EUROPEAN

FraichForce



Mon Cahier d'activités !

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE

les fruits et légumes frais Interfel

NAK NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA

Apaq-W

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

Viens jouer avec la...

EUROPEAN FraichForce

Ce cahier t'est offert par l'Interprofession des fruits et légumes frais (Interfel), la Chambre d'agriculture hongroise (NAK) et l'Agence wallone pour la promotion d'une agriculture de qualité (Apaq-W) dans le cadre d'un programme cofinancé par l'Union européenne, pour développer tes connaissances sur les fruits et légumes et t'encourager à les consommer.

Interfel, NAK et Apaq-W réunissent les gens qui travaillent pour que tu aies de bons fruits et légumes dans ton assiette : ceux qui les cultivent, ceux qui les acheminent du champ au magasin, ceux qui les vendent et ceux qui les cuisinent, comme dans ton restaurant scolaire.

Découvre plein d'autres d'activités sur :
www.fruttiveggi.eu
www.lesfruitsetlegumesfrais.com
www.frutti-veggi.hu
www.apaq-w.be



Prêt pour l'aventure ? C'est parti !

Parle-nous de toi !

Ton nom : .....

Ton prénom : .....

Ton âge : .....

Ta classe : .....

Ton fruit préféré : .....

Ton légume préféré : .....

Ton plat préféré : .....

Dans ce cahier, tu vas découvrir plein de jeux et d'activités qui vont t'en apprendre plus sur les fruits et légumes ! Un pépin, une coquille ? Aucun problème, tu trouveras toutes les réponses à la page 19 !

Dessine-toi en héros ou en héroïne !





Quelques présentations !

Frutti



Veggi



Frutti et Veggi sont deux héros vraiment différents et pourtant inséparables !

Frutti est plutôt d'un tempérament solaire. Blagueur en toute circonstance, même dans les situations les plus désespérées, il trouvera toujours une plaisanterie pour détendre l'atmosphère. Il puise sa force des fruits dont il adore les saveurs sucrées, et du soleil qui les fait pousser !
Pas du genre à s'effacer, il ramène toujours sa fraise !

Veggi lui à l'inverse, est plutôt terre à terre, normal puisque c'est de la terre où poussent les légumes qu'il puise son énergie ! Parfois un peu trop sérieux, il adore la science et s'intéresse particulièrement aux légumes ainsi que toutes leur saveurs. Son rêve ? Aller dans l'espace à bord d'un navet spatial !

Angry



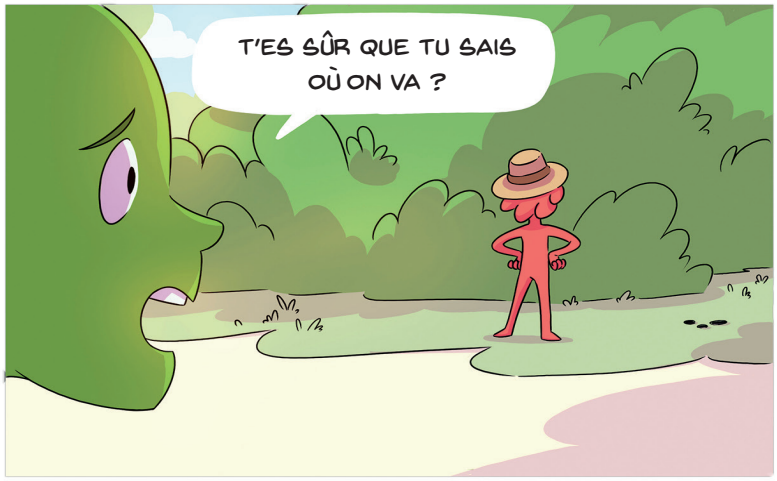
Depuis son antre maléfique, **Angry** déteste la fraîcheur ! Il a un cœur aussi dur qu'une coquille de noix, et n'est heureux que lorsqu'il empêche Frutti, Veggi et leurs amis de profiter de leurs bons fruits et légumes frais !

