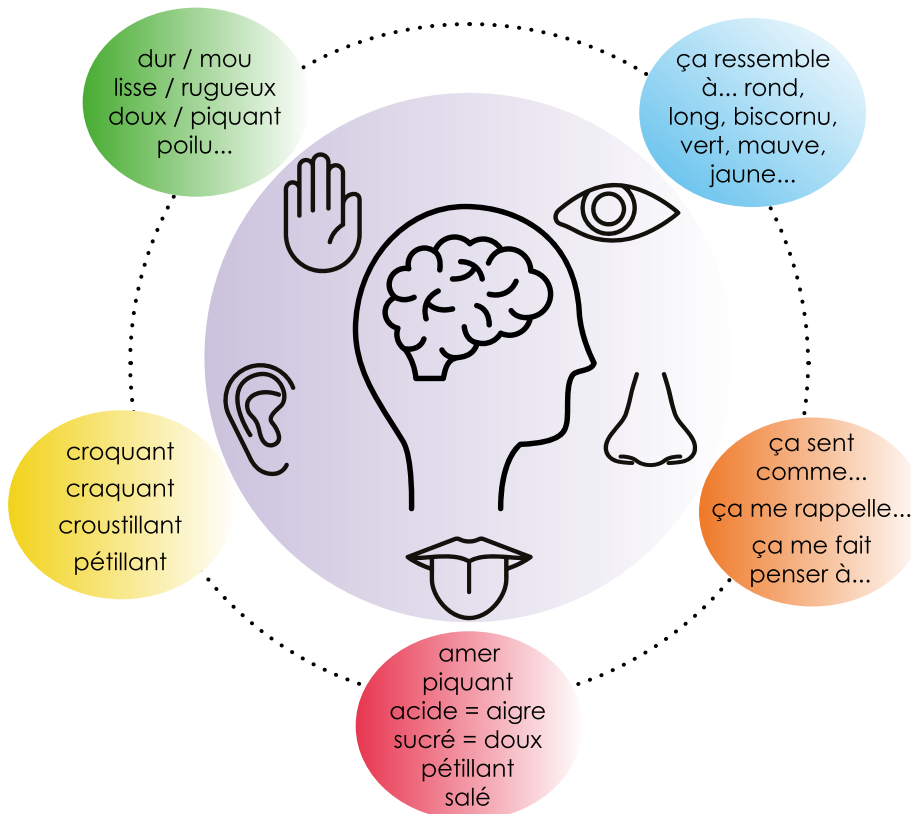
A chaque expérience sensorielle, partager

L'expérience sensorielle se fait en quatre temps :

- 1- La découverte sensorielle en elle-même, dans le silence
- 2- La recherche pour soi des mots qu'on pourrait mettre dessus
- 3- Le partage au groupe des sensations
- 4- Le partage au groupe de son appréciation, par exemple



En aucun cas l'animateur·trice ne propose des mots ou des analyses avant le partage au groupe, et il·elle ne corrige pas non plus la perception d'un enfant, qui est la sienne. Par contre, il·elle peut proposer des mots au groupe lors du partage, car les enfants ont souvent un vocabulaire limité.



Le goût se construit tout au long de la vie

Les enfants ont un goût naturel pour le sucré et une aversion tout aussi naturelle envers l'acide et surtout l'amer. Mais chaque individu peut développer son goût au fur et à mesure d'essais, de dégustations, de recettes mais aussi de situations plus ou moins favorables. L'animateur·trice pourra partager son histoire personnelle, pour montrer que rien n'est figé !





Goûter les fruits et légumes

L'éducation sensorielle peut-être proposée de la plus tendre enfance à l'âge adulte. Elle se base sur les 5 sens et le respect des sensations de chacun.e. Consultez les recommandations de la fiche (h) Cuisiner, qui sont également valables pour toute dégustation : hygiène, allergies et intolérance.

Quelques idées

Pour les plus jeunes, on peut examiner quelques fruits ou encore proposer une dégustation comparée :

- Pitaya blanc et pitaya rouge
- Petite et grande banane
- Brocoli et chou-fleur



Pour chaque sens, on va faire une observation et questionner la préférence des enfants : Vue - Odorat - Toucher - Ouïe - Goût.

Cela peut prendre 20 à 30 minutes si on prend le temps de goûter et de partager à chaque étape !

Pour l'ouïe, on peut proposer de croquer en se bouchant les oreilles, pour mieux entendre. On peut ensuite demander aux enfants d'imiter que qu'ils ont entendu !

Aller plus loin, avec les fiches:



PROLONGEMENTS
pour aller plus loin

(h) Cuisiner les fruits et légumes

Si la dégustation a bien marché, tentez l'atelier sensoriel et culinaire !

(q) Quelle partie je mange?

Pour le cycle 3, explorer les légumes-fruits, feuilles, racines et autres.

(v) Visiter une ferme ou un jardin

La dégustation peut être menée assez facilement en atelier, mais aussi à la suite d'une visite d'une ferme ou d'un marché forain ou encore au potager !





Cuisiner les fruits et légumes

L'éducation à l'alimentation passe nécessairement par des activités culinaires. Cela permet d'acquérir des compétences techniques (casser un œuf, éplucher un légume, presser un agrume...), mais aussi d'être à l'écoute de ses préférences et des goûts (et intolérances éventuelles) du groupe.



Allergies et intolérances

Les directeurs·trices d'école ont la liste de tous les PAI (Projet d'Accueil d'Individualisé) en cas d'allergie ou de maladie pour l'ensemble des enfants de l'école. Avant de choisir une recette, consultez la liste des allergies des élèves.

Les recettes proposées ici sont végétariennes (sans viande ni poisson) et certaines ont une variante végétalienne (sans œufs, miel ni produits laitiers).

Recommandations d'hygiène

La cuisine à l'école est tolérée. Il convient néanmoins de respecter quelques règles sanitaires :

- lavage des mains
- attention aux élèves enrhumés ou barbouillés
- pas de dégustation dans le saladier commun
- utilisation d'une assiette et timbale individuelle
- ingrédients au frais : œufs et produits laitiers, avec la traçabilité de l'étiquette et de la date pour ces aliments.
- les œufs doivent être cuits (pas de mousse au chocolat, de truffes ni de mayonnaise maison).
- éviter aussi la crème patissière et chantilly maison.



Exploration sensorielle des ingrédients

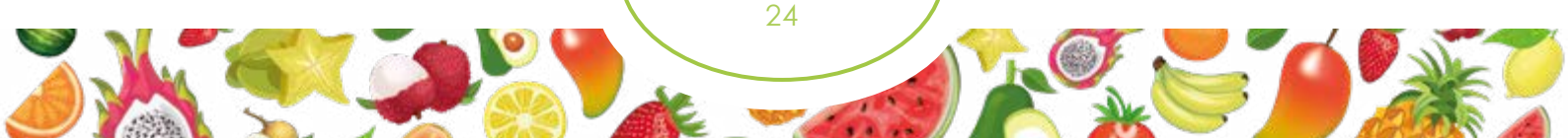
Débutez la séance par une exploration des ingrédients avec les 5 sens :

- devinettes tactiles des fruits utilisés, ou même d'un œuf (dur !)
- pots à odeurs (dans une salière) avec la vanille, la cannelle ou la coriandre
- exploration visuelle du panier de légumes ou des épices
- écoute des légumes quand on les tapote et qu'on les frotte
- dégustation des ingrédients (sucre, sel, même le beurre ou le bicarbonate !).



Personnalisation

Quelques recettes sont personnalisables par chaque enfant, en fonction de ses préférences alimentaires. Cela permet la formulation de préférences propres à chacun et l'utilisation des 5 sens pour cuisiner selon son goût.





Cuisiner les fruits et légumes

Les activités culinaires permettent des apports pédagogiques pour toutes classes : compter, peser, lire, progresser par étapes, faire des multiplications...

Elles développent également la motricité fine et les gestes techniques.

Elles permettent de découvrir des outils en connaissant les règles de sécurité.

Objectifs disciplinaires

L'activité de lire en groupe ou en classe entière la recette avant de la réaliser permet de traiter de nombreux objectifs :

Maîtrise de la langue écrite :

- identifier différents supports écrits
- découvrir un écrit incitatif : la recette
- relever des indices visuels sur des écrits ou des images
- reconnaître certains éléments dans un texte pour en découvrir la fonction et le sens.

Maîtrise de la langue orale :

- acquérir un vocabulaire spécifique et le réinvestir (outils, ustensiles, ingrédients de la recette, ainsi que des termes techniques : lamelle, tranche, quartier...)
- identifier les verbes techniques utilisés : *moudre, laver, éplucher, étaler, mélanger, beurrer...*

Mathématiques - Numération :

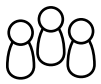
- savoir lire les nombres et leur associer une quantité.
On pourra faire mimer les enfants pour la mesure de chaque ingrédient
- réaliser des mesures avec différents "étalons" (une tasse, une cuillère...)
- appliquer un coefficient multiplicateur pour adapter les quantités



PROLONGEMENTS pour aller plus loin

On peut proposer des mots cachés ou des mots fléchés ou simplement un jeu d'association avec le mot et l'image (ou l'objet) pour chaque verbe technique, chaque ustensile ou ingrédient.





Cuisiner des cookies...

COOKIES fruités



Préparation: 30 min



Cuisson (four): 10 min

Voici une recette de cookies pour une activité culinaire, voire artistique ! Explorez ensemble les ingrédients avant de faire la pâte, puis chaque enfant peut personnaliser son biscuit avec les ingrédients de son choix.

INGREDIENTS

POUR LA PÂTE À COOKIES (par 15) :

-  • 2 tasses de beurre (125 g)
-  • 5 tasses de flocons d'avoine
-  • 3 tasses de sucre 
-  • 4 tasses de farine
-  • 4 œufs 
-  • 1 cuillère à café de bicarbonate
-  • 1 pincée de sel

POUR LA PERSONNALISATION :

-  • Épices : vanille, fleur d'oranger, cannelle...
-  • Fruits de saison : ananas, fraise, pomme, poire, bibasse, papaye, pitaya rouge...
-  • Autres : chocolat, noisettes, coco rapée...

USTENSILES



PRÉPARATION

1. Faire ramollir le beurre
2. Faire préchauffer le four à 200°C
3. Mélanger le beurre et le sucre
4. Y ajouter les œufs
5. Ajouter la farine, l'avoine, le sel et le bicarbonate (ou la levure chimique)
6. Sur du papier cuisson ou une plaque beurrée, déposer une boule de pâte (bien espacer car en cuisant les boules s'étalent et gonflent)
7. Personnaliser son cookie avec d'autres ingrédients : cheveux en ananas, bouche en pitaya, yeux en noisettes...
8. Cuire les cookies pendant 10 minutes
9. Une fois refroidi, déguster son cookie avec tous ses sens !



Cuisiner un gâteau...

gâteau
banane

Préparation: 15 min



Cuisson (four): 30 min

Une recette classique, mais qui permet de moins sucrer la pâte, grâce au sucre des fruits. La banane peut aussi remplacer les œufs dans certaines recettes car elle joue le rôle de liant.

INGREDIENTS

POUR 6 PERSONNES :



• 125 g de beurre



• 100 g de sucre



• 150 g de farine



• 3 œufs



• 1/2 sachet de levure chimique



• 3 ou 4 bananes



• Vanille

USTENSILES



PRÉPARATION

Mélanger les œufs
et le sucre

1

Ajouter le beurre fondu,
la farine et la levure

2

Éplucher, couper puis
écraser les bananes et
les ajouter au mélange

3

Ajouter la vanille pour
aromatiser

4

Verser le tout dans un moule
à cake beurré et fariné

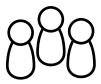
5

Laisser cuire
environ 30 min
au four, au
thermostat 6

Puis déguster



6



Cuisiner des fruits pressés

JUS de FRUITS



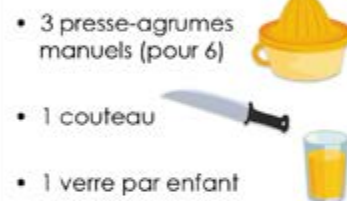
Préparation: 30 min

Voici une activité culinaire pour apprendre à nommer et reconnaître les saveurs (sucré, acide, amer) et pour découvrir les agrumes. La prévoir en hiver pour profiter des agrumes péi !

