Mon Cahier d'activités



EUROPEAN FraichForce

ENJOY IT'S FROM EUROPE

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE

les fruits et légumes frais Interfel

NAK NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA

Apaq-W

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.

EUROPEAN Fraich'Force

Comme **Will** et **Maya**, toi aussi deviens un héros de la **Fraich'Force** aux côtés de **Frutti** et **Veggi**.
Utilise les pouvoirs des fruits et légumes frais pour vaincre le malicieux **Angry** et ses plans diaboliques.

Aide la **Fraich'Force** à passer tous les jeux de ce cahier et apprends en plus sur les fruits et légumes frais.

Une fois que tu auras réussi tous les jeux...
Un cadeau t'attend à la dernière page.

Alors vas-y, lance-toi !
Sauve le monde aux côtés de la Fraich'Force.



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

Pars à l'aventure sur :

www.fruttiveggi.eu

www.lesfruitsetlegumesfrais.com

www.frutti-veggi.hu

www.apaqw.be

PARLE-NOUS DE TOI !



Ton nom : .....

Ton prénom : .....

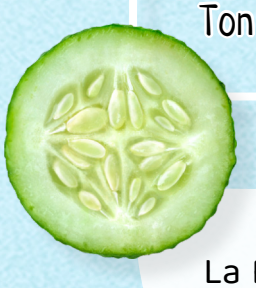
Ton âge : .....

Ta classe : .....

Ton fruit préféré : .....

Ton légume préféré : .....

Ton plat préféré : .....



La **Fraich'Force** est une équipe de héros composée de **Frutti**, **Veggi**, **Will** et **Maya**. Ensemble, ils luttent grâce aux pouvoirs des fruits et légumes frais contre les tentatives diaboliques d'**Angry** !

Frutti et **Veggi** sont des êtres uniques qui viennent du monde magique de **Vegapolis**. Là-bas, les fruits et légumes sont géants et magnifiques, **Frutti** utilise les pouvoirs des fruits et **Veggi** celui des légumes.

Frutti et **Veggi** ont appris à **Will** et **Maya** à aussi utiliser les pouvoirs des fruits et légumes frais. **Will** et **Maya** sont devenus de précieux coéquipiers de la **Fraich'Force**, au grand malheur d'**Angry** !





QUELQUES PRÉSENTATIONS



Will et sa sœur **Maya** n'imaginaient pas que leur destin allait être bouleversé le jour où ils croisèrent le chemin de **Frutti** et **Veggi** ! Leur nouvelle mission ? Sauver le monde !



Qu'à cela ne tienne ! Tous ensemble, **Frutti**, **Veggi**, **Will** et **Maya**, à l'aide du pouvoir des fruits et légumes, deviennent une équipe de super héros : la **Fraich'Force** !



Frutti et **Veggi** viennent du monde magique de **Vegapolis**, **Frutti** tire sa force des fruits et **Veggi** de celle des légumes.
Si **Angry** a échoué à détruire leur monde, il n'a pourtant pas dit son dernier mot.



Désormais capable d'atteindre notre monde, **Angry** n'a qu'un but, prendre sa revanche, et détruire la fraîcheur ainsi que le goût de nos bons fruits et légumes !



En puisant dans leurs pouvoirs, et grâce à la sagesse du vieux **Barbedor**, nos héros masqués trouveront toujours la solution pour déjouer les plans d'**Angry** !

Et toi ? Sauras-tu résoudre toutes les énigmes ?


MAIS QUI ÊTES-VOUS?
RHUBARBUS AILGRID. GARDIEN DES CLEFS ET DES LIEUX À CHOUXDLARD.

