



Primaire 2

Nom: _____

Les saisons des fruits et des légumes



Fruits et légumes

Notre corps a besoin de 3 portions de légumes/salade et de 2 portions de fruits par jour. Optez pour des fruits et des légumes de couleurs différentes: en effet, la couleur indique une composition différente en nutriments importants pour l'organisme. Vous pouvez les consommer crus ou cuits. L'une des cinq portions journalières peut être sous forme liquide, par exemple 2 dl de jus de fruits ou de légumes non sucré.

Exercice

Dans les magasins, on trouve des fruits et des légumes toute l'année. Cela ne signifie cependant pas qu'on les récolte en Suisse à tout moment. Ils proviennent souvent de loin. Qu'est-ce qui pousse en Suisse et quand? Testez vos connaissances. Quelle est en Suisse la saison des fruits et des légumes suivants? Essayez de remplir le tableau.

Exemple: cerises: de juin à juillet

	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Pommes												
Abricots												
Poires												
Fraises												
Concombres												
Framboises												
Cerises												
Courges												
Nectarines												
Carottes												
Asperges												
Tomates												



Remarque

Vous trouverez des tableaux des saisons pour les fruits et les légumes sur: www.swissmilk.ch/saison



Primaire 2

Nom: _____

Les saisons des fruits et des légumes

Jouer à l'élastique avec les saisons

Organisation et jeu

Formez des groupes de trois personnes environ. Deux élèves se placent face à face et tendent l'élastique à hauteur de chevilles. Chaque hauteur représente une saison. On commence par la saison actuelle (p. ex. cheville: printemps, mollet: été, genou: automne, mi-cuisse: hiver). Tous les élèves récitent la comptine correspondante pendant qu'un camarade saute à l'élastique. S'il réussit toutes les figures, il passe à la saison suivante; l'élastique est placé plus haut et on récite la comptine correspondante. S'il rate une figure, il cède sa place au suivant. Au tour suivant, on reprend à la saison où on a raté la dernière fois. Relayez-vous pour tendre l'élastique.

Variantes

- Les élèves qui tiennent l'élastique écartent plus ou moins les jambes ou glissent un seul pied dans l'élastique.
- Inventez de nouveaux modèles de saut qui vont avec les comptines.



Primaire 2

Nom: _____

Les saisons des fruits et des légumes

Printemps

DÉPART	Prin –	temps,	Prin –	temps,	qu’as –	tu –	là?
	rhu –	barbe,	as –	perges,	j’a –	dore	ça!

Été

DÉPART	É –	té,	É –	té,	qu’as –	tu –	là?
Ce –	rises,	cour –	gettes,	j’a –	dore	ça!	

Automne

DÉPART	Au –	tomne,	Au –	tomne,	qu’as –	tu –	là?
Rai –	sin,	poti –	ron,	j’a –	dore	ça!	

Hiver

DÉPART	Hi –	ver,	Hi –	ver,	qu’as –	tu –	là?
Poi –	res,	bett –	raves,	j’a –	dore	ça!	



Solution

Les saisons des fruits et des légumes

	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Pommes	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Abricots						■	■	■				
Poires	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Fraises					■	■	■	■	■			
Concombres				■	■	■	■	■	■	■		
Framboises							■	■	■			
Cerises						■	■					
Courges	■	■						■	■	■	■	■
Nectarines							■	■				
Carottes	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Asperges				■	■	■						
Tomates				■	■	■	■	■	■	■	■	