INGREDIENTS



USTENSILES



ACTIVITÉ

1. D'abord faire explorer le sirop et le jus par les enfants : quel est l'ingrédient ? Demander d'expliquer comment on le sait.
2. Présenter ensuite une corbeille des fruits. Nommer leur famille : les agrumes. Observer leur peau.
3. Explorer et reconnaître chaque agrume : toucher, sentir, soupeser, nommer.
4. Présenter les presse-agrumes et annoncer "Ensemble, nous allons presser ces fruits et les déguster. Vous essaierez de me dire comment vous les trouvez".
5. Presser séparément les mandarines (ou oranges), les citrons, les pamplemousses.
6. Déguster ensemble chaque jus, en prenant le temps de regarder et de sentir avant de goûter.
7. Bien observer et mettre en valeur les gestes et grimaces du groupe.
8. Faire dire la saveur sucrée et si possible, les saveurs acide (qui fait plisser les yeux) et amère (qui fait grimacer).
9. Questionner quel jus chaque enfant préfère.
10. Photographier les enfants en dégustant chaque jus ou une rondelle de chaque fruit, pour exposer les photographies plus tard.
11. On peut proposer d'ajouter une cuillère de sucre dans le jus de citron et/ou de pamplemousse pour ne pas rester sur un dégoût !



PROLONGEMENTS pour aller plus loin

Faire découper dans des magazines et autres des images de vrais fruits, de jus, de sirops, voire de confiture. On pourra parler de la transformation des fruits, notamment en jus, confitures et sirops, et aussi en fruits séchés ou confits. La déshydratation et/ou le sucre aident à conserver les aliments. Voir fiche





Cuisiner un brownie aux haricots

brownie santé



Préparation: 15 min



Cuisson (four): 30 min

Recette riche en fibres, peu sucrée (pas d'autres sucres en dehors du chocolat) avec un index glycémique faible.

| valeurs nutritionnelles | brownie classique | brownie santé |
|-------------------------|-------------------|---------------|
| calories | 372 k | 230 k |
| glucides | 38 g | 20 g |
| lipides | 22 g | 12 g |
| fibres | 0,5 g | 4 g |
| protéines | 0 g | 6 g |

INGREDIENTS

POUR 9 PARTS :

-  • 400 g de haricots rouges en conserve (rincés)
-  • 50 g de dakatine (ou autre purée)
-  • 200 g de chocolat à dessert
-  • 2 œufs
-  • 1/2 sachet de levure chimique
-  • 2 poignées de noix

USTENSILES



PRÉPARATION

Mixer les haricots, la dakatine, les œufs et la levure.



1

Faire fondre le chocolat. Ajouter le chocolat fondu.



2

Mettre la pâte dans un moule beurré ou en silicone.



3

Ajouter les noix concassées.



4

Laisser cuire environ 30 min au four, au thermostat 6 = 180°C

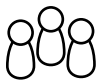


5

Attendre 20 minutes avant de démouler.



6



Cuisiner du flan avec des légumes

FLAN CHOUCHOUCIAT



Préparation: ~ 40 min

Cuisson (four): 30 min

Un flan/gâteau facile à faire et très sain, pour manger des légumes sans en avoir l'impression ! Sans œuf ni beurre, il est végétalien et peu calorique.

Dans le même genre, l'association Le Poids des Mots propose Citrouille-Coco: un délice !

INGREDIENTS

- 1 kg de choucho (fonctionne aussi avec la courgette, mais c'est plus cher)
- 100 g de chocolat pâtissier (corsé!) ou cacao en poudre
- 100 g de sucre
- 10 gouttes d'extrait de vanille ou 1/2 gousse
- 200 g de farine (jusqu'à épaissir la pâte qui doit être coulante mais pas liquide) ou 150g pour une mousse en verrine

USTENSILES



PRÉPARATION

Faire bouillir les chouchous (avec la peau) pendant 20 à 30 minutes



1

Les éplucher encore chauds



2

les mixer avec le chocolat dessert (qui fondra avec la chaleur des chouchous)



3

Ajouter le sucre, la vanille et la farine en pluie



4

Verser dans un plat peu profond ou des verrines



5

Cuire pendant 20 à 30 min au four, au thermostat 6 = 180°C



6





Tartinades et trempettes : l'apéritif sain

SAUCES APÉRITIF



Préparation:
(hors cuisson) **15 min**

Voici une base pour un tour du monde des saveurs. Ou alors des idées pour un apéritif multicolore avec des bâtonnets de légumes croquants, chez vous !

C'est un atelier culinaire proposé accessible dès 2 ans. Utiliser un hachoir électrique sur lequel les enfants viennent appuyer chacun leur tour.

INGREDIENTS

Crème d'avocat (guacamole)



• 1 gros avocat mur ou 2 petits

• 1 gros oignon



• 2 tomates



• citron



• sel



• (tabasco et/ou paprika)

PRÉPARATION



1. Le vrai guacamole se fait à la fourchette,

mais vous pouvez hacher tous les ingrédients coupés grossièrement dans un mixeur ou un hachoir électrique.



2. Ajouter du tabasco (une sauce pimentée!) et du paprika si vous aimez.

Servir frais, avec des tortillas qui sont des chips de maïs.

INGREDIENTS

Crème de betterave



• 1 grosse betterave

• 1 yahourt ou fromage frais ou crème fraîche



• moutarde

• (épices au choix)

PRÉPARATION

1. Bien cuire une grosse betterave jusqu'à ce qu'elle soit fondante.

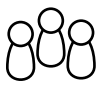


2. L'éplucher et la mixer avec un yahourt, ou un fromage frais ou de la crème fraîche.



3. Assaisonner d'une pointe de moutarde et épices si vous le souhaitez.

Se déguste en tartine ou avec des bâtonnets de légumes crus.



Dessiner les fruits et légumes

Une activité artistique en lien avec les fruits et légumes.

1. Observe et trouve le maximum d'aliments utilisés dans le tableau
2. Recrée le tien : en collage, avec de vrais fruits ou ta dinette !





Dessiner les fruits et légumes

Une activité artistique en lien avec les fruits et légumes.

1. Observe et trouve le maximum d'aliments utilisés dans le tableau
2. Recrée le tien : en collage, avec de vrais fruits ou ta dinette !

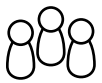


Giuseppe Archimboldo est un peintre italien du XVI^e siècle qui composait des portraits avec des aliments peints. **Vertumne, 1590**



Il existe des coloriages des portraits d'Archimboldo sur Internet





Peinture comestible

Une activité artistique en lien avec les fruits et légumes. L'idée est de créer un dessin avec des légumes, mêlant la vue, le toucher, voire le goût !

Légumes-tampons

On peut utiliser d'abord la betterave, cuite ou brute, découpée à l'emporte-pièce si nécessaire. Utiliser ensuite d'autres formes : chou chou, patate, poivron coupé en deux, margoze, carotte, carambole...

Colorant végétal comestible

Ces légumes et fruits préparés pourront alors être trempés dans l'encre ou la gouache, mais c'est encore mieux si c'est dans de la peinture comestible ! Ne soyez pas surpris ·e que l'atelier tampons-peinture se transforme malgré vous en apéritif fruité !

Prévoyez plutôt du papier Bristol ou Canson, c'est-à-dire un grammage qui supportera une peinture plutôt liquide, en fonction de la texture obtenue.

Recette



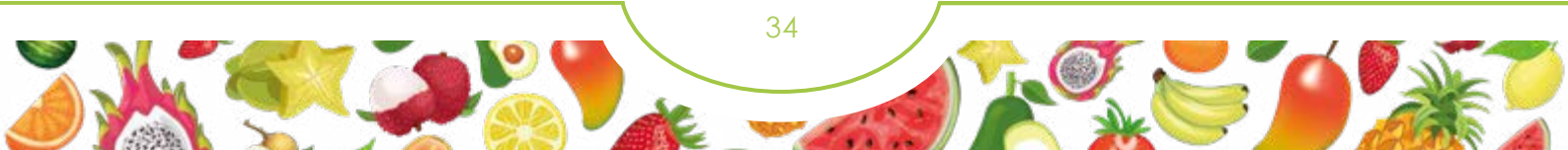
La base proposée est un mélange 2/3 farine, 1/3 fécule (manioc, maïs, pomme de terre).

Faire ensuite un petit pot par couleur :

- Jus de fanes de carotte, de pourpier, de cresson ou d'épinard pour le vert
- Jus de chou rouge pour le mauve + bicarbonate pour le bleu
- Curcuma + citron pour le jaune
- Curcuma pour du orange
- Jus de betterave pour le rose
- Cacao en poudre seul pour le marron
- Curcuma et betterave pour le rouge

Notions de chimie pour cycle 3

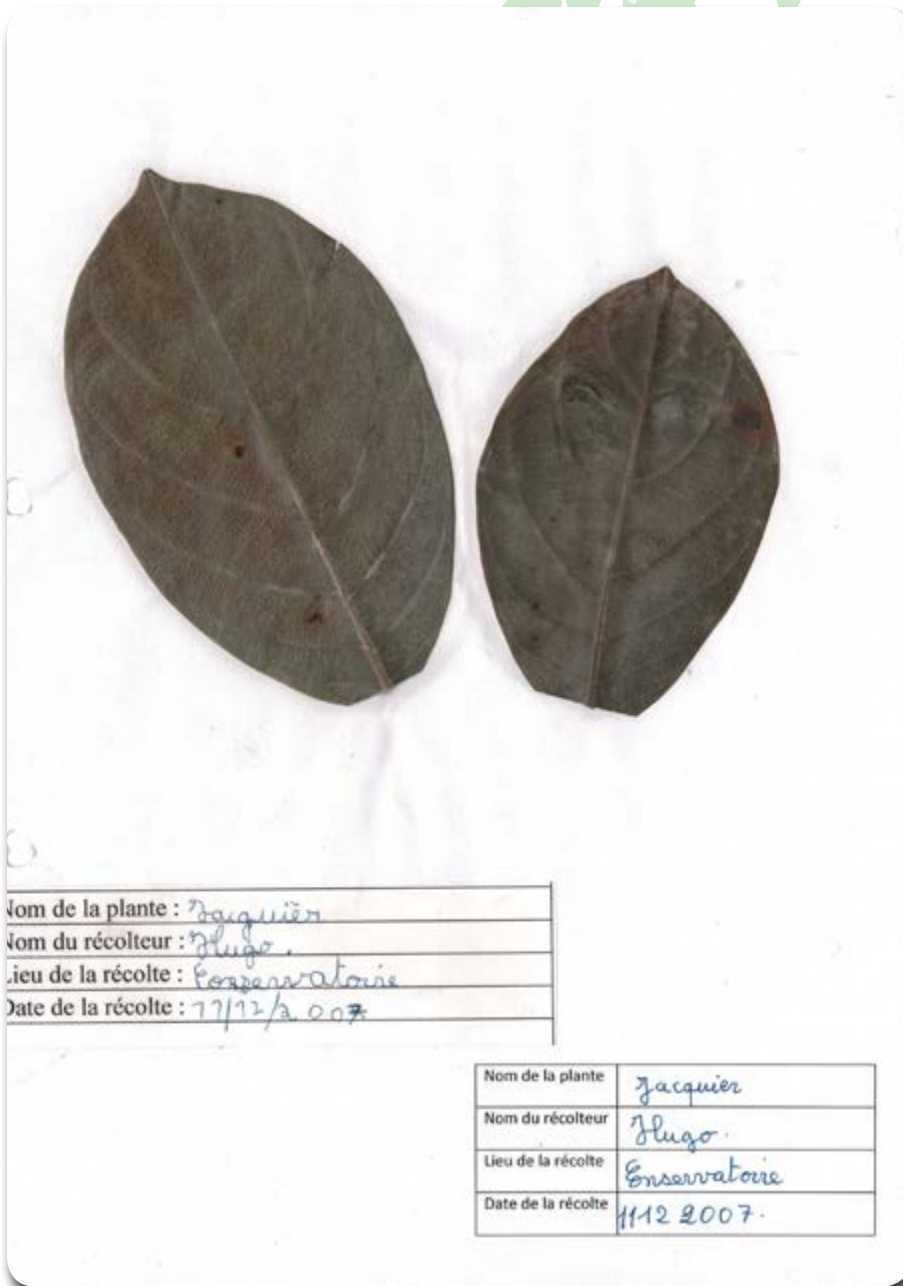
Le jus de citron ou vinaigre et le bicarbonate servent à équilibrer les couleurs. On peut alors aborder quelques rudiments de chimie : oxydation, pH basique ou acide... Les peintures s'oxydent à l'air, notamment le vert mais aussi le bleu en quelques heures. Elles passent ensuite en quelques mois.