Will

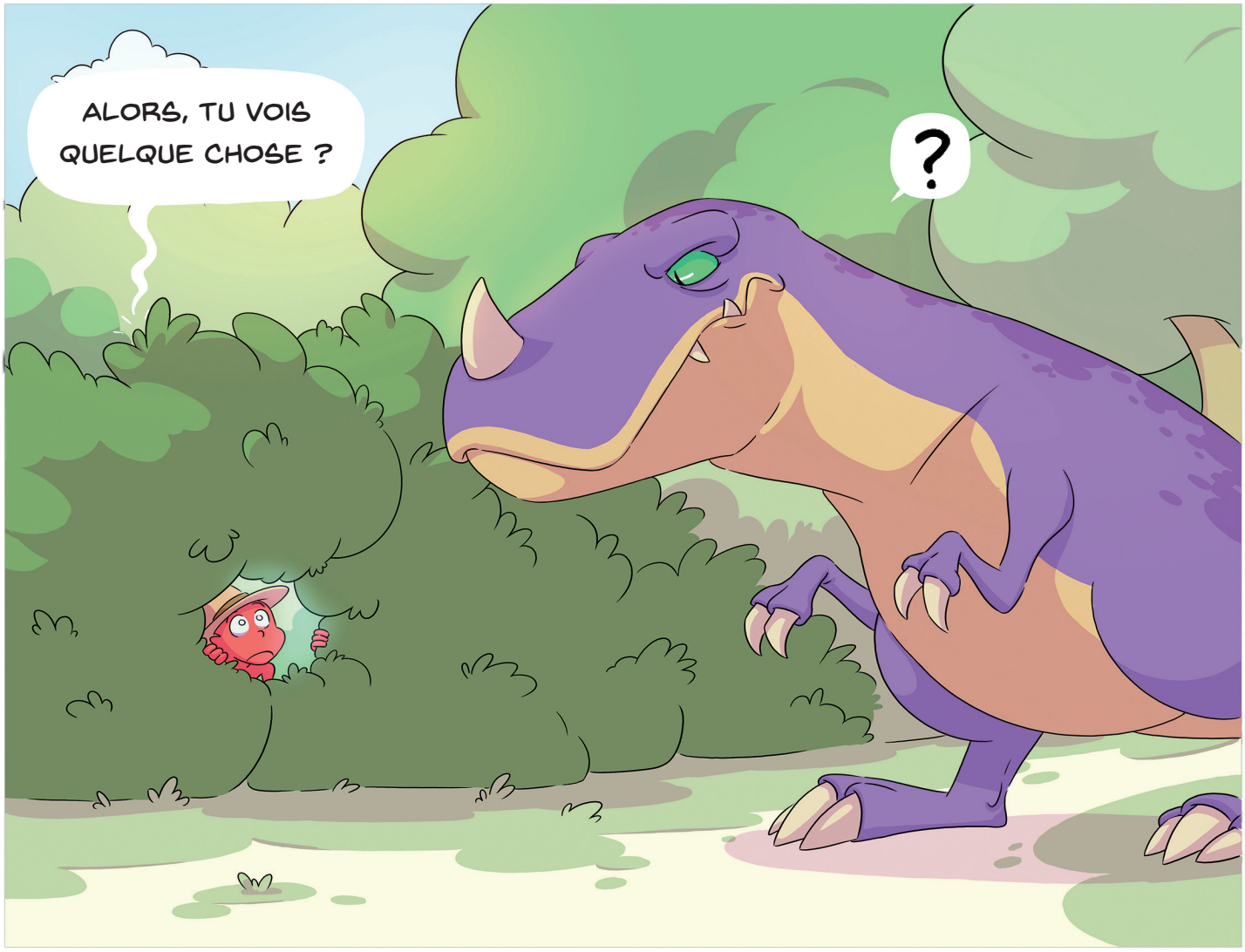


Will est un jeune garçon et meilleur ami de Frutti et Veggi. Accompagné de sa soeur Maya, il est toujours prêt pour l'aventure. Ensemble, ils déjouent les mauvais tours d'Angry ! Grâce à la Fraich'Force des fruits et légumes, il ne compte pas pour des prunes !


EN ROUTE VERS L'AVENTURE !

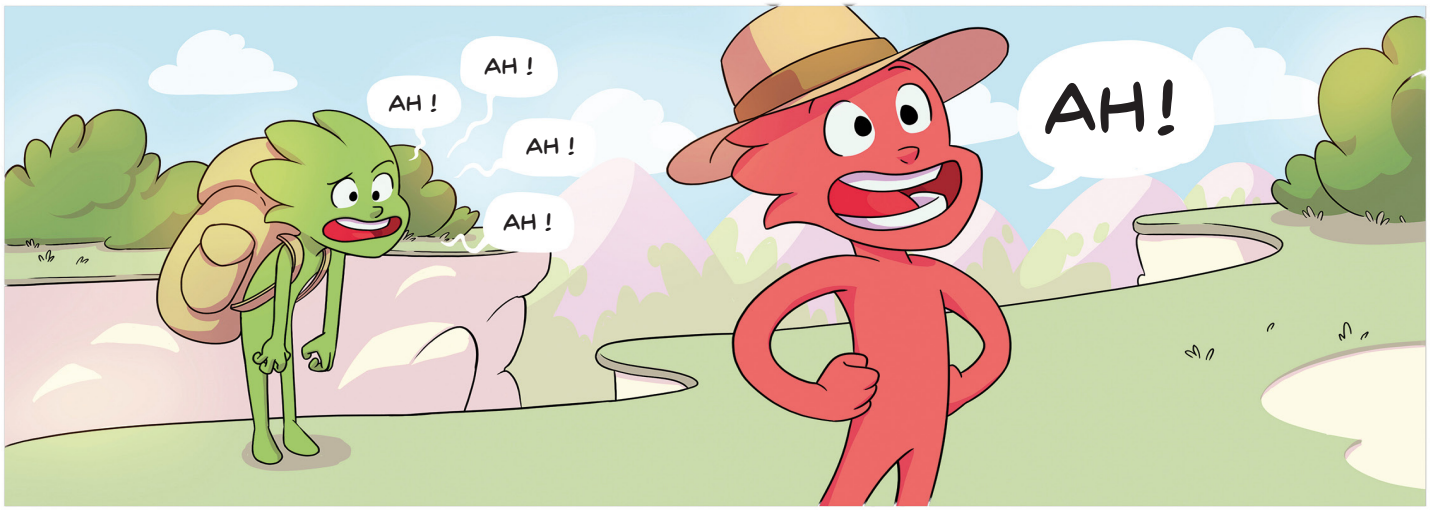

T'ES SÛR QUE TU SAIS OÙ ON VA ?