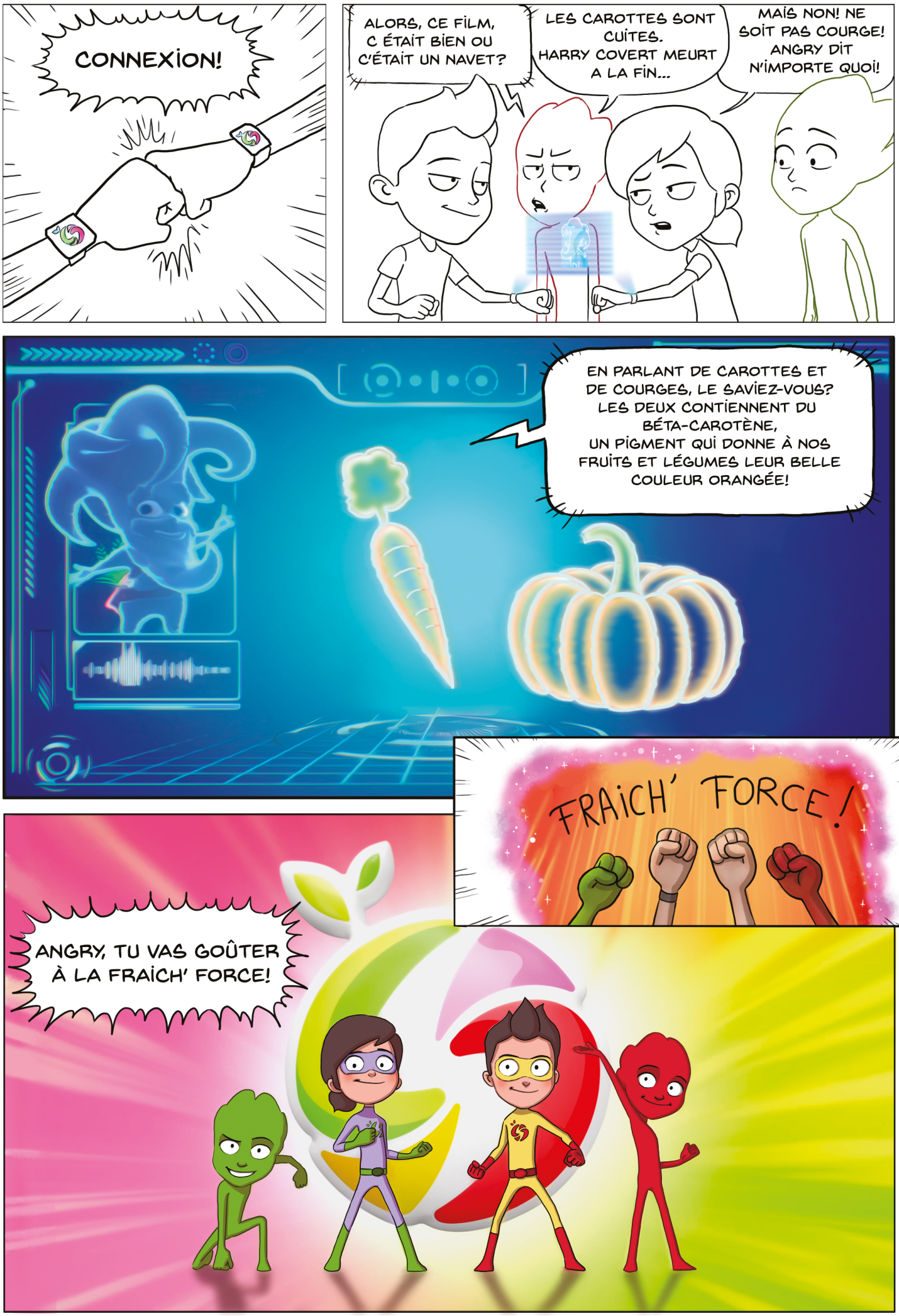

TU ES UN POMMIER, HARRY.
QUOI?!


OUAAAAAAAAAH!


BON ALLEZ, ÇA SUFFIT LA TÉLÉ! UN SUPER PIQUE-NIQUE NOUS ATTEND DEHORS!
OUI! ON L'A DÉJÀ VU UN MILLIER DE FOIS "HARRY COVERT À L'ÉCOLE DES POMMIERS"!
ATTENDEZ CINQ MINUTES, ÇA VA BIENTÔT ÊTRE LA FIN!


AVOCAT BETTERAVA!!!
ZOUiiiiii
SPOILER! LE GENTIL PERD À LA FIN!!
HO NON! ANGRY!
PFFF! TE PAIE PAS NOTRE POMME! ON LA CONNAIT DÉJÀ TOUS LA F...!
NOOOOOOON! MOI JE L'AI PAS VU LA FIN!!!
HA HA HA! NE BROIE PAS DU NOIR ET VOIS LA VIE EN ROSE!
HO! MAIS SUIS-JE BÊTE! POUR CELA, IL FAUDRAIT QU'IL Y AIT... DES COULEURS!!


HA!
REGARDEZ DEHORS!
LES COULEURS SONT
EN TRAIN DE DISPARAITRE!!
HO NON!!
TOUT EST EN NOIR ET
BLANC MAINTENANT!
VITE, DEMANDONS
CONSEIL À BARBEDOR!


CONNEXION!
ALORS, CE FILM, C ÉTAIT BIEN OU C'ÉTAIT UN NAVET?
LES CAROTTES SONT CUITES. HARRY COVERT MEURT A LA FIN...
MAIS NON! NE SOIT PAS COURGE! ANGRY DIT N'IMPORTE QUOI!
EN PARLANT DE CAROTTES ET DE COURGES, LE SAVIEZ-VOUS? LES DEUX CONTIENNENT DU BÉTA-CAROTÈNE, UN PIGMENT QUI DONNE À NOS FRUITS ET LÉGUMES LEUR BELLE COULEUR ORANGÉE!
FRAICH' FORCE!
ANGRY, TU VAS GOÛTER À LA FRAICH' FORCE!


AVEC LE POUVOIR DU BÉTA CAROTÈNE, AIDE-NOUS À BATTRE ANGRY!
FAIS REVENIR LES COULEURS EN COLORIANT LES PAGES!
ENFER ET DAME NATURE, JE REVIENDRAI!!