Créer un herbier

Une activité scientifique et créative en lien avec les fruits et légumes, qui permet d'exposer ou de conserver le travail d'exploration fait les enfants.



Un herbier est une collection d'échantillons végétaux séchés puis disposés sur des feuilles de papier, sous forme de planches. C'est utile pour faire connaître une plante à une personne qui ne l'a jamais vue, notamment pour les botanistes.

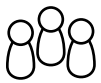
Chaque planche comporte une étiquette avec le nom commun de la plante, (le nom scientifique pour les plus grands), le nom du récolteur, la date et le lieu de la récolte.

Végétaux prélevés

On pourra commencer dans la cour de l'école ou en visite de quartier, avec l'accord des propriétaires des terrains, pour prélever les échantillons. Prélever si possible la plante entière et présenter les racines, tiges, feuilles vues sur les deux faces, fleurs et fruits.

Pour les arbres, on pourra se limiter aux feuilles et dessiner le fruit ou la fleur.





Créer un imagier ou un abécédaire des fruits

Une activité artistique pour accompagner la découverte sensorielle des fruits (ou légumes), qui permet d'exposer ou de conserver le travail d'exploration fait par les enfants.

ABC...

Savoirs et notions abordées

- Alphabet
- Couleurs et formes
- Noms français, créole, anglais

Alphabet des fruits

- | | |
|-----------------------|----------------|
| - Ananas | - Noix de coco |
| - Banane | - Orange |
| - Carambole | - Papaye |
| - Durian | - Quenette |
| - Evi | - Ramboutan |
| - Fruit de la passion | - Sapotille |
| - Goyave | - Tamarin |
| - Icaque | - Vavangue |
| - Jacque | - Wampi |
| - Kiwi | - Yuzu |
| - Letchi | - Zatte |
| - Mangue | |

Réalisation de l'imagier

Cette activité peut être une activité récurrente au fil de l'année et liée à des découvertes sensorielles.

- 1- En introduction, on peut décrire une nature morte (par exemple de Paul Cézanne).
- 2- Pour chaque fruit : montrer si possible le vrai fruit et la photo.
- 3- Demander aux enfants de retrouver l'image (en noir et blanc). Faire colorier et légendier l'image par chaque enfant.
- 4- Collecter ces fiches dans un imagier relié pour chaque enfant, ou créer une affiche collective pour présenter tous les fruits explorés dans l'année.
- 5- Les classer par ordre alphabétique avec une initiale pour créer l'abécédaire.

Plusieurs noms pour un même fruit...

Avec les plus grand·es, on pourra montrer un fruit et questionner son nom (en français, en créole, en anglais...).

Passion ou Grenadille
Sapotille ou Corossol
Bringelle et aubergine

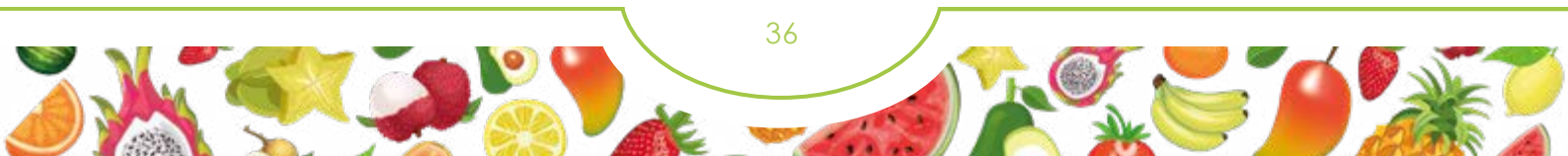
Melon et Pastèque
Pistache ou cacahuète
Zonion ou Oignon ?



L'école des loisirs a édité un grand et bel abécédaire : **fruits légumes** pour toutes les lettres, de Soledad Bravi.

Prolongements ou introduction:

On pourra utiliser les fruits dégustés à la récré (offerts par la restauration ou amenés par les parents), ou les légumes plantés au potager.





Mobiliser le langage à l'aide des fruits et légumes

Avec l'abécédaire des fruits, on peut apprendre à scander le nom des légumes en syllabes, associer des prénoms à des fruits.

Savoirs et notions abordées

- Alphabet
- Initiales
- Syllabes
- Rimes

Fruits ou légumes et syllabes

Pour chaque fruit ou légume découvert, on fait répéter les enfants en scandant chaque syllabe, en battant des mains :

" Pi-pan-gai-lle "

" Bro-co-li "

" Chou "

La création collective permet de catégoriser aussi les aliments (fruits ou légumes), mais aussi en familles nutritionnelles d'aliment. Cela permet aussi de travailler sur le genre des mots.

Rimes gourmandes

En classe, on pourra écrire un poème avec un vers pour chaque enfant, en fonction de son prénom : soit commençant par la même lettre, soit finissant par le même son.



Évan mange une banane.

Mélissa aime les pitayas.

Alicia goûte l'avocat.

Thomas cueille un combava.

Manuella mange un ananas.

Math mange un kumquat.

Laurayne aime les mandarines.

Amandine mange une grenadine.

Emerick mange des zembériques.

Benoit goûte les noix.

Damien mange des grains.

Manon aime le potiron.

Enzo mange un pomelo.

Nathanaëlle mange des girimbelles.

Lorie adore les letchis.

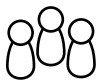
Alizée aime le tamarin sucré.

Et pendant ce temps,

Laure regarde les corbeils d'or.

Création J&S 2008, Dalila Aimard.





Mobiliser le langage à l'aide des fruits et légumes

Ressources vidéos pour explorer les expressions avec des fruits et légumes, ou faire rimer des fruits et leurs qualificatifs.



Savoirs et notions abordées

- Expressions
- Rimes
- Sens propre
- Sens figuré

" T'as pris le melon ?! "

Pour explorer les expressions de la langue française sur les fruits et les légumes, découvrez l'épisode consacré de la série *Les Fondamentaux*, de Canopé: **Les Fruits et légumes au tableau**. En classe bilingue, on cherchera aussi les expressions locales:

" Un sourire tranche papaye "

" De l'eau sur feuille songe "...

Rimes gourmandes

En classe, on pourra écrire un poème en faisant rimer les aliments avec un adjectif, notamment sensoriel, en s'inspirant de l'épisode de Canopé sur les sens:

" Le melon, c'est si bon ! "

" Comme une envie de longani... "

" Bien à mon aise, je mange des fraises "...



Retrouvez de chouettes vidéos pour chanter en anglais : **The Singing Walrus**

La création collective permet de catégoriser aussi les aliments (fruits ou légumes), mais aussi en familles nutritionnelles d'aliments.



<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/video/sciences-et-technologie/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/les-fruits-et-legumes-au-tableau/le-vocabulaire-des-cinq-sens>





Pourquoi manger des fruits et légumes ?

Quelques bases de nutrition concernant les produits végétaux à destination des enfants de plus de 6 ans et des adultes !

Les recommandations sont connues mais peu suivies...

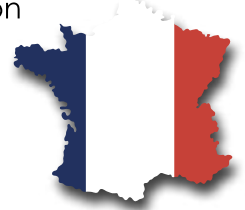
Les fruits et légumes apportent vitamines, minéraux, fibres alimentaires, antioxydants et préviennent des cancers, des maladies cardiovasculaires et de l'obésité.



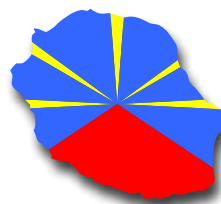
L'organisation mondiale de la santé recommande une consommation d'au moins 400 g de fruits et légumes par jour pour améliorer la santé et éviter certaines maladies.

- la faible consommation de fruits et légumes figure parmi les dix principaux facteurs de risque de mortalité mondiale;
- jusqu'à 1,7 million de vies par an pourraient être épargnées via une consommation suffisante de fruits et légumes;
- à l'échelle de la planète, on estime que la consommation insuffisante de fruits et légumes est responsable de près de 19% des cancers gastro-intestinaux, 31% des cardiopathies ischémiques et 11% des accidents vasculaires cérébraux.
- la charge de morbidité mondiale imputable à la faible consommation de fruits et légumes se répartit entre les maladies cardiovasculaires pour près de 85%, et les cancers pour 15%.

En France, la recommandation est d'au moins **5 portions de fruits et légumes par jour**, sachant qu'une portion est d'environ 80 à 100 g, soit 400 à 500 g par jour.



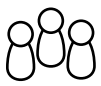
La consommation réelle est cependant bien plus faible : dans le monde elle couvrirait à peine 20% à 50% des apports recommandés.



À La Réunion, seulement 8% des Réunionnais·es consomment au moins 5 portions de fruits et légumes par jour. La moitié des Réunionnais·es adultes déclare en consommer 1 par jour ou moins.

La consommation de légumes et de fruits par les enfants augmente sensiblement avec le niveau d'études et la catégorie socio-professionnelle des parents. Elle augmente aussi pour les personnes qui ont une cour ou un jardin.





Pourquoi manger des fruits et légumes ?

Quelques bases de nutrition concernant les produits végétaux à destination des enfants de plus de 6 ans et des adultes !

Cinq fruits et légumes par jour...

**5 portions par jour ?
A chacun sa façon d'y arriver**

| | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|---|
| Choucou 1/2 gros | Chou vert 1 petite assiette | Tomate 2 petites ou 1 grosse | Aubergine 1/2 gros | Fruit de la passion 2 moyenne |
| Goyavier 5 à 6 gros | Haricots verts 1 petite assiette | Letchis 5 à 6 gros | Courgette 1 moyenne | Pastèque 1 tranche |
| Banane 1 moyenne | Orange 1 moyenne | Pomme 1 moyenne | Carottes 2 petites ou 1 grosse | Raisins 6 à 8 grains |
| Mangue 1 petite | Papaye 1/2 moyenne | Laitue 1 petite assiette | Fraise 5 à 6 grosses | Poireau cuit 1 moyen |
| Concombre 1/4 moyen | Ananas 2 tranches | Poire 1 petite | Brèdes cuit 3 c. à soupe | Brocolis cuit 2 petits bouquets |

Pour votre santé, mangez des fruits et des légumes chaque jour

ireps
Inspiré de "Recettes réunionnaises et alimentation équilibrée" - C. SECONDY et V. FONTAINE - Edition Orphie

Lorsqu'on conseille 5 fruits et légumes, ce n'est pas 5 citrouilles, ou 5 grains de raisins ! C'est 5 portions de fruits ou de légumes.