MAIS OUI !
ON PREND JUSTE UN RACCOURCI !


ALORS, TU VOIS QUELQUE CHOSE ?
?


TOUT COMPTE FAIT IL Y A PEUT-ÊTRE UN AUTRE CHEMIN...
GRRRRR...
PAR ICI !

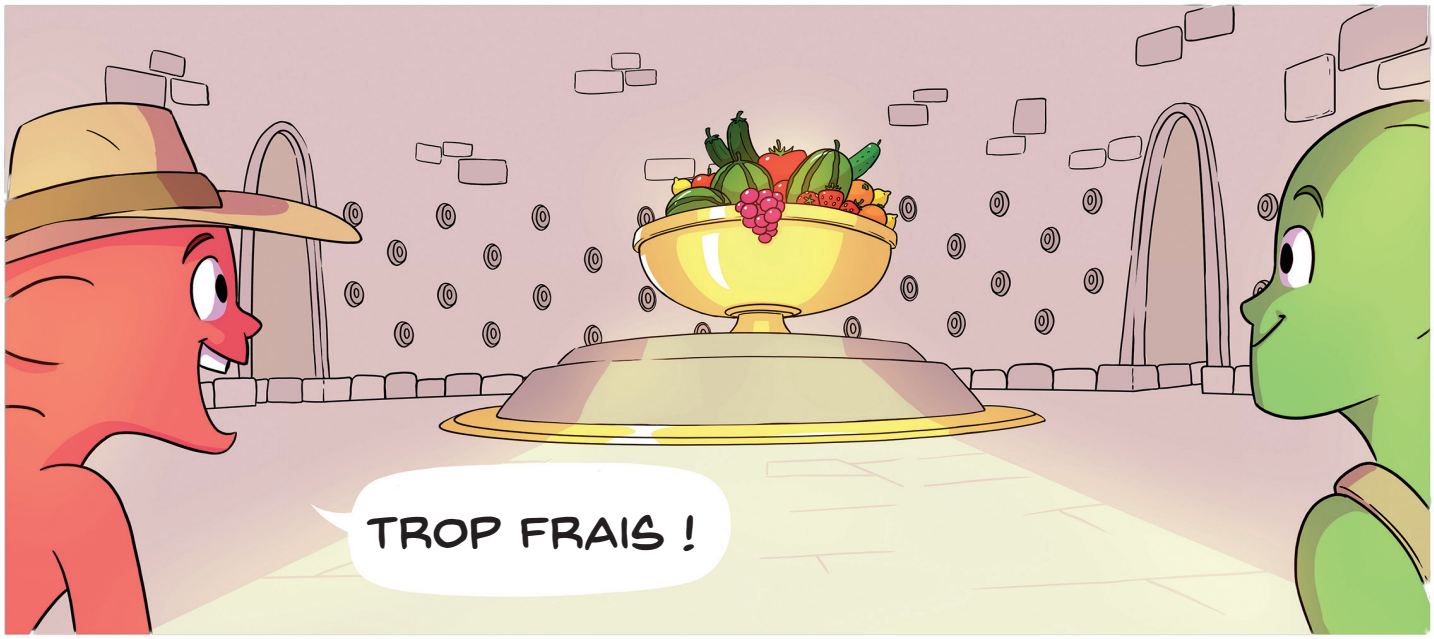

EH REGARDE !
IL NE NOUS SUIT PLUS !
HA HA !
LA BONNE
POIRE !
DIS DONC IL EST
SI LOURD QUE ÇA
TON SAC ?
PARCE QUE TU
COURS VACHEMENT
VITE AVEC...
CLAC !
COURS COURS COURS !


AH !
AH !
AH !
AH !
AH !