CHACUN SON GOÛT !

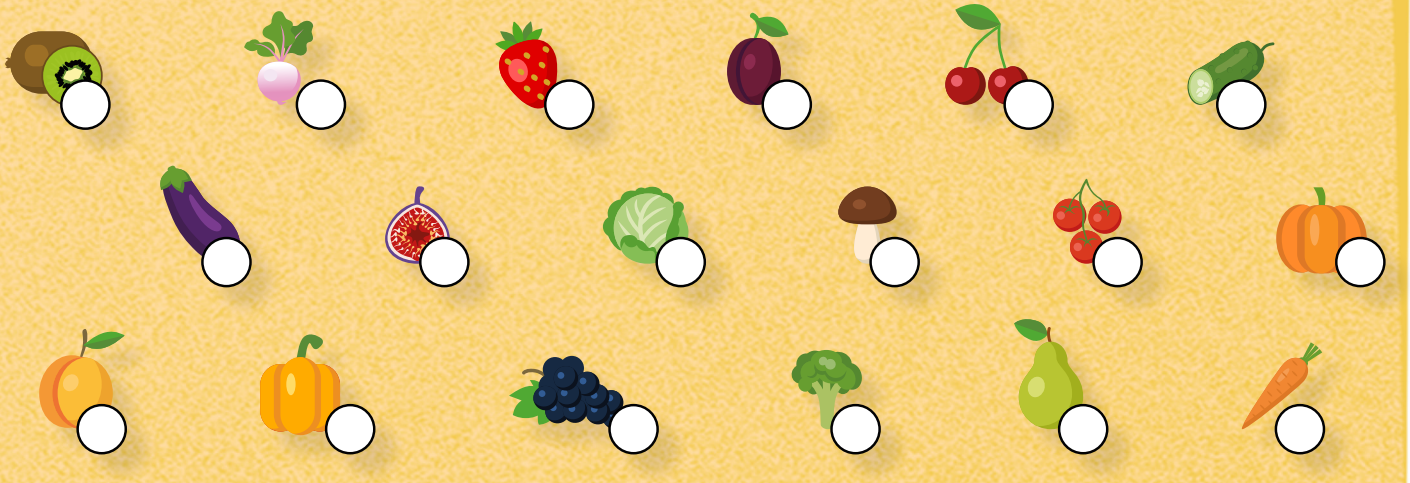
1

Pour faire découvrir à Frutti et Veggi les fruits et légumes que l'on mange crus, ceux que l'on mange cuits et ceux que l'on mange crus et cuits : Colorie les vignettes avec la couleur correspondante !

CRUS

CUITS

CRUS & CUITS



2

Will et Maya ont classé les fruits et les légumes par famille... Mais ils ont fait quelques erreurs ! À toi de les repérer dans chaque liste en les barrant.

OÙ EST L'INTRUS ?



FAMILLE DES AGRUMES



FAMILLE DES RACINES



FAMILLE DES NOYAUX



Le savais-tu ?

En 1810, un horticulteur a l'idée de cultiver des champignons dans les carrières abandonnées au sud de Paris... C'est ainsi que naquirent les célèbres et savoureux champignons de Paris !

LA PHRASE MYSTÈRE

3

Barbedor a créé un alphabet à déchiffrer :
Aide-toi de celui-ci pour compléter la phrase juste en dessous.
La Fraich'Force a besoin de toi !





_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _



_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _



_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _



_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _



_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _



_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _



Le savais-tu ?
Plein de caractère, le citron vert est un fruit tropical. Festif et convivial, il possède un arôme caractéristique qui dynamise vos plats et vos boissons fraîches. En prime, ce fruit regorge d'atouts pour votre bien-être.

LES AMIS DE NOTRE JARDIN !

4 *Angry a lâché une horde d'insectes dans le potager de Will et Maya !*
Vite ! Aide la Fraich'Force à différencier les bons insectes des mauvais.
À toi de deviner quel insecte se trouve sur chaque image et s'il est bénéfique ou non à la pousse des fruits et légumes.



- Abeille
- Guêpe
- Mouche

Je visite et pollinise les fleurs de nos fruits et légumes. Sans elle certains aliments seraient voués à disparaître.

Je suis _____



- Cloporte
- Araignée
- Puceron

Très petit, on a du mal à me repérer, je suis un vrai vampire pour nos potagers et je me multiplie à grande vitesse.

Je suis _____



- Araignée
- Scarabée
- Blatte

J'ai huit pattes et je suis connue pour mes toiles, artiste de la chasse j'ai pourtant mauvaise réputation.

Je suis _____



- Libellule
- Fourmi
- Guêpe

Comme ma soeur jaune et noir, je pollinise en me nourissant du nectar des fleurs, je mange également les insectes nuisibles aux végétaux.