Lire le conte **Rondo** qui aborde cela avec humour, cf. fiche **e**

**1 portion = 80 à 100 g
= la taille d'un poing
= 2 cuillères à soupe pleines.**

De plus, il est conseillé de manger plus de légumes que de fruits, pour ne pas trop consommer de sucre.

**Un jus de fruit
n'est pas un fruit !**

Attention ! Les jus de fruits ne sont plus considérés comme une portion de fruit. Ils contiennent peu de fibres et beaucoup de sucre, même sans sucre ajouté. Les fruits entiers restent essentiels pour la mastication, l'apport en fibres et l'effet de satiété.

Un fruit frais non transformé apporte des fibres et des sucres. Il aide à lutter contre le surpoids et l'obésité en étant rassasiant sans trop de calories.






Pourquoi manger des fruits et légumes ?

Quelques bases de nutrition concernant les produits végétaux à destination des enfants de plus de 6 ans et des adultes !

Bienfaits des fruits et légumes

Les fruits et les légumes et les autres aliments apportent de façon générale :

- des vitamines (A, B, C, ...) et antioxydants.
- des minéraux (Calcium, Magnésium, Sodium, Fer, Cuivre, Zinc...).
-  • des sucres rapides (glucides simples), source d'énergie pour le corps.
-  • des fibres, qui sont de petits filaments facilitant la digestion. Elles participent au bon fonctionnement des intestins et aident à ralentir l'assimilation des sucres.
-  • et de l'eau, qui hydrate et nettoie le corps en éliminant les déchets et toxines.



Lorsque nous manquons d'un de ces éléments, les conséquences peuvent être une baisse de la vitalité et de l'énergie qui nous rend fatigués, une diminution des défenses immunitaires qui facilite les maladies, la dégradation du cerveau qui s'épuise vite, un changement d'humeur qui se détériore, un vieillissement du corps qui s'accélère, la prise de poids qui s'installe, des problèmes de santé physiques mais aussi psychologiques, émotionnels, etc.




Ainsi, les fruits et les légumes sont chaque jour indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, et nous resterons en bonne santé grâce à leurs bienfaits !



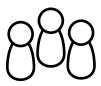
Voir également la fiche **(U)** pour les vitamines et minéraux;
Et le jeu de cartes (accompagnant ce livret) pour chaque fruit et légume.

Autres nutriments

Certains fruits et les légumes apportent aussi :

-  • des sucres lents (glucides complexes), source d'énergie pour le corps, pendant plusieurs heures. C'est notamment le cas de l'amidon, qui est très présent dans les féculents.
-  • des protéines : elles peuvent venir de la viande, du poisson et des œufs, mais aussi des légumineuses (riches en protéines végétales). Elles constituent notamment les muscles.
-  • des lipides ou graisses : ce sont des sources d'énergie, elles aident à la fabrication des muscles, du cerveau et de la peau. Les lipides insaturés de l'avocat luttent contre les maladies du cœur et de la circulation sanguine.





Pourquoi manger des fruits et légumes ?

Quelques bases de nutrition concernant les produits végétaux à destination des enfants de plus de 6 ans et des adultes !

Voir la vie en couleurs

Nous avons réparti les fruits en 5 familles de couleurs, pour résumer leurs qualités nutritionnelles, qui sont reprises et détaillées dans les cartes Forces.



Origine des fruits et légumes à La Réunion

Éléments de géographie et d'histoire, et conseils pour consommer local !

Des fruits et légumes exotiques...

Contrairement aux idées reçues, l'île de La Réunion telle que découverte par les navigateurs puis explorée par les premier·e·s habitant·e·s n'était pas un jardin d'Eden où poussaient tous les fruits tropicaux !

En effet, tous les fruits que nous cultivons ici sont exotiques, c'est-à-dire qu'ils ont été apportés par l'Homme, à la différence des plantes indigènes, comme le bois de Pomme, qui était présent il y a des siècles avant les premiers Réunionnais·e·s.

Vous trouverez en ligne des informations sur l'origine des fruits et légumes et de façon plus détaillée dans l'ouvrage ci-contre.



Et encore beaucoup d'importations !

Les fruits et légumes vendus sur les marchés, dans les primeurs et au supermarché ne sont malheureusement pas tous produits sur l'île. C'est même le cas dans certains paniers fraîcheur !

- C'est le cas de fruits qui ne poussent pas ici pour des raisons climatiques : cerises, abricots, asperges et la grande majorité des pommes et des poires...
- Mais c'est aussi pour des questions de coûts. Parfois, une orange importée depuis l'Egypte est vendue moins chère qu'un tangor ou un zanzibar local, en pleine saison !
- L'affichage de la provenance est obligatoire, même sur les marchés.

⇒ Apprenez à repérer les étiquettes sur les agrumes importés.

⇒ Les carottes locales sont vendues avec leurs fanes. Celles qui n'en n'ont pas viennent de Chine ou d'Australie, elles sont souvent de qualité inférieure (pas ou peu de contrôle sur les produits utilisés pour la culture, le stockage et le transport).

En classe, on pourra questionner les enfants sur ce qui pousse ici et ce qui est importé.





Origine des fruits et légumes à La Réunion

Éléments de géographie et d'histoire, et conseils pour consommer local !



1. L'AVOCAT

Je suis originaire d'Amérique centrale et j'ai été disséminé à travers le monde par les navigateurs européens. J'ai été introduit en 1789 par le botaniste Joseph Hubert. Je continue à mûrir après la cueillette : on me mange quand je commence à ramollir.



2. LE CHOUCOU

J'ai été introduit à La Réunion depuis le Brésil vers 1835. Pour des questions de vent favorable, le Brésil était en effet sur la route des bateaux à voile qui se rendaient de France à La Réunion. Mes fruits sont en général vert clair et ma peau parfois épineuse. On les mange en légumes cuits, mais on mange également mes feuilles.



3. LE CURCUMA

Je suis originaire d'Inde. Réduit en poudre, on me consomme comme épice. Je donne une couleur jaune-orangé aux plats. A La Réunion on m'appelle souvent « Safran ».



4. LE FRUIT À PAIN

Je suis originaire de Polynésie. Mon arbre a été importé depuis Tahiti jusqu'à l'île Maurice par des naturalistes. C'est de là que le botaniste Joseph Hubert m'a ensuite introduit à La Réunion. Mon fruit a une chair tendre comme de la mie de pain. On m'utilise très rarement quand je suis mûr.



5. LE GOYAVIER

Originaire d'Amérique Latine, mes fruits sont rouges et leur goût acidulé. On me mange frais mais également en confiture ou sorbet. On peut aussi boire mon jus. Même si mes fruits sont appréciés des Réunionnais, je suis une plante invasive qui menace des plantes originaires de l'île.



6. LA LENTILLE

Je suis originaire du Proche-Orient, où on a retrouvé des traces de mon utilisation 7000 ans avant J.-C. J'ai été introduite à La Réunion en 1850 environ. Je suis cultivée dans le cirque de Cilaos. On me mange en accompagnement des caris.



7. LA PATATE DOUCE

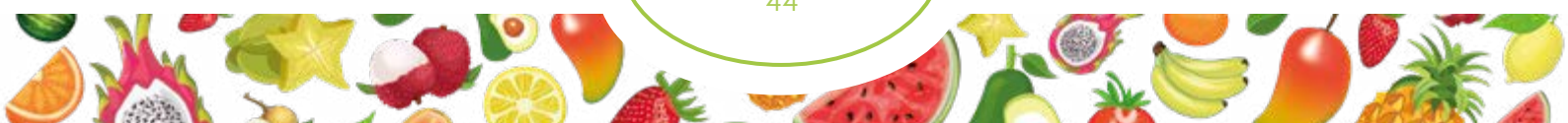
Originaire d'Amérique du Sud, je me suis propagée, grâce aux Espagnols et aux Portugais, aux Philippines, en Afrique, en Inde, et dans le sud de l'Asie. Je suis arrivée à La Réunion avec les premiers colons. On mange mon tubercule, qui pousse sous terre. Je suis l'ingrédient de base d'un gâteau typique de La Réunion.



8. LA VANILLE

Je viens d'Amérique centrale. Normalement je peux me reproduire grâce à une abeille mexicaine. A La Réunion, cette abeille n'existe pas et ma fécondation doit se faire de façon artificielle. Je suis une épice que l'on met souvent dans les plats sucrés. Je suis une gousse noire à l'aspect brillant et gras.

Fiche pédagogique n°12 - L'origine des fruits et légumes réunionnais, extrait du **Guide du Jardin Marmay, ARTERRE, 2011.**





Les modes de production

Agriculture biologique, raisonnée, biodynamique, conventionnelle...
On peut se perdre parmi les labels et modes de production. Quelques repères.

Des labels et modes de production plus ou moins connus...

L'agriculture biologique veille à la fois au respect de l'environnement, de l'animal et de la santé humaine, via un cahier des charges européen aux normes élevées. Elle bannit de ses cultures l'usage des produits phytosanitaires de synthèse et limite strictement les apports d'engrais à ceux d'origine naturelle.

L'agriculture raisonnée est une démarche qui s'applique aux productions agricoles prenant en compte la protection de l'environnement, la santé et le bien-être animal. Le principe central de l'agriculture raisonnée est d'optimiser le résultat économique en maîtrisant les quantités de pesticides utilisées.

La certification HVE (haute valeur environnementale) comporte 3 niveaux :

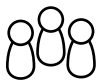
- 1- Le respect des pratiques essentielles de la réglementation environnementale
- 2- L'adoption de techniques à faible impact environnemental.
- 3- La mesure des pratiques permettant d'évaluer la performance agro-écologique de l'exploitation dans son ensemble.

L'hydroponie est un système de production dans lequel les racines de la plante puisent l'eau, les sels minéraux et les éléments nutritifs dont elles ont besoin dans une solution d'engrais chimique diluée. La croissance des plantes y est plus rapide qu'en terre car l'engrais est plus vite assimilé. Dans l'aquaponie, elle est couplée avec un élevage de poissons, dont les rejets remplacent l'engrais.

La permaculture a pour philosophie de prendre soin de la nature, de l'humain et de partager équitablement. On conçoit des cultures, des lieux de vie auto-suffisants et respectueux de l'environnement et des êtres vivants, en s'inspirant du fonctionnement des faire traditionnels, du bon sens paysan en sorte.

La biodynamie est un système de production agricole inspiré d'un courant spirituel (l'anthroposophie). Il s'agit d'adapter son mode de production aux cycles lunaires et planétaires et dans le respect des rythmes du vivant, à la fertilité et la santé des sols, qui doivent être « dynamisés ».






Les modes de production

Agriculture biologique, raisonnée, biodynamique, conventionnelle...
On peut se perdre parmi les labels et modes de production. Quelques repères.

Attention aux jolis mots !

Parmi tous les modes de production décrits à la page précédente, seules les agricultures biologique et biodynamique garantissent qu'il n'y aura pas de produits chimiques sur les fruits et légumes produits. Ces modes de production cultivent un lien à la terre et préfèrent nourrir et entretenir le sol pour nourrir les plantes plutôt que d'importer des engrais chimiques produits avec du pétrole (engrais dits minéraux).

A titre d'exemple, l'hydroponie a recours à des engrais chimiques, une ferme certifiée HVE de niveau 2 peut faire pousser des fruits sous serre et hors sol, mais avec de l'énergie photovoltaïque et un agriculteur·trice raisonnée peut désherber au glyphosate.


Pour y voir plus clair, le mieux est d'aller voir sur une ferme comment travaille l'agriculteur·trice (voir la fiche  Visiter une ferme ou un jardin).

"Le bio n'existe pas à La Réunion..." ?!