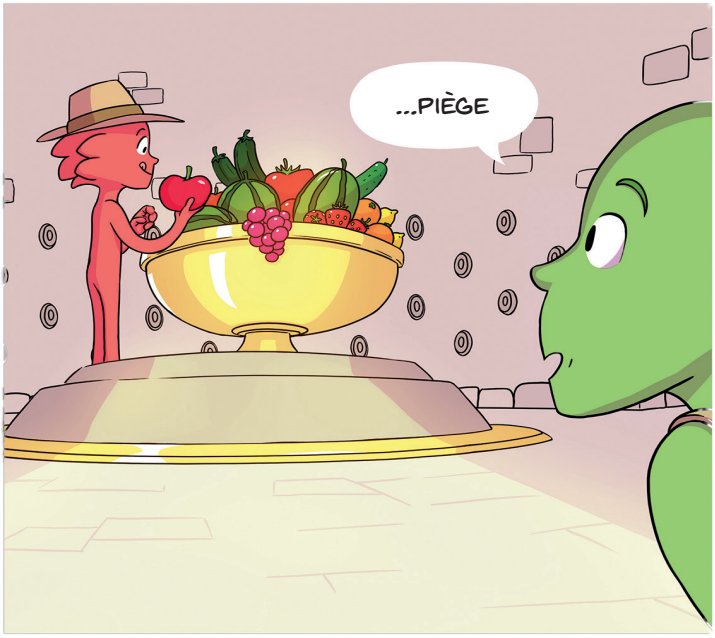


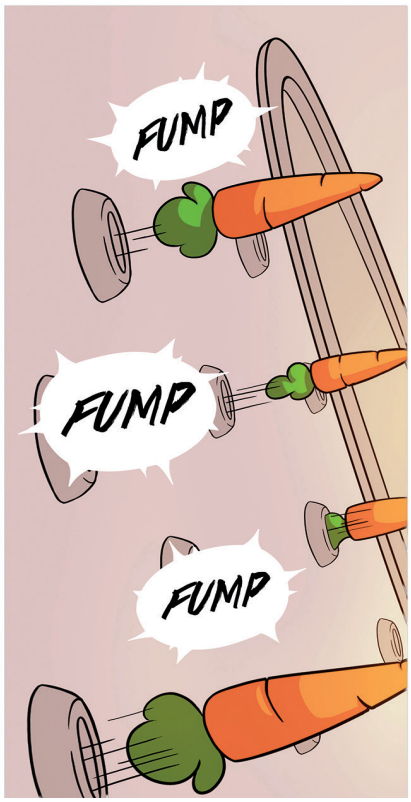

CRRRRRRRRR...

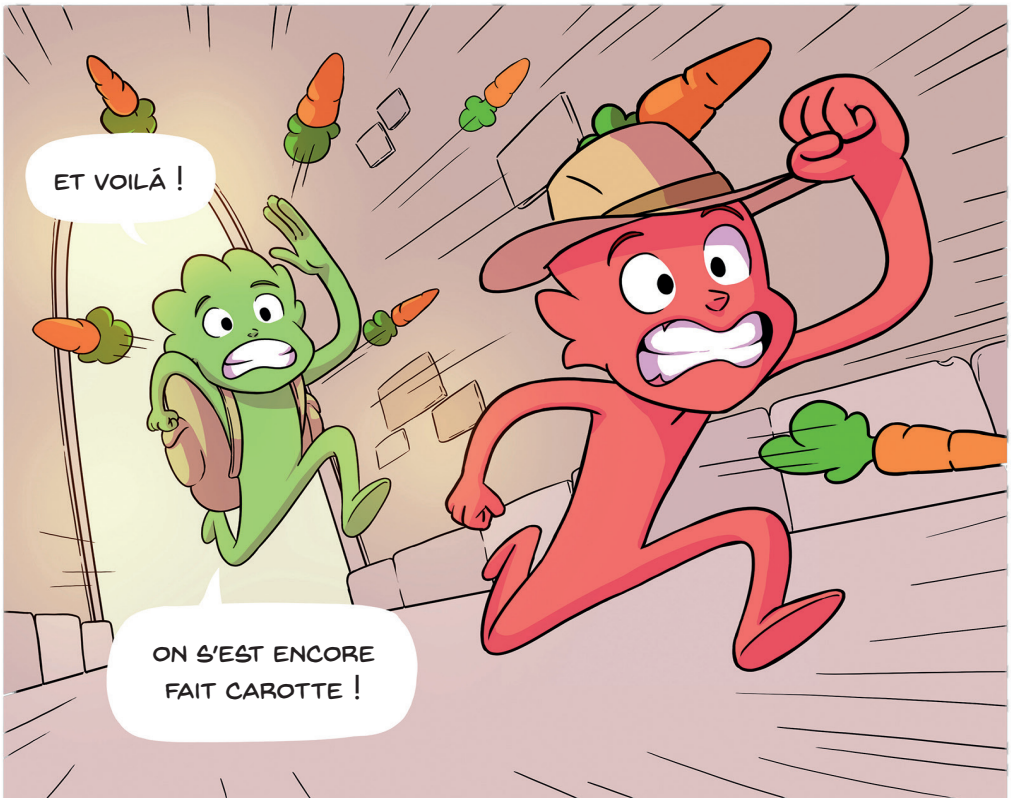

WOOOOH !


TROP FRAIS !


ÉVITONS DE TOUCHER À QUOI QUE CE SOIT, IL Y A PEUT-ÊTRE UN ...


...PIÈGE


FUMP
FUMP
FUMP


ET VOILÁ !
ON S'EST ENCORE FAIT CAROTTE !


CLAC
?!
EH ATTENDS-MOI !
HAAAAAAAAA
AH !
MES JEUNES POUSSES !
JE COMMENÇAIS
À PRENDRE RACINE !


MAIS POURQUOI N'ÊTES-VOUS PAS PASSÉ PAR LA PORTE ?


DÉSOLÉ BARBEDOR...
FRUTTI CONNAISSAIT UN RACCOURCI...


CHERS AMIS, L'HEURE EST GRAVE !