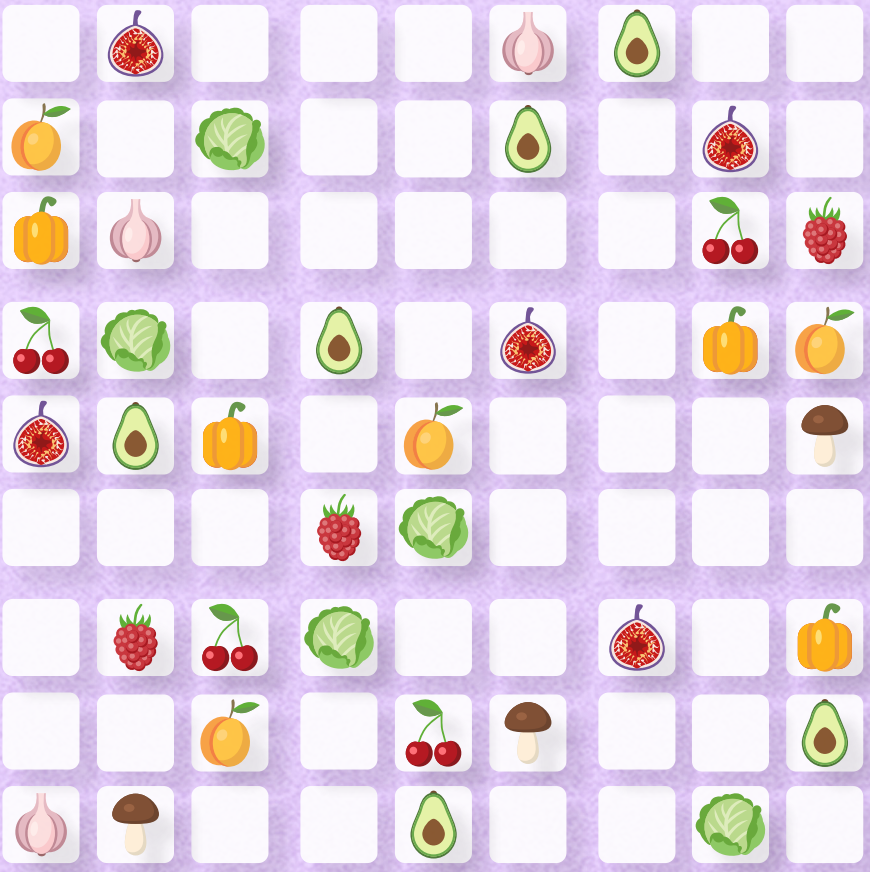
Je suis _____



Le savais-tu ?
L'arbre de l'avocat (l'avocatier) ne supportant pas le gel, il s'épanouit sous le climat tropical et dans des sols légèrement acides. Sous nos latitudes, il doit être protégé par un voile d'hivernage par temps froid.

UN PETIT PEU DE LOGIQUE !

5 *La Fraich'Force a encore besoin de toi, aide Will et Maya à remplir le sudoku en respectant quelques règles :*



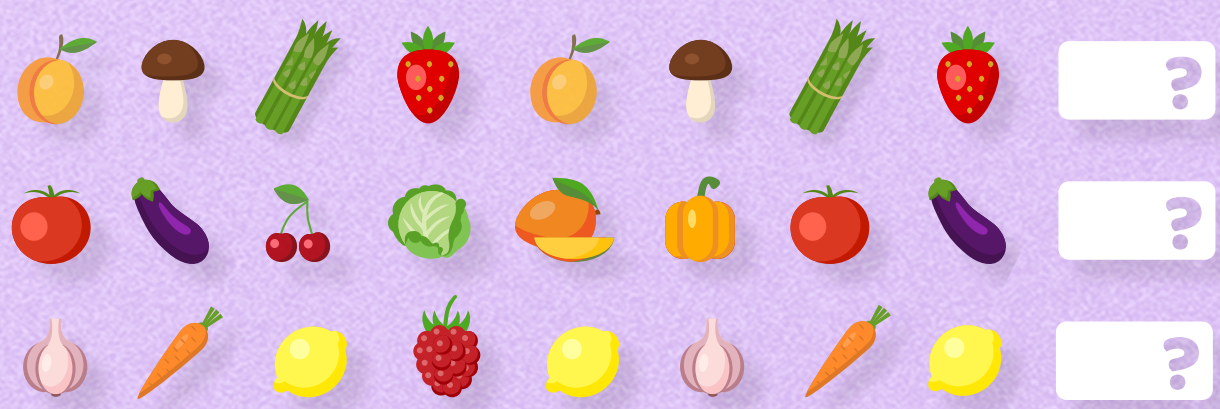
Chaque fruit et légume ne peut apparaitre qu'une fois dans chaque carré.

Chaque fruit et légume ne peut apparaitre qu'une fois dans chaque ligne.

Chaque fruit et légume ne peut apparaitre qu'une fois dans chaque colonne.



6 *Maintenant, fais appel une fois de plus à ta logique !*
Retrouve le fruit manquant à la fin de ces suites logiques !