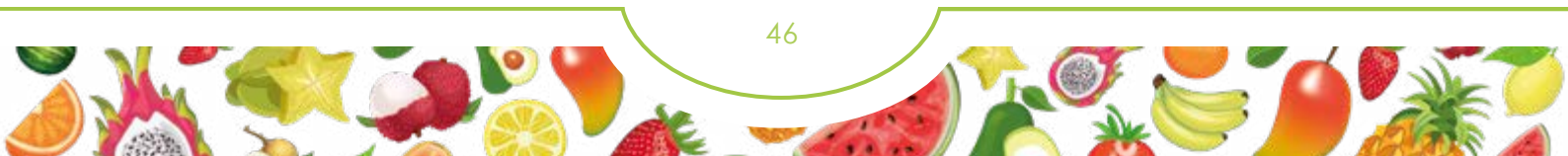
C'est parfois ce qu'on entend dans un repas ou un magasin. Et pourtant, plus de 400 agriculteurs·trices sont désormais certifié·es, sur 5% de la surface agricole de l'île.

Découvrez en ligne 10 pages claires et humoristiques pour démêler le vrai du faux sur l'agriculture biologique, ainsi qu'une vidéo sur le prix des aliments bio et la présentation d'autres labels sur le site du GAB : <https://www.gab-reunion.re/espace-consomacteur/>

Local ou de qualité ? Les deux c'est mieux !

Il peut sembler illogique d'importer un jus de mangue bio, ou du sucre brut certifié. Comme expliqué dans la fiche , l'affichage de la provenance des produits agricoles est obligatoire à La Réunion. De plus, quelques produits peuvent afficher la mention Produits Pays.

Au niveau national, on peut citer l'IGP : Indication Géographique Protégée, pour le rhum et tout récemment de la vanille. L'IGP identifie un produit agricole dont la qualité, la réputation, ou d'autres caractéristiques sont liées à son origine géographique. Elle protège une production existante et son savoir-faire à l'échelle européenne mais aussi internationale.





Quelle partie se mange ?

L'avocat est-il un fruit ou un légume ? Et la tomate ? Quelques repères et une activité pour causer un peu de botanique.

Quelques précisions sur le mot légume

D'après Wikipédia, un légume est la plante ou une partie comestible d'une espèce potagère, c'est-à-dire initialement destinée au potage. Cette définition peut être étendue aux champignons comestibles, dont certains sont cultivés et à certaines algues. Globalement, les légumes sont souvent consommés cuits et salés, à la différence de certains fruits, consommés uniquement crus.

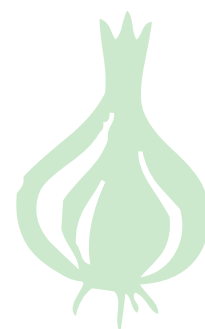
Ainsi, dans la définition culinaire, la citrouille est un légume. Et pourtant, botaniquement c'est un fruit : elle est issue d'une fleur femelle fécondée et contient des graines.

Activités sur les parties consommées des plantes

La différence entre fruit et légume est assez difficile à appréhender, notamment avec les enfants. On va alors plutôt s'intéresser à la partie de la plante qui se mange.

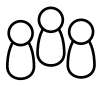
Cette distinction est notamment utilisée chez les jardiniers. Pour de nombreuses plantes potagères, on ne consomme qu'une partie de la plante, qui peut être :

- une **racine** (carotte, betterave rouge), soit les légumes-racines
- un **tubercule** (pomme de terre, topinambour, cambarre)
- un **rhizome** (gingembre, arrow-root)
- un **bulbe** (oignon, ail, fenouil)
- une **tige** (poireau, asperge)
- un **pétiole** (bette, céleri) ou des **feuilles** (laitue, brèdes) : des légumes-feuilles
- une **fleur** (artichaut, chou-fleur, brocoli), ce sont des légumes-fleur
- un **fruit** (tomate, concombre, pipangaille) : on parle alors d'un légume-fruit
- une **graine** (pois, fèves, haricots, maïs)...



En classe ou en atelier, vous pouvez lister les catégories (simplifiées ou détaillées) et faire trier les images des légumes et fruits. Vous pouvez sinon imprimer les feuilles suivantes et faire trier avec de vrais légumes, fruits, épices et condiments, à regarder ou cachés à sentir, écouter ou toucher.





Quelle partie se mange ?

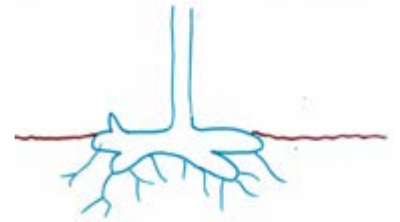
Tubercule



Tige /
Pétiole



Rhizome



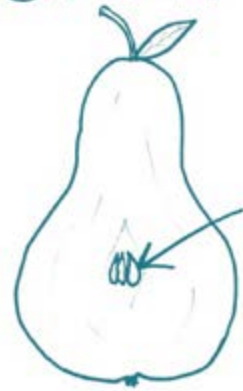
Fruit



Feuille



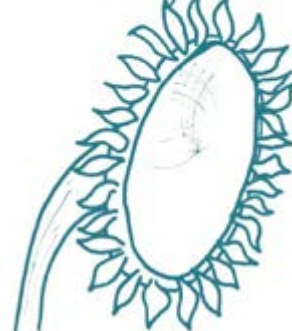
Graine



Racine



Fleur /
Bourgeon



Bulbe





r



Les familles d'aliments

L'activité précédente classe les aliments végétaux selon la botanique, ici nous faisons quelques rappels sur les familles d'aliments, qui pourront être donnés aux enfants, voire utilisés pour les classer ! Voir aussi la fiche (U)

Les fruits

Un fruit est issu d'une fleur et comporte des graines, en théorie du moins. Les fruits sont riches en sucres et en fibres. Voici la liste des fruits réunionnais les plus communs (disponibles en cartes photos dans cet outil pédagogique) :

| | | |
|---------------------|-----------|--------------|
| Ananas | Goyave | Orange |
| Avocat | Goyavier | Pamplemousse |
| Banane | Grenade | Papaye |
| Bibasse | Jacque | Pastèque |
| Bilimbi | Jamalac | Pêche |
| Carambole | Jamblon | Prune |
| Citron | Kaki | Pitaya |
| Noix de coco | Letchi | Raisin |
| Cœur de bœuf | Longani | Sapotiy |
| Combava | Mandarine | Tamarin |
| Fraise | Mangue | Tangor |
| Fruit à pain | Melon | Zatte |
| Fruit de la passion | Mûre | Zévi |

Les céréales

Les céréales sont les graines de la famille botaniques Poacées, ou Graminées. Elles sont riches en amidon, un glucide complexe et donc sont des féculents.

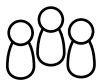
À La Réunion, ne sont cultivés - à notre connaissance - que le **maïs** et le **riz** (voir l'association Riz Réunion citée dans la fiche (V)).

Les tubercules

Nous distinguons ici les tubercules réunionnais les plus communs, à différencier des légumes, puisque ce sont des féculents, riches en amidon (disponibles aussi en cartes photos) :

Cambar - Manioc - Patate douce - Pomme de terre - Songe - Fruit à pain





Les familles d'aliments

L'activité précédente classe les aliments végétaux selon la botanique, ici nous faisons quelques rappels sur les familles d'aliments, qui pourront être donnés aux enfants, voire utilisés pour les classer ! Voir aussi la fiche (U)

Les légumineuses

Les légumineuses, appelées grains en créole, sont les graines de plantes de la famille des Fabacées. Elles sont riches en fibres et en protéines.

Nous citons dans cet outil quelques légumineuses mais il y en a bien d'autres (zantak, zembrovate, pois chiche, haricots secs...) et cela pourrait mériter un outil à eux seuls !

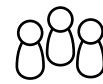
Arachide - Lentille - Pois du cap - Haricot sec

Les légumes

Voici la liste des légumes (et aromates) réunionnais les plus communs (disponibles en cartes photos dans cet outil pédagogique). Voir aussi la fiche (a) pour une définition. Les légumes sont riches en fibres.

| | |
|-------------------|-----------------------|
| Ail | Gingembre |
| Artichaut | Gros piment |
| Avocat | Haricot vert |
| Aubergine | Laitue |
| Betterave | Margoze |
| Brèdes | Navet |
| Brocoli | Oignon |
| Carotte | Palmiste |
| Citrouille | Piment |
| Chou | Pipangaille |
| Chouchou | Poireau |
| Chou-fleur | Poivron |
| Chou-rave | Radis |
| Concombre | Tomate |
| Courgette | Tomate arbuste |
| Endive | |





La saisonnalité des fruits

Difficile d'aborder les saisons à La Réunion avec les enfants, qui sont habitués aux albums avec 4 saisons, des feuilles oranges et de la neige. Pour autant, la saisonnalité est marquée à La Réunion, et facilement décrite via les fruits !

| | JANVIER | FÉVRIER | MARS | AVRIL | MAI | JUIN | JUILLET | AOÛT | SEPTEMBRE | OCTOBRE | NOVEMBRE | DÉCEMBRE |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| ANANAS | ANANAS* | ANANAS | ANANAS | ANANAS | ANANAS | ANANAS | ANANAS | ANANAS | ANANAS | ANANAS | ANANAS | ANANAS |
| AVOCAT | AVOCAT | AVOCAT | AVOCAT | AVOCAT | AVOCAT | AVOCAT | AVOCAT* | AVOCAT | AVOCAT | AVOCAT | AVOCAT | AVOCAT |
| BANANE | BANANE | BANANE | BANANE | BANANE | BANANE | BANANE | BANANE | BANANE | BANANE | BANANE | BANANE* | BANANE |
| COCO | COCO | COCO | COCO* | COCO | COCO | COCO | COCO | COCO | COCO | COCO | COCO | COCO |
| | | | | FRAISE | | | | | FRAISE* | FRAISE | FRAISE | FRAISE |
| | | GOYAVIER | GOYAVIER | GOYAVIER | GOYAVIER | GOYAVIER* | GOYAVIER | | | | | |
| LETCHI | LETCHI | | | | | | | | | | LETCHI | LETCHI* |
| LONGANI | LONGANI | LONGANI | | | | | | | | | | |
| | MANDARINE | MANDARINE | MANDARINE | MANDARINE | MANDARINE | MANDARINE | MANDARINE | MANDARINE | MANDARINE | | | |
| MANGUE* | MANGUE | MANGUE | MANGUE | | | | | | | | MANGUE | MANGUE |
| MELON | MELON | MELON | MELON | MELON | MELON | MELON | MELON | MELON | MELON | MELON | MELON | MELON |
| | | | ORANGE | ORANGE | ORANGE* | ORANGE | ORANGE | ORANGE | ORANGE | ORANGE | ORANGE | ORANGE |
| PAPAYE | PAPAYE | PAPAYE* | PAPAYE | PAPAYE | PAPAYE | PAPAYE | PAPAYE | PAPAYE | PAPAYE | PAPAYE | PAPAYE | PAPAYE |
| PASTEQUE | PASTEQUE | PASTEQUE | PASTEQUE | PASTEQUE | PASTEQUE | PASTEQUE | PASTEQUE | PASTEQUE | PASTEQUE | PASTEQUE* | PASTEQUE | PASTEQUE |
| PÊCHE | PÊCHE | | | | | | | | | | PÊCHE | PÊCHE |
| PITAYA | PITAYA | PITAYA | PITAYA | PITAYA* | PITAYA | | | | | | | PITAYA |
| | PRUNE | PRUNE | PRUNE | | | | | | | | | |
| | | | | | | TANGOR | TANGOR | TANGOR | TANGOR | | | |

Disposables Pleine saison (des mois chers)

Calendrier de saisonnalité des fruits à La Réunion: <https://pilonpilé.re/le-calendrier-des-fruits-legumes-de-saison-pei/>

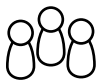
Une des meilleures façons d'aborder la question des saisons à La Réunion, c'est de parler des letchis! Les enfants savent tôt qu'on les mange à Noël et qu'il n'y en a pas toute l'année.

On peut donc distinguer :

- les fruits d'été austral (saison chaude et pluvieuse) : mangue, letchi, longani ;
- les fruits d'hiver (saison fraîche) comme les agrumes.