LES QUATRE GEMMES DE SAVEURS ONT DISPARU !
SANS ELLES, C'EN EST FINI DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS ! IL FAUT LES RETROUVER !

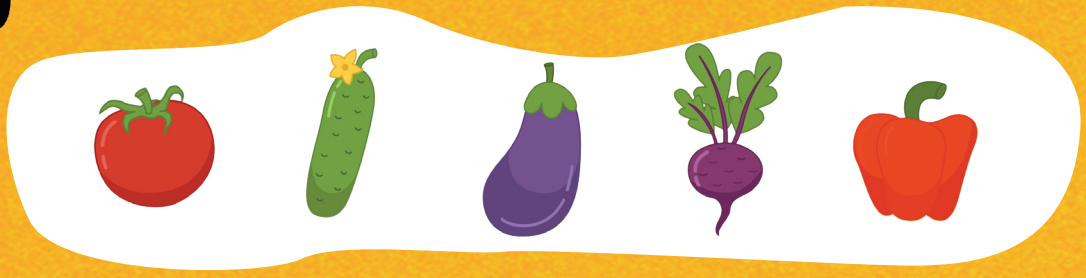

T'INQUIÈTE ON S'EN OCCUPE !
FRUTTI ET VEGGI PARÉS POUR UNE NOUVELLE AVENTURE !
À SUIVRE

À toi de jouer !

Relie les légumes en tranches aux bons légumes correspondants !

1

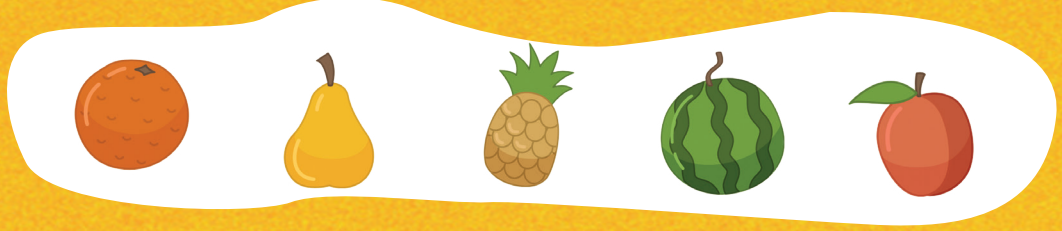
Tomate Concombre Aubergine Betterave Poivron

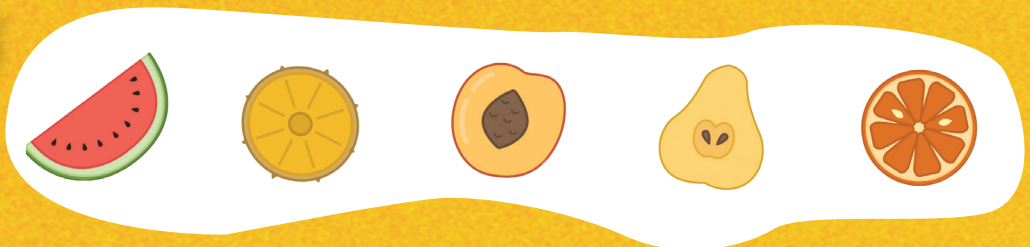




Relie les fruits en tranches aux fruits frais !

Orange Poire Ananas Pastèque Abricot







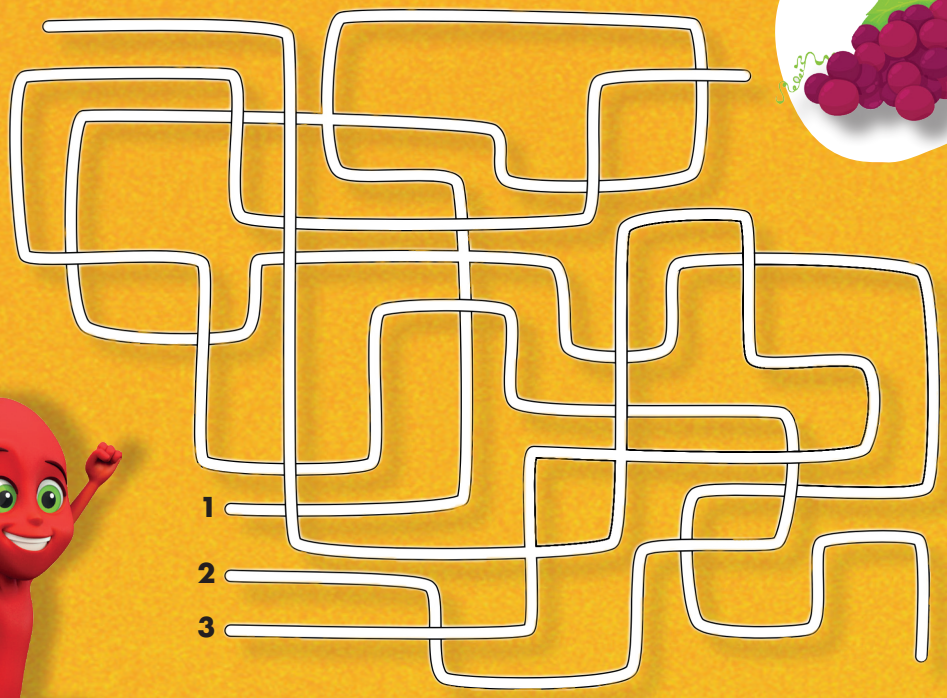
Le savais-tu ?
Les pommes dégagent de l'éthylène, un gaz qui favorise la maturation tes fruits.
Place quelques pommes parmi vos fruits, ils mûriront plus rapidement.