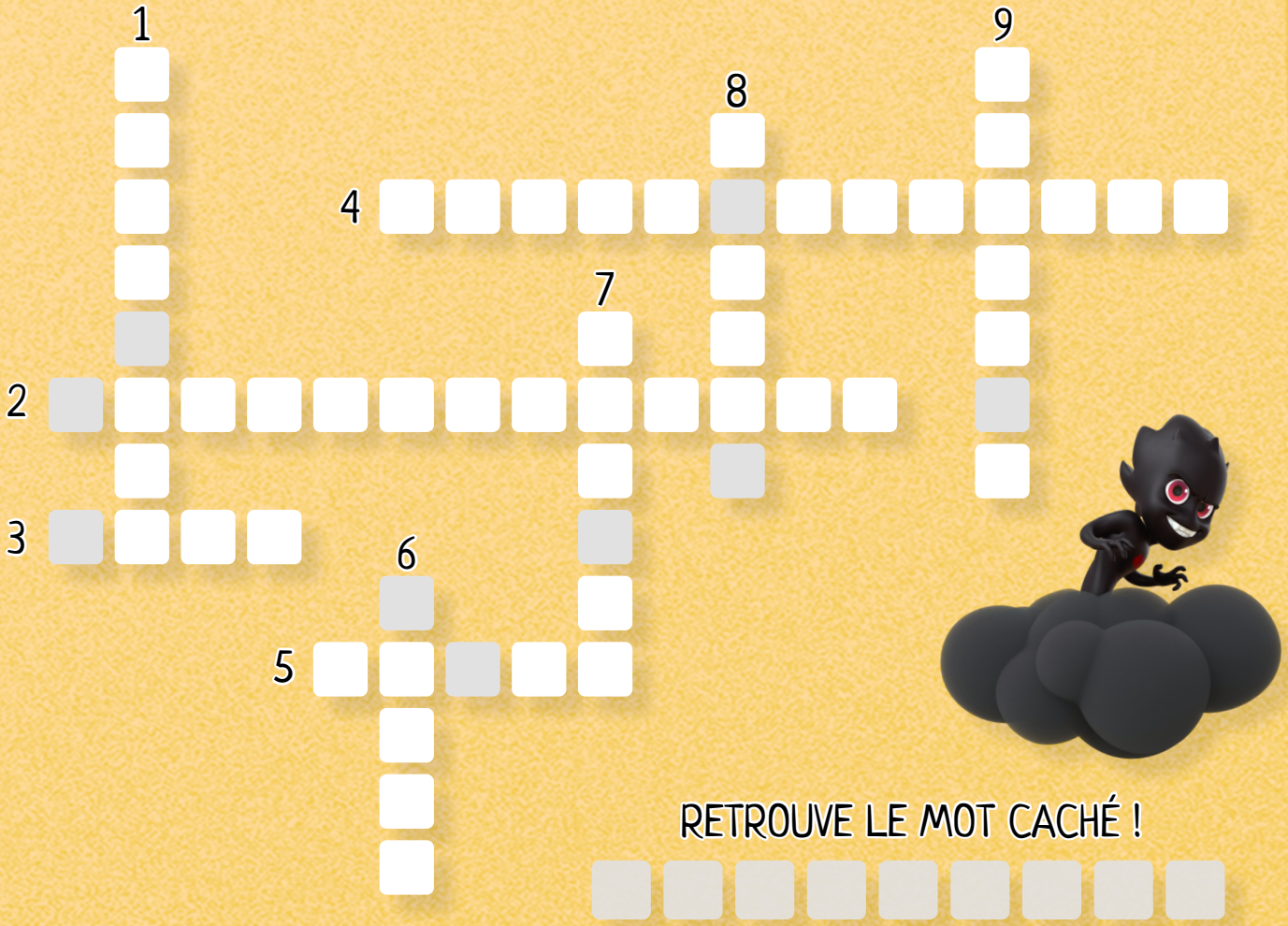




Le savais-tu ?
La pastèque était utilisée depuis longtemps par les peuples du Sud et les Indiens. Elle servait en effet à attendrir les viandes un peu fermes, en râpant la pulpe dessus avant de recouvrir le mélange des feuilles de pastèque.

UN PEU DE MOTS CROISÉS ?

7 *Retrouve les mots grâce aux réponses des définitions.*
Un mot secret se cache derrière les cases grises.



RETROUVE LE MOT CACHÉ !

1. C'est le sucre contenu dans les fruits.
2. C'est l'acte de transport de pollen pour fertiliser les fleurs.
3. Liquide nutritif qui circule dans les plantes.
4. Culture des arbres et des arbrisseaux, généralement fruitiers.
5. Enveloppe recouvrant certains légumes tels que les petits pois.
6. Partie centrale dure du fruit.
7. Partie des végétaux par laquelle ils se fixent au sol et se nourissent.
8. C'est la partie reproductive féminine d'une fleur.
9. Partie du jardin consacrée à la culture de fruits et légumes.