On pourrait aussi parler des arbres : flamboyants, jacarandas. Toutefois, la saisonnalité des légumes n'est pas très visible sur les marchés, et risque d'apporter de la confusion aux enfants.

Globalement, on peut retenir que la situation géographique et le relief de La Réunion lui permettent de bénéficier de nombreux micro-climats. Semi-aride sur le littoral ouest, humide dans l'est, tropical dans les bas, subtropical dans les hauts, voire tempéré dans les plaines. On dit alors que l'altitude compense la latitude et cela permet de cultiver des carottes toute l'année dans les hauts, alors qu'elle ne pousse pas en été en bas car il fait trop chaud !



Transformer fruits et légumes

Les fruits et légumes ne se résument pas à leur forme fraîche et brute. Il est également possible de les transformer pour les conserver et éviter de les gaspiller : surgelés, séchés, confits, en confiture, en conserves...



Propositions pédagogiques autour de la transformation

- Déguster comparativement une banane fraîche et une banane séchée
- Fabriquer ensemble une confiture, une pâte de fruits, un cuir de fruits
- Faire des smoothies à l'aide d'un vélo-blender (disponible notamment via la MGEN)
- Lire les étiquettes de produits et classer les aliments du brut à l'ultra-transformé
- Visiter une usine agro-alimentaire (Réunion Soleil, Royal Bourbon Industries... ou un artisan proche de l'école)

Halte au gaspillage !

Avec le pain, les fruits et légumes sont les aliments les plus gaspillés en France. Jusqu'à 45% des fruits et légumes produits seraient jetés dans le monde. Ce gaspillage peut avoir lieu à toutes les étapes de la chaîne de valeur :

1- certains fruits ou légumes laissés au champ car piqués, abîmés, trop petits ou car la main d'œuvre n'est pas disponible pour ramasser de petites quantités.

⇒ il existe une pratique pour remédier à cela : le glanage

2- des fruits et légumes écartés par le réseau de commercialisation car trop petits ou trop gros (non calibrés), tordus, bicolores...

⇒ ces fruits (ou légumes) "moches" sont souvent vendus moins chers

3- d'autres sont abîmés lors du transport et invendables

⇒ le mieux est alors de consommer des fruits et légumes locaux, en circuit court !

4- d'autres encore finissent à la poubelle car mal conservés ou oubliés

⇒ il existe de nombreuses façons pour conserver des fruits et légumes plus longtemps !





Utiliser le jeu sur les bienfaits des fruits et légumes

Nous proposons des cartes retraçant les principaux apports de certains fruits et légumes consommés à La Réunion. Pour leurs bienfaits, voir les fiches (n)

Présentation



Jeu de 68 cartes :

- 64 cartes de jeu
- 3 cartes Jokers
- 1 carte symboles Forces des aliments
- Règles du jeu (et réalisation - crédits)

Objectifs du jeu

Par le biais de ce jeu, l'enfant assimile les différents types de nutriments des fruits et des légumes ainsi que leurs bienfaits sur le corps, à travers les points « FORCE » sur chaque carte.

Il y a 4 catégories d'aliments dans le jeu :
Fruit, Légume, Féculent, et Légumineuse



La bataille des forces - 2 à 4 joueurs - 20 minutes

• **Préparation** : Les joueurs choisissent leur catégorie pour la partie : Fruits ou Légumes. On trie donc le paquet de cartes en ne gardant que les 28 cartes Fruits (plus 3 Jokers), ou les 24 cartes Légumes. Pour rallonger la partie ou jouer à 3 et plus, on peut ajouter les 8 Féculents et/ou les 4 Légumineuses.

• **But du jeu** : empocher toutes les cartes du jeu, en remportant des batailles.

• **Mise en place** : On commence par mélanger le jeu et distribuer toutes les cartes en nombre équitable. En bataille ouverte, les joueurs regardent leurs cartes et les tiennent en main. En bataille fermée, les joueurs placent leurs cartes en tas devant eux, face cachée.

• **Déroulement** : Le dernier joueur à avoir mangé un légume commence (ou le plus jeune). Il pose une carte sur la table et dit le nom de l'aliment. Les joueurs suivant font la même chose, à leur tour.



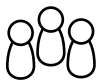
Celui qui a posé la carte avec la plus grande Force ramasse tout le tas (qui met sous le sien) et joue une nouvelle carte.

Bataille ! On dit « Bataille » quand deux cartes sont de même valeur. Dans ce cas, les joueurs concernés rejouent chacun une autre carte. (Variante dite de l'inconnue : on place une carte face cachée puis une carte face visible). La carte la plus forte emporte alors toutes les cartes sur la table. Le joueur remporte les cartes sous son tas et joue une nouvelle carte.

Jouer un Joker lance automatiquement une bataille.

• **Fin de partie** : Un joueur qui n'a plus de cartes perd la partie.





Utiliser le jeu sur les bienfaits des fruits et légumes

Qui-suis je? - 2 à 4 joueurs - 10 minutes

● **Préparation** : Ce jeu se joue à deux, ou en équipe de 2 ou 3 face à 1, qui sera celui qui fait deviner. Ce joueur prend une carte (au choix ou au hasard), sans la révéler à l'adversaire. Il la prend en photo, ou note les informations, puis la remet dans le paquet, mélange et donne le paquet au joueur ou à l'équipe en face.

● **But du jeu** : pour le joueur (ou l'équipe) en face, trouver la carte choisie, par déduction.

● **Déroulement** : Poser des questions fermées, auquel l'autre joueur ne peut répondre que par OUI ou par NON ! Exemple : *Est-ce un féculent? Est-il vert? Est-ce un mot féminin? Est-ce sucré? Pousse-t'il dans un arbre? Est-il riche en fer?*

Pour s'aider, le joueur qui doit deviner peut disposer les cartes du paquet devant lui face visible, et enlever petit-à-petit toutes les cartes qui ne correspondent pas.

Est-ce un fruit? Oui : le joueur enlève les légumes, féculents et grains.

Est-il jaune? Non : le joueur enlève toutes les cartes jaunes.

Lorsqu'on joue à plusieurs, dans l'équipe qui devine, un joueur repose une question s'il a obtenu un Oui, laisse aux autres poser leur question s'il a obtenu un Non.

● **Fin de partie** : Lorsqu'un joueur pense avoir identifié le personnage de l'adversaire, il peut alors demander (et seulement une fois) *Est-ce le pipangaïlle?*

Si la réponse donnée est fausse il (ou l'équipe) perd automatiquement la partie.

Si elle est bonne, il gagne la partie ! On écarte la carte trouvée hors du paquet et on change ensuite de joueur qui fait deviner.

Menteur - 2 à 6 joueurs - 10 minutes



C'est un jeu rapide de bluff sur les catégories des cartes.

● **But du jeu** : Se débarrasser le premier de toutes ses cartes.

● **Mise en place** : Distribuer les cartes une par une afin que chaque joueur en ait le même nombre.

● **Déroulement** : Le dernier joueur à avoir mangé un fruit commence (ou le plus jeune). Il pose une carte face visible sur la table et dit sa catégorie (fruit, légume, grain, féculent).

Les joueurs suivant continuent de poser une carte mais cette fois-ci face cachée, toujours en annonçant la même catégorie qu'énoncée au départ.

Menteur ! Si un des joueurs a un doute sur la catégorie qui vient d'être annoncé par un joueur, il peut dire « Menteur » à tout moment. Le joueur soupçonné retourne alors sa carte visible pour prouver son innocence. S'il a menti, il récupère toutes les cartes du tas.

S'il a dit juste, celui qui l'a accusé récupère toutes les cartes du tas.

Le joueur ayant perdu recommence à jouer en posant une nouvelle catégorie, différente de la dernière jouée.

Il n'est plus possible d'être accusé quand votre carte a déjà été recouverte par une autre carte.

● **Fin de partie** : La partie se termine quand un joueur n'a plus de cartes.









Utiliser le jeu sur les bienfaits des fruits et légumes

Manzé équilibré - 2 à 6 joueurs - 10 minutes

Règle inspirée du Uno, avec les catégories particulières d'aliments de ce jeu, pour bien les identifier.

- **But du jeu** : Terminer avec le moins de cartes en main.
- **Mise en place** : On mélange le paquet entier et on distribue à chaque joueur 6 cartes, que chacun garde en main. Le principe de ce jeu est d'alterner sur le tas commun un fruit et un légume, ou un féculent et une légumineuse.
- **Déroulement** : Le dernier joueur à avoir mangé un fruit commence (ou le plus jeune). Il pose une carte sur la table et dit le nom de l'aliment :
 - Si c'est un fruit  le joueur suivant devra poser par dessus un légume.
 - Si c'est un légume  le joueur suivant devra poser par dessus un fruit.
 - Si c'est un féculent  le prochain joueur devra poser par dessus une légumineuse.
 - Si c'est une légumineuse  le prochain joueur devra poser par dessus un féculent.

On continue donc cette alternance fruit/légume ou grain/féculent par tours successifs, en lisant toujours le nom de la carte.



Rougail Joker ! Les 3 cartes Joker (Zévi, Jamblon et Bilimbi) peuvent être jouées à son tour, sans tenir compte de la catégorie. On dit alors « Rougail » avant le nom de l'aliment. Le joueur qui suit pioche une carte et passe son tour.

Changement de menu ! à tout moment, un joueur peut poser sur le tas une carte de la même force que la précédente. On poursuit alors le jeu avec une nouvelle alternance en fonction de cette carte posée. Cette option n'est pas possible avec certaines cartes, comme le maïs qui est le seul à avoir une force 15. Il vaut mieux donc la jouer en premier, ou dans une série grain/féculent.

Si un joueur ne peut pas jouer, il pioche et joue la carte si possible, sinon c'est au joueur suivant.

- **Fin de partie** : La partie se termine lorsqu'un joueur n'a plus de carte : c'est le vainqueur. Elle s'arrête aussi s'il n'y a plus de pioche, le vainqueur est alors celui qui a le moins de cartes en main.

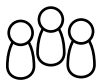
The mind - 2 à 8 joueurs - 5 à 30 minutes

- **But du jeu** : C'est un jeu collaboratif dans lequel les joueurs essaient de poser les cartes dans l'ordre croissant de force, sans communiquer. Les forces des cartes vont de 5 (Pastèque) à 27 (Artichaut).
- **Mise en place** : Mélanger les cartes et pour le 1^{er} tour, les distribuer face cachée à chaque joueur.
- **Déroulement** : N'importe quel joueur peut poser sa carte au centre de la table s'il pense que sa carte est celle de la plus faible force parmi tous les joueurs. Un autre joueur peut alors poser une carte de même force, ou de force plus élevée.

Lorsque tous les joueurs ont posé sans erreur leur carte, on passe au 2^e tour, en distribuant 2 cartes à chaque joueur et ainsi de suite : 3^e tour, 3 cartes, etc. Par contre si un joueur a une carte de force plus faible que celle posée, le tour est perdu (on peut le recommencer une fois).

Il est interdit de parler pour donner des indices ou des indications pendant la partie, par exemple en tapant sur la table ou en faisant des signes des yeux.