On continue !

2 Il faut maintenant passer le labyrinthe !







Tu as réussi ? Bravo !
Tu peux récupérer la gemme de la saveur sucrée !

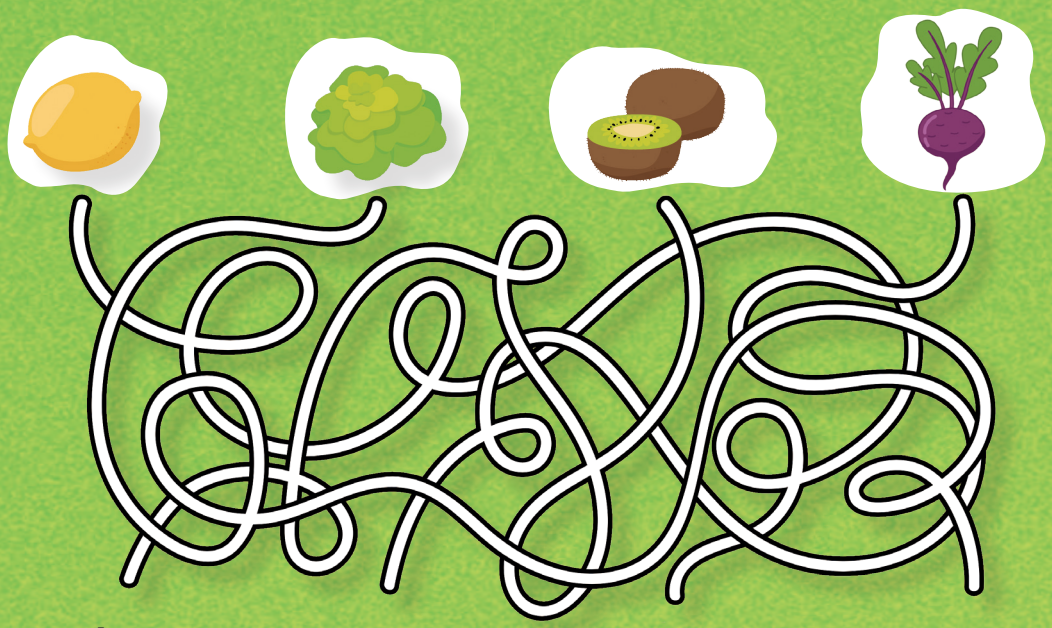


Le savais-tu ?
En France, Louis XIV, grand amateur de figues demande à la Quintinie, son jardinier, de planter plus de 700 figuiers de diverses variétés dans le potager du roi à Versailles.

Retrouve la gemme de la saveur amère !

3

Relie les fruits et légumes aux endroits où ils poussent !



Arbuste **Dans la terre** **Arbre** **Au sol**

4

Quels peuvent être ce légume et ce fruit ?
Relie les points pour le découvrir !

1. .....

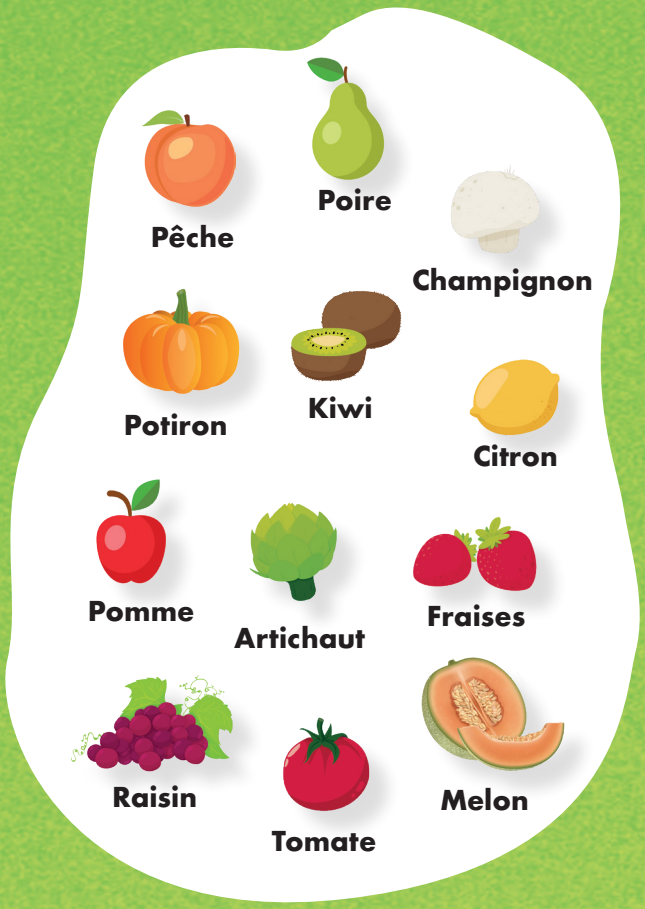
2. .....