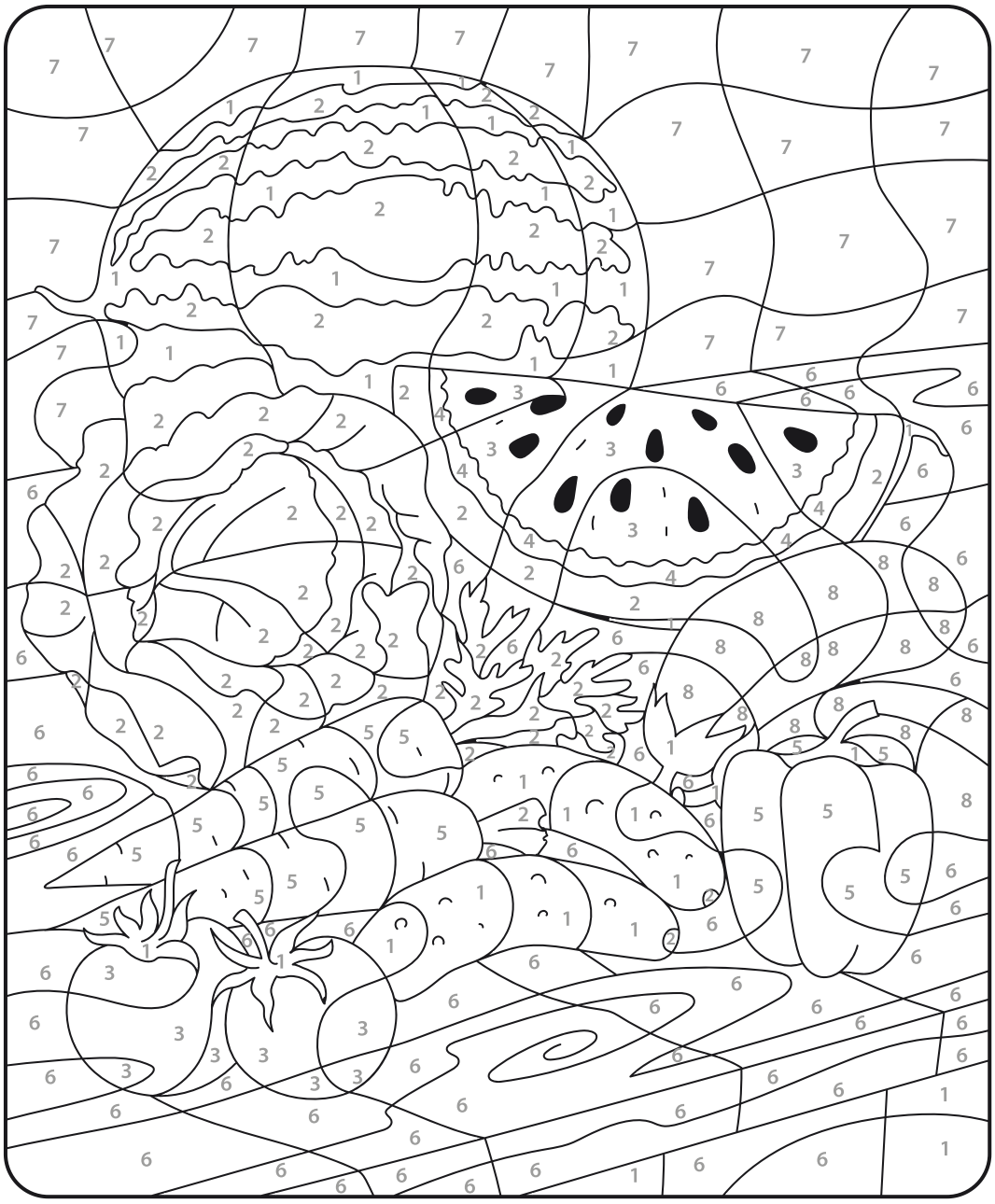


Le savais-tu ?
Le radis pousse dans une terre sableuse bien préparée : le sol est aéré et purifié grâce à la rotation des cultures d'une année sur l'autre.

REMPLACE TOUTES LES COULEURS !

À l'aide de la palette en dessous du dessin,
Remplace les chiffres par la bonne couleur et découvre ce qui se cache !

8





1 2 3 4 5 6 7 8



Le savais-tu ?

L'asperge est une plante qui pousse sous terre. Elle est constituée d'une tige (la griffe), sur laquelle se développent au printemps des bourgeons, puis des turions (nom donné aux jeunes pousses que l'on mange).

RETROUVE LA BONNE COMBINAISON !