Utiliser le jeu sur les bienfaits des fruits et légumes

Nous proposons des cartes retraçant les principaux apports de certains fruits et légumes consommés à La Réunion. Pour leurs bienfaits, voir les fiches (n)



Les vitamines contenues dans les fruits et légumes

- A** : bonne pour la vision, la croissance et le bon état de la peau
- B1** : bonne pour le système nerveux et la production de l'énergie
- B2** : permet le bon fonctionnement des cellules, maintient en bon état la peau et les yeux
- B3 ou PP** : bonne pour la peau, le tube digestif, le foie, les nerfs et les cellules sanguines
- B5** : maintient en bonne santé les cellules et la peau et aide à fabriquer des lipides (graisses)
- B6** : participe au bon fonctionnement du système nerveux, lutte contre les virus et bactéries
- B9 acide folique** : participe à la fabrication de nouvelles cellules
- B11** : participe à la formation des globules rouges et de l'ADN
- C** : donne de l'énergie aux muscles, aide au renouvellement de la peau et des cheveux, renforce les défenses naturelles de l'organisme, lutte contre les cellules du vieillissement (antioxydant)
- D** : permet au calcium de se fixer sur les os et les dents
- E** : aide au bon fonctionnement du cœur, agit sur les muscles, lutte contre le vieillissement des cellules
- K** : intervient dans la croissance et la coagulation des cellules



Les minéraux

- Ca Calcium** : renforce les os, les dents, les muscles et régule la tension des artères
- Co Cobalt** : favorise la production de globules rouges et au bon fonctionnement corporel
- Cu Cuivre** : pour la solidité des os et du cartilage, participe à la formation des globules rouges dans le sang ainsi que de la coloration des cheveux et de la peau, favorise les défenses du corps
- Fe Fer** : favorise les défenses du corps contre les maladies et le transport de l'oxygène du sang
- F Fluor** : participe à la bonne santé des os et des dents
- Mg Magnésium** : combat la fatigue, le stress, les migraines et facilite le sommeil
- Mn Manganèse** : lutte contre les allergies
- Ni Nickel** : absorbe et diffuse le fer dans le corps
- K Potassium** : lutte contre les douleurs, les faiblesses et les crampes des muscles
- P Phosphore** : bon pour les os, les dents et la croissance
- Se Sélénium** : joue un rôle dans le système immunitaire et contribue aux défenses de l'organisme.
- Na Sodium** : maintient tout le corps en bonne santé
- S Soufre** : joue un rôle dans la fabrication des protéines et accélère l'élimination des déchets et des toxines (éléments toxiques) dans l'organisme
- Zn Zinc** : participe à la fabrication des protéines, aux défenses immunitaires, à la guérison des blessures, à la croissance du corps et au fonctionnement du cerveau.







Utiliser le jeu sur les bienfaits des fruits et légumes



Les données nutritionnelles des fruits et légumes

Le calcul des points force a été calculé d'après la table CIQUAL, consultable sur le site de l'ANSES, ainsi que quelques compléments de www.itfnet.org et 1001fruits.net. La table CIQUAL donne la composition détaillée de plus de 3000 aliments, et peut être utilisée en classe pour apporter des précisions, en CM. Les forces des fruits et légumes sont calculées sur leurs teneurs en nutriments essentiels, tels que la vitamine C, le calcium, le magnésium, le zinc, le fer et la quantité de sucre apportée, ainsi que les fibres. On aurait pu aussi trier selon les quantités de protéines et de lipides, mais ce sont des nutriments assez rares dans les fruits et légumes. Certains fruits rares ne sont pas caractérisés dans la base Ciqual pour leur teneurs nutritionnelles, il n'était donc pas possible de calculer leur force... Nous en avons fait des Jokers.

- C** • **Vitamine C** : la goyave explose tous les records, derrière elle, on retrouve plutôt des légumes tels que le Brocoli, Piment, Poivron puis des fruits comme le kiwi, le longani ou la papaye.
- Ca** • **Calcium** : les champions sont les épinards (cuits), très riches en minéraux, tout comme les brèdes.
- Fe** • **Fer** : dans cette catégorie, ce sont les légumineuses qui remportent le concours, avec en tête l'arachide, haricots, lentilles et pois ; mais aussi le tamarin, la coco et la papaye.
- Mg Zn** • **Magnésium et Zinc** : l'arachide affiche une très forte teneur, ainsi que les autres « grains ».
-  • **Sucre** : la teneur en sucres permet de bien situer la différence entre les fruits, souvent riches à très riches en sucres, et celle des légumes, ou des féculents, moins sucrés. Attention, la saveur ne veut pas tout dire : le tamarin est très riche en sucre et sa saveur est très acide en bouche.
-  • **Fibres alimentaires** : les grains (légumineuses) sont très riches en fibres, et la coco par exemple. Une grande teneur en fibre permet au corps de gérer l'apport en sucre, notamment d'un fruit.

En faisant le choix de noter ces nutriments, mais pas les autres (glucides, ou énergie, gras ou protéines), on obtient des résultats qui classent en première catégorie les « grains » ou légumes secs. C'est tant mieux, car il est conseillé qu'en manger souvent, et à La Réunion, cela fait partie de la tradition, qui prend soin de notre santé.

Attention à ne pas tomber dans le piège des super aliments, et de réduire sa consommation aux fruits et légumes qui auraient les meilleurs notes ! Ici, on n'a pas tout comptabilisé (pas l'eau, ni les protéines et les lipides). Par exemple, en regardant les chiffres, on pourrait se dire qu'il faudra manger à chaque repas du rougail dakatine pour avoir fer, magnésium, zinc et vitamine C. On se rend bien compte qu'on serait bien vite écœuré et qu'on mangerait trop épicé et trop gras.

La santé se fait en mangeant varié, et tenant compte certes des apports d'un aliment, mais aussi de sa contribution à la satiété, c'est-à-dire à un estomac rempli et l'impression d'avoir bien mangé. La sensation de satiété est apportée notamment par les fibres, mais aussi par la teneur en eau. Pour exemple, la pastèque n'a qu'une force 5, car elle n'est pas très riche en minéraux et elle est assez sucrée. Néanmoins, elle est très appréciable pour un goûter léger en été, pour redonner de l'énergie avec le sucre et nous hydrater grâce à l'eau et les quelques minéraux.

Il est important de rappeler que tous les fruits et légumes sont de façon générales très bon pour la santé, car riches en fibres, minéraux et nutriments.



Visiter une ferme, un jardin

Quelques adresses autour de la flore et de l'agriculture locale, ouverts aux publics et notamment aux groupes d'enfants.

- **Le jardin Mascarin**, à St-Leu propose différents parcours, notamment les plantes endémiques, les paysages, le jardin et verger créole, les plantes lontan. 2 r du Père Georges Colimaçons 97436 St-Leu
0262 24 92 27 - mascarin.jardinbotanique@cg974.fr
- **Le jardin 1001 saveurs**, à St-André, permet de découvrir les fruits, arbres, légumes, plantes de La Réunion. Balades et pique-nique possibles.
0692 76 49 85 pour informations et réservation
- **Le domaine du café grillé**, à Pierrefonds, propose 2 parcours : La Réunion d'aujourd'hui (plantes ornementales) et La Réunion lontan (café, ajoupa...). 10 allée Cèdres Pierrefonds - 97410 St-Pierre.
0262 24 15 40 ou **0692 52 24 32**
- **La ferme pédagogique Lou Cachet**, à St-Louis, présente plantes, abeilles, animaux de la ferme et l'agriculture biologique, dont ils sont pionniers. 3 ch. Source Songe Les Aloes 97421 La Rivière St-Louis
0692 87 20 52 - ferme.loucachet@gmail.com
- **Le jardin de Paulo**, à St-Paul, havre de paix et trésor de biodiversité : plantes aromatiques, arbres fruitiers, légumes lontan... Chemin Déboulé, Tour des Roches, 97460 St-Paul.
0692 122 312 Paulo ou **0692 149 744 Isabelle** - jardindepaulo@gmail.com
- **Le Jardin d'Eden**, à l'Ermitage, propose des animations, ateliers, activités ludiques et pédagogiques pour les écoles et centres de loisirs. 155 RN 1, 97434 L'Ermitage
0262 33 83 16 - contact@jardindeden.re
- **La maison du coco**, à St-Leu permet de découvrir le coco à travers des ateliers, ainsi qu'une ferme pédagogique en visite libre. 134 rue Georges Pompidou 97436 St-Leu
0692 76 95 39 ou **0692 03 82 04** - contact@domainepointedeschateaux.fr
- **La serre pédagogique Bois de Nèfles** et **le Jardin de Cocagne St-Bernard**, à St-Denis sont des chantiers d'insertions qui proposent des activités éducatives (ateliers).
Contacter l'ALIE : **0692 66 58 03**
- **Le Kan dé marrons**, à St-Paul, fruits et légumes lontan. 32 chemin Borcher 97423 Le Guillaume
0262 96 08 54 ou **0692 85 76 73**
- **Le jardin de l'AVAB**, à Bras-Panon est un jardin pédagogique et partagé, en agriculture biologique et permaculture. Champ de Foire 97412 Bras-Panon
0693 31 93 19 - avab.reunion@gmail.com



Visiter une ferme, un jardin

En plus des adresses citées page précédente, renseignez-vous auprès des acteurs locaux pour organiser une visite sur mesure.

Jardins partagés et collectifs

Le CAUE a fait un travail de recensement et de mise en réseau des jardins partagés, collectifs ou familiaux sur l'île. Contactez l'association en charge de l'animation pour leur demander une visite !
<https://s-pass.org/fr/portail/426/jardins-collectifs-de-la-reunion.html>

Associations de producteurs

Des associations peuvent venir en classe présenter leurs métiers et leurs productions :



Association Riz Réunion

24 A ch. des Ravenals 97411 Bois de Nèfles St-Paul
0693 49 70 73 - associationrizreunion@gmail.com

Association Cacao Péi

38 rue Lucien Gasparin 97400 St-Denis
0692 47 47 87



Sur l'agriculture bio :

GAB 974 Groupement des Agriculteurs Biologiques

304 bis route de Mafate 97460 St-Paul
0693 85 53 25 - contact@gab-reunion.re



Visiter à pied, à côté de l'école

De façon assez simple, vous pouvez aussi aller visiter le marché forain du quartier, ou l'agriculteur qui cultive autour de l'école !
Renseignez-vous aussi parmi les parents.





Des jeux libres

En plus des activités à faire en classe entière ou en atelier, nous proposons des jeux pour les enfants qui sont généralement connus et auxquels ils·elles pourront jouer librement, avec ou sans adulte.

GS - CP - CE1



Dominos des légumes

Imprimer les dominos en couleur (voir pages suivantes) sur papier cartonné.
Découper chaque domino et jouer à deux ou plus !

CP - CM2



Grand-Mère aimes-tu ?

Se joue de 3 à 30 joueurs·euses, dans la cour ou dans une salle de motricité.

cycle 2 - 3



Time's Up fruité

Ce jeu se joue en équipe, avec un chronomètre ou un sablier de 30 secondes.
On choisira de jouer soit sur les fruits, soit sur les légumes ou les deux, pour plus de difficulté !

Plus de jeux libres à télécharger...

cycle 1



Loto des fruits

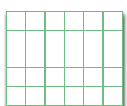
Imprimer les cartes et les planches en couleur sur du papier cartonné.
Se joue avec les cartes retournées sur la table ou dans une boîte.



Mémofruit

Imprimer en 2 fois les cartes en couleur sur du papier cartonné.
Se joue à deux ou plus, avec les cartes fruits, comme un memory.

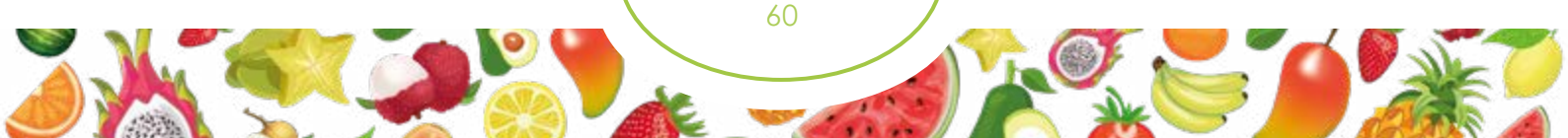
cycle 2 - 3



Fruits fléchés

Retrouver les noms des fruits de La Réunion sur une grille.
D'après le Scrabble du Point Info Santé Nord du Conseil Départemental.