Le savais-tu ?
Le mot « salade » est un dérivé de l'italien « insalata », qui signifie « mets salé ».

Tu vas y arriver !

5 Angry a mélangé les saisons !
Dessine le fruit ou le légume dans la bonne case !
(attention, plusieurs réponses sont possibles)



Hiver	Printemps

Été	Automne

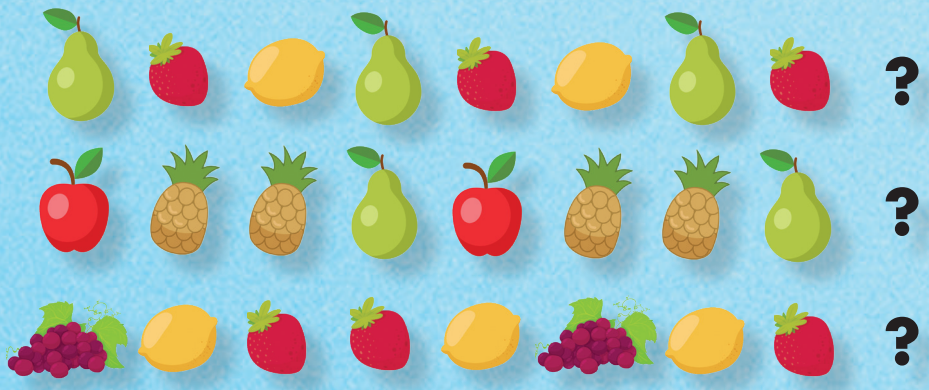
Super, félicitations !
Tu peux récupérer la gemme de l'amertume !



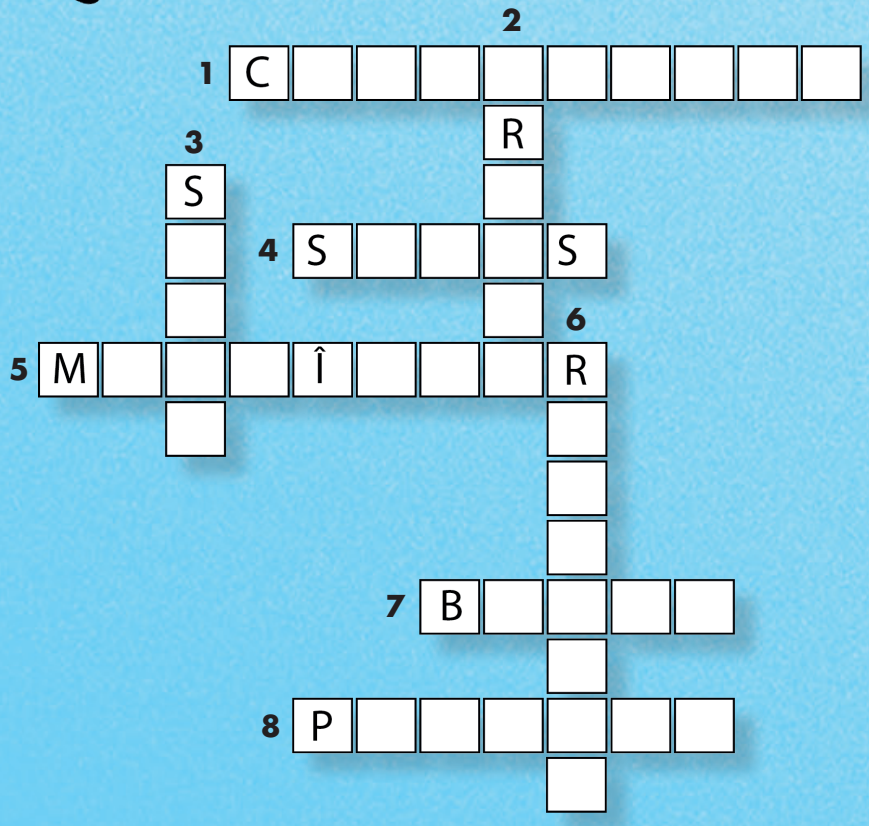
Le savais-tu ?
Dans la médecine traditionnelle arabe, le citron était utilisé contre l'eczéma sous forme de jus mêlé à de l'huile d'olive ou d'amande. Le jus de citron servait aussi à nettoyer les blessures ou les coupures, ainsi qu'à soulager la douleur et la brûlure provoquées par les piqûres d'insectes.

Retrouve la gemme de la saveur acide !