9 *Angry a volé les futures graines pour ton jardin et les a cachées dans son coffre. Il nécessite un code à 4 fruits ou légumes . À toi de le retrouver !*

AUCUN FRUIT OU LÉGUME CORRECT

1 FRUIT OU LÉGUME CORRECT MAL PLACÉ

1 FRUIT OU LÉGUME CORRECT BIEN PLACÉ

1 FRUIT OU LÉGUME CORRECT BIEN PLACÉ

1 FRUIT OU LÉGUME CORRECT MAL PLACÉ

2 FRUITS OU LÉGUMES CORRECTS BIEN PLACÉS





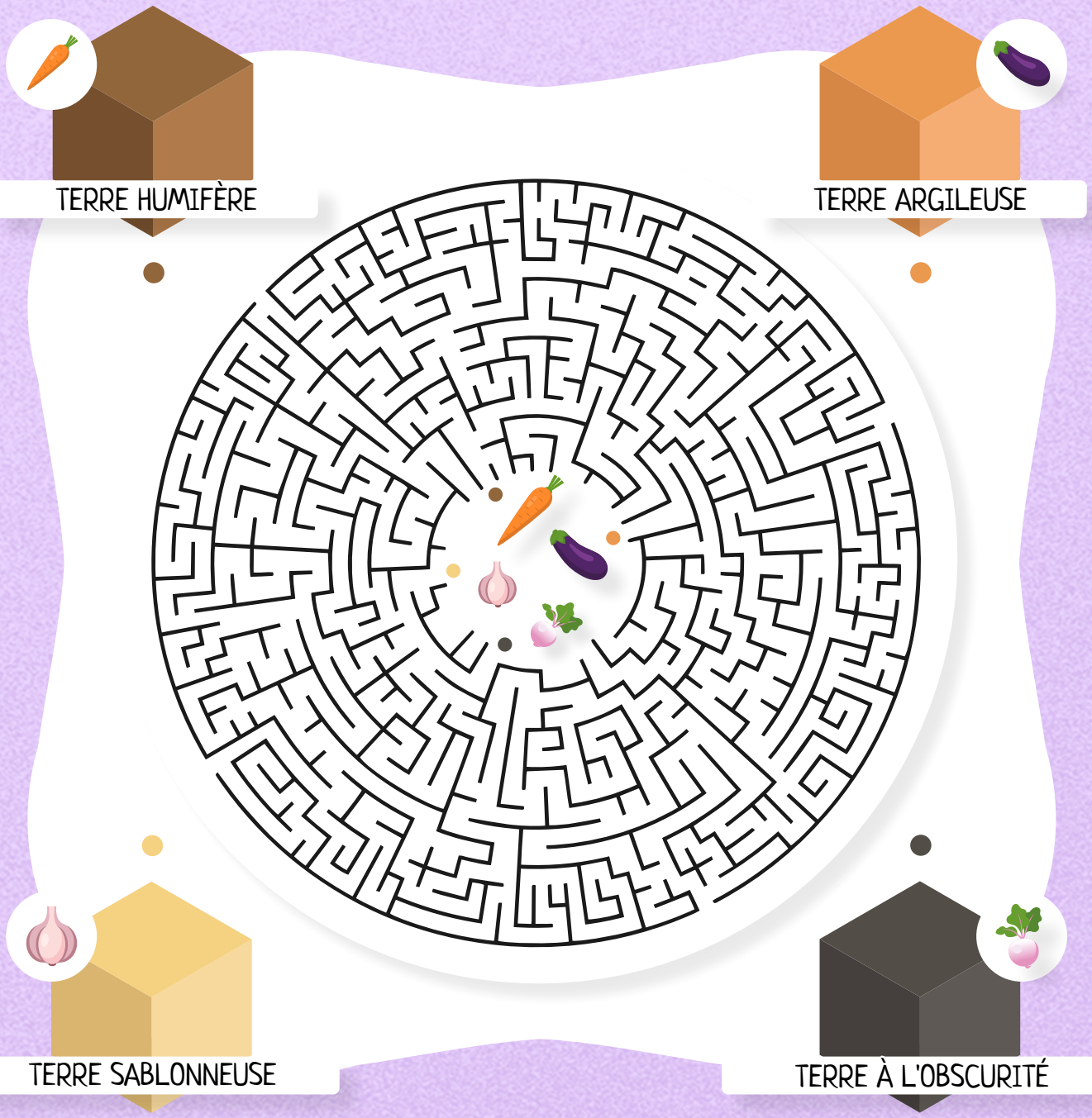
Le savais-tu ?

Entre 20 et 25 °C : à cette température, le haricot vert se sent bien. En dessous de 10 °C, il ne pousse plus, et quand il fait trop chaud, les fleurs ne sont pas bien fécondées.

AIDE LA FRAICH'FORCE À RETROUVER LE CHEMIN !

10

Aide la Fraich'Force à planter les fruits et légumes dans les bons environnements. Utilise les couleurs associées aux bon sols pour te frayer un chemin à travers le labyrinthe maudit de Angry !