Lien de téléchargement: <http://goutnature.re/manze-pei/>














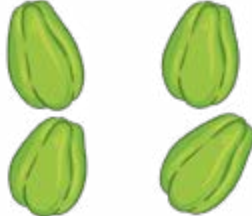










Domino des légumes (1/3)

Imprimer en couleur sur papier cartonné ou plastifié.
Découper chaque domino et jouer à deux ou plus !








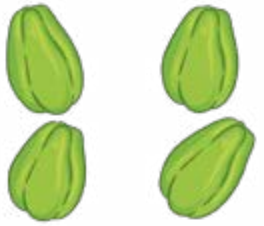














| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |





Dominoes des légumes (2/3)

Imprimer en couleur sur papier cartonné ou plastifié.
Découper chaque domino et jouer à deux ou plus !

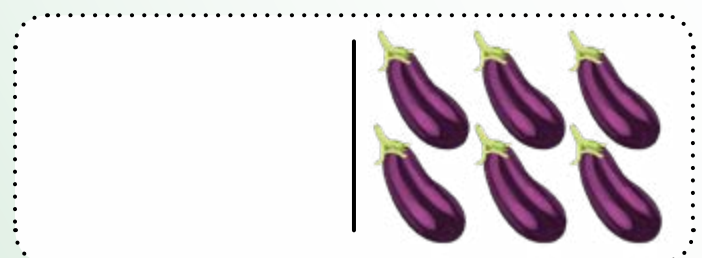
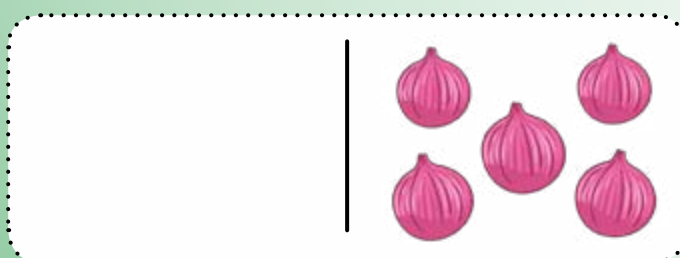
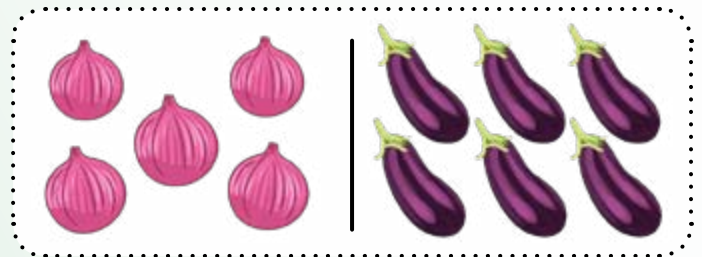
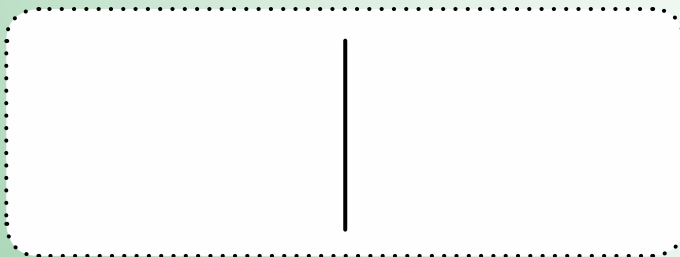
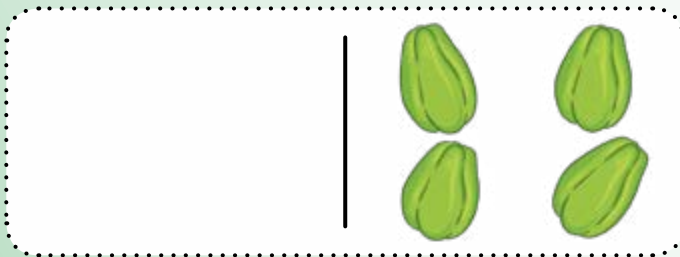
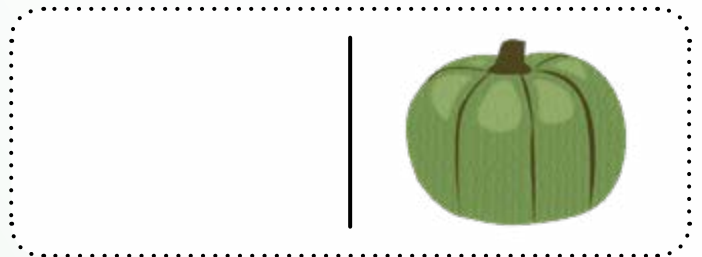
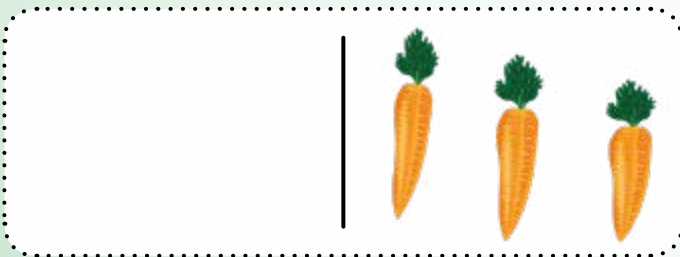
| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |





Dominos des légumes (3/3)

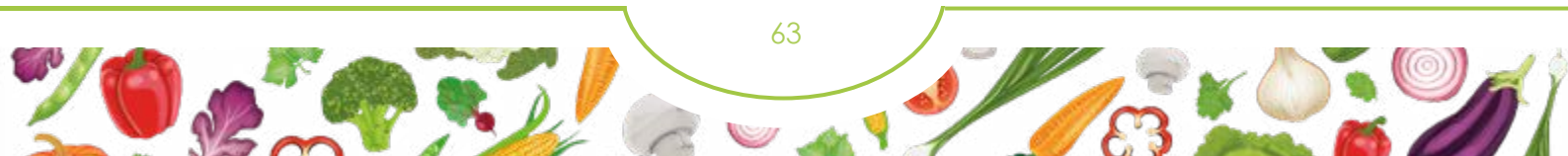
Imprimer en couleur sur papier cartonné ou plastifié.
Découper chaque domino et jouer à deux ou plus !



**DOMINOS
des légumes**

| contient 28 cartes |

jeu conçu et produit par





Grand-Mère aimes-tu ?

Ce jeu se joue de 3 à 30 joueurs·euses, dans la cour ou dans une salle de motricité. L'objectif est d'avancer le plus vite, en devinant les goûts de la grand-mère.

Placement des joueurs

Un·e joueur·euse est choisi·e pour être la grand-mère, ou le grand père. Les autres se placent à au moins 15 pas de lui·elle, en ligne (comme pour 1, 2, 3, soleil) ou en ronde autour de lui.

Pour cela, on commence au niveau de la grand-mère et on recule en comptant tous les mêmes pas.

On peut aussi placer les joueurs·euses sur une ligne tracée au sol (sur un terrain de sport, ou selon les carreaux au sol).



Chaque joueur·euse pose sa question : grand-mère, aimes-tu... ?

Chacun·e à son tour, les joueurs·euses aligné·es questionnent :

Grand-mère aimes-tu... les brèdes ? Le piment ? La mangue... ?

Pour les plus petit·e·s, on peut questionner sur tous les aliments, pour des enfants plus grand·e·s, on peut restreindre aux légumes, ou aux fruits qui poussent à La Réunion, par exemple.



Cinq réponses possibles pour la grand-mère

Les déplacements des joueurs·euses vers la grand-mère se font en fonction de sa réponse :

- **elle n'aime pas du tout** : recule d'un pas
- **elle n'a jamais goûté** : reste où tu es
- **elle aime un tout petit peu** : avance d'1 pas de fourmi (un pied)
- **elle aime assez** : avance de 2 pas à cloche pied
- **elle adore** : avance de 3 pas de géant (un grand écart)

Gagnant·e de la partie

Le but du jeu est d'avancer le plus vite possible en trouvant les aliments que la grand-mère aime. Le·la premier·e à toucher la grand-mère a gagné la partie. Il·elle devient grand-mère pour la partie suivante.





Time's Up fruité

Ce jeu se joue en équipe, avec un chronomètre ou un sablier de 30 secondes. On choisira de jouer soit sur les fruits, soit sur les légumes ou les deux, pour plus de difficulté !

Matériel

- les cartes fruits et/ou légumes avec leurs noms
- 1 feuille et 1 crayon pour noter les résultats
- 1 sablier de 30 secondes et 1 clochette ou 1 chronomètre

Règles du Time's Up



C'est un jeu dynamique et divertissant basé sur la rapidité de réflexion qui permettra de mobiliser les apprentissages sur les noms de fruits et légumes.

Le Time's Up se joue uniquement par équipe (même nombre de joueurs·euses). Le but du jeu est de deviner en équipe le plus de fruits et légumes possible.

Règles adaptées de www.regles-de-jeux.com

Commencer une partie

Pour commencer, chaque équipe doit être répartie autour de la table (ou dans la pièce) sans que les joueurs·euses d'une même équipe soient à côté les un·e·s des autres.

Chaque équipe doit deviner le plus de fruits et légumes illustrés sur les cartes.

On prend 40 cartes (ou moins) qui serviront durant les 3 manches du jeu. A chaque fois, un·e joueur·euse par équipe tente de faire deviner à ses coéquipier·e·s le plus de fruits et de légumes, sans jamais prononcer son nom (ni français, ni créole, ni anglais).

Trois manches successives de 30 secondes

- 1 Le·la joueur·euse qui fait deviner son équipe peut parler autant qu'il·elle le souhaite pour faire deviner le nom du fruit ou légume à découvrir à son équipe en 30 secondes. C'est ensuite autour de l'autre équipe et ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les cartes ont été découvertes.
- 2 La deuxième manche n'autorise plus qu'à faire deviner les personnalités avec un seul mot. Cela peut paraître difficile mais les cartes étant les mêmes, un travail de mémorisation lors de la première manche est indispensable si vous voulez gagner !
- 3 La troisième manche ne se fait qu'en mimes. Soyez malin·e pour faire deviner rapidement les fruits ou légumes !

Fin de la partie

Après les 3 manches, on compte le nombre de points remportés par chaque équipe. L'équipe qui a le plus de points remporte la partie.





Découvrir les FRUITS et LÉGUMES

de La Réunion

Réalisation et crédits

CONTENU PÉDAGOGIQUE, TEXTES :

Lucile Reboul / Goût Nature
Yannick Soupapoulé / ARIFEL (Dominos des légumes)

GRAPHISME, ILLUSTRATION DES MASCOTTES, MAQUETTE COMPLÈTE :

Marie-Aimée Grondin / Aimy

IMAGES D'ILLUSTRATION :

Croquarium (page 48)
Lucile Reboul / Goût Nature (pages 13, 48)
SEMAE jardinons-alecole.org (page 20)
vecteezy.com

PHOTOGRAPHIES DU LIVRET :

Lucile Reboul / Goût Nature (pages 34, 35)
Yannick Soupapoulé / ARIFEL (pages 18, 26, 32)
pixabay.com (pages 23, 27, 28, 29, 30, 31, 59)

PHOTOGRAPHIES DES JEUX :

Ana Teixeira / Interfel
Christian Meyer / CIRAD
Fabienne Gigant / Conseil Départemental de La Réunion
Fabrice Le Bellec / CIRAD
Lucile Reboul / Goût Nature
Philippe Dufour / Interfel
pixabay.com

POLICES DE CARACTÈRES :

dafont.com



Découvrir les fruits et légumes

de La Réunion

L'outil pédagogique **manze Péi** est adapté aux enfants de 3 à 12 ans **EN CLASSE OU AILLEURS !**

Cet outil est constitué de :



- ce livret téléchargeable sur <http://goutnature.re/manze-pei/>
- d'un jeu de 68 cartes sur les forces des fruits et légumes
- d'un jeu de photolangage de fruits et légumes