6 Fais appel à ta logique !
Retrouve le fruit manquant à la fin de ces suites logiques !



7 Trop facile ! Retrouve les mots grâce à leurs définitions.



1. Il peut être de Paris, il n'a qu'un pied et une tête.

2. C'est la fine pellicule qui est présente naturellement sur les prunes ou le raisin et qui les protège.

3. C'est l'endroit où l'on peut faire pousser des fruits et légumes pour les protéger du froid.

4. Noms des graines que l'ont vient de planter.

5. C'est la personne qui cultive ses légumes.

6. C'est l'action de ramasser les fruits et légumes de sa culture.

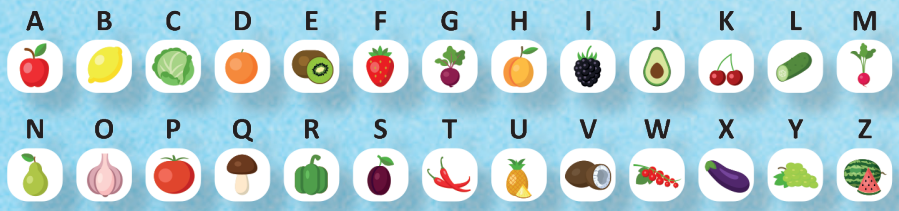
7. Organe souterrain de certaines plantes, de forme ronde, d'où sort la tige qui donnera naissance à la plante.

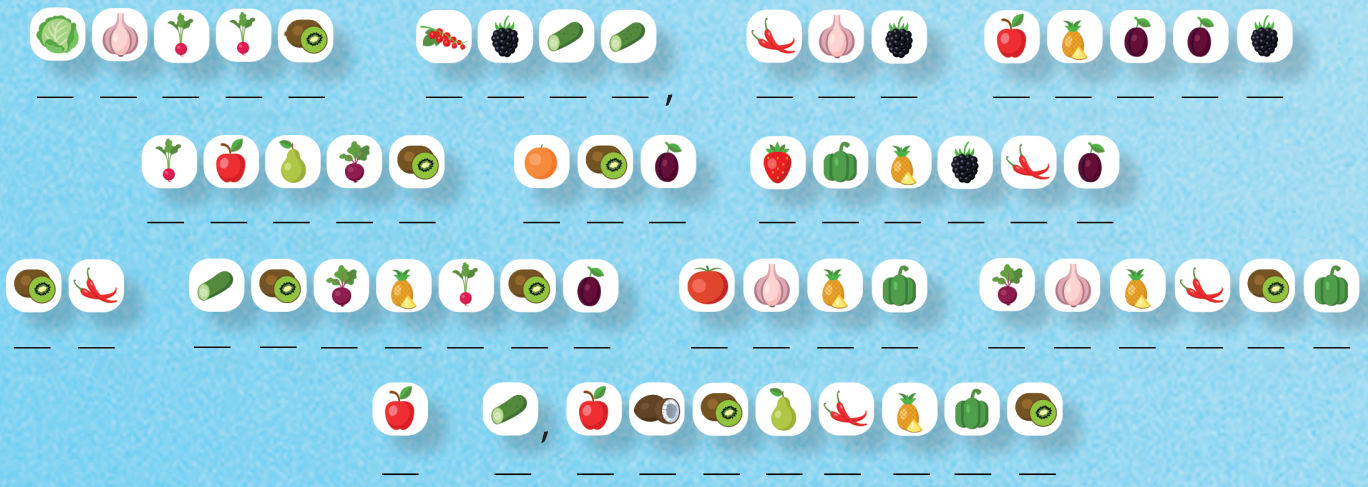
8. La personne qui selectionne les produits auprès du grossiste pour les vendre par la suite.

Le savais-tu ?
La fraise n'est pas le fruit du fraisier. C'est un faux-fruits, les vrais fruits sont des akènes. Ce sont les petits grains secs présents sur le réceptacle rouge et charnu.

Tu peux le faire !

8 À l'aide du tableau ci-dessous, déchiffre le message de Barbedor en marquant sous chaque fruit et légume la lettre correspondante.





Bien joué !
Tu peux récupérer la gemme de l'acidité !





Le savais-tu ?
Certains grands personnages historiques avaient l'ail en horreur. Ainsi, au XIVe siècle, Alphonse, roi de Castille, fit publier un ordre qui intimait aux chevaliers ayant mangé de l'ail ou de l'oignon de rester en dehors de la cour. Ces derniers devaient également s'abstenir de converser avec d'autres chevaliers.

Plus qu'une épreuve !

9 Angry a encore tout mélangé, retrouve les mots cachés pour récupérer la gemme des saveurs salées !

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

agriculture
frais
goût
légume
saison
aventure
fruit
graine
recette
saveur

Tu as tenu bon !
Tu peux récupérer la dernière gemme !



Le savais-tu ?
Les légumes ne sont pas naturellement salés. Même si la plupart du temps ils sont consommés dans un plat salé, le sel vient de la préparation en cuisine et non du légume en lui-même.

Les solutions !

1

2

Empreinte le chemin n°2 pour atteindre les raisins !

4

5

Plusieurs réponses sont possibles, en voici un exemple :

Hiver : kiwi ; poire ; pomme

Printemps : citron ; artichaut ; fraise

Été : pêche ; melon ; tomate

Automne : raisin ; potiron ; champignons

6

7

CHAMPIGNON

RUSSE

MARAÎCHER

BOULETTE

PRIMEUR

8

Comme Will, toi aussi mange des fruits et légumes pour goûter à l'aventure.

9

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



Continue l'aventure sur :

www.fruttiveggi.eu

www.lesfruitsetlegumesfrais.com

www.frutti-veggi.hu

www.apaq-w.be