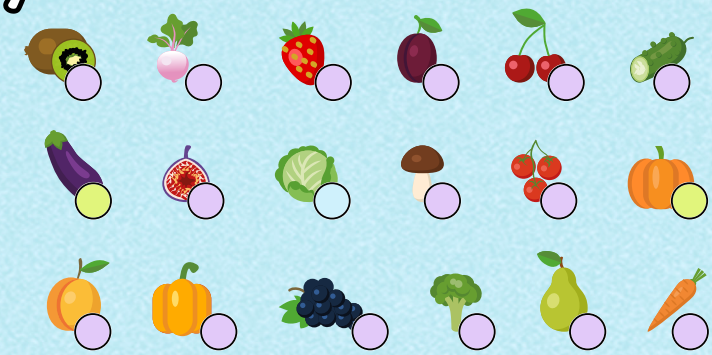


Le savais-tu ?

Le jus savoureux et désaltérant de la grenade était très apprécié des caravanes commerciales traversant le désert. Arrivée avec les conquistadores Espagnols, la grenade s'est implantée dans les îles Caraïbes et en Amérique latine.

Les SOLUTIONS

1



2



3

Chaque fruit et légume sont uniques, à toi de tous les goûter pour découvrir leurs saveurs.

4

ABEILLE	☺	CLOPORTE	☺
GUÊPE	☹	ARAIGNÉE	☹
MOUCHE		PUCERON	
ARAIGNÉE	☺	LIBELLULE	☺
SCARABÉE	☹	FOURMI	☹
BLATTE		GUÊPE	

5

9	5	8	2	3	4	6	7	1
7	2	1	8	9	6	3	5	4
3	4	6	7	5	1	8	2	9
2	1	9	6	8	5	4	3	7
5	6	3	4	7	2	1	9	8
8	7	4	9	1	3	2	6	5
6	9	2	1	4	7	5	8	3
1	3	7	5	2	8	9	4	6
4	8	5	3	6	9	7	1	2

6



7

1. Fructose
2. Pollinisation
3. Sève
4. Arboriculture
5. Cosse
6. Noyau
7. Racine
8. Pistil
9. Potager
10. Pissenlit

8



9





10



Deviens un héros de la Fraich'Force !

Bravo, tu as réussi tous les défis auxquels se confrontait la **Fraich'Force**. Tu peux être fier de toi, la **Fraich'Force** est maintenant plus forte grâce à toi.

Frutti et **Veggi** veulent te récompenser : ils te proposent de rejoindre la **Fraich'Force** à leurs côtés !
Avec l'aide de tes parents, découpe le masque de héros et la carte officielle de membre.

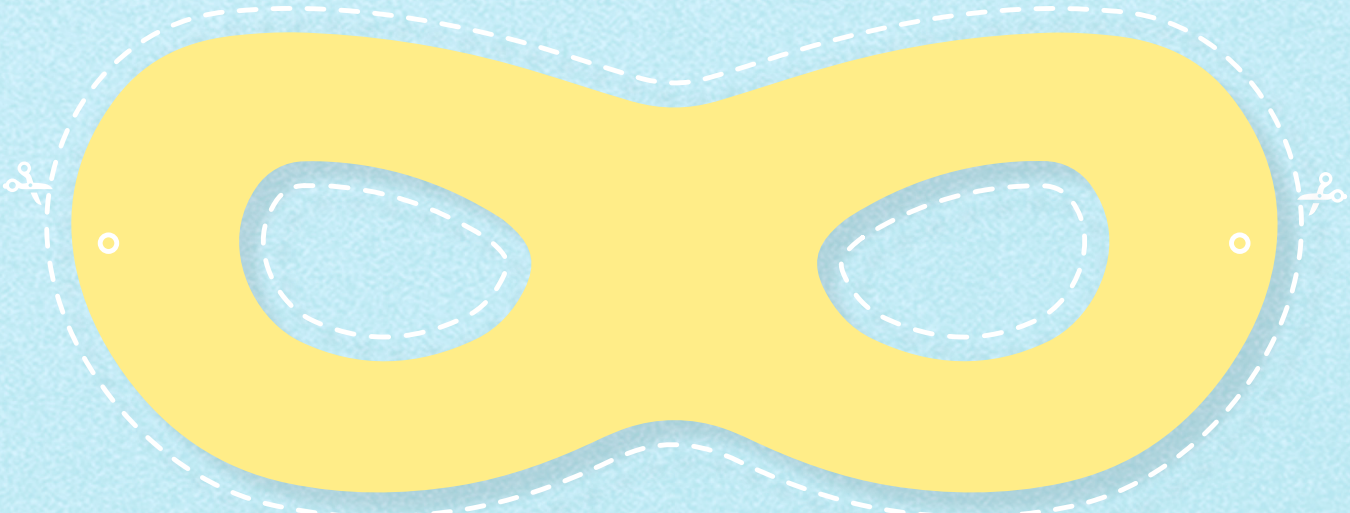
Ça y est, tu es désormais un membre à part entière de la **Fraich'Force**.

Alors vas-y, fonce manger de délicieux fruits et légumes, et sauve le monde aux côtés de la Fraich'Force !










ENFER ET DAME NATURE, JE REVIENDRAI !
Rejoins la Fraich'Force !
CARTE DE MEMBRE HÉROÏQUE
Colle ta photo ici
Nom :
Prénom :
Date de naissance : / /