



Découvrir les fruits et les légumes

Saisonnalité, régionalité et transport

© Kari Schnellmann

Cycles

1 et 2

Durée

Environ 6 leçons, selon les activités choisies

Domaines disciplinaires

- Sciences de la nature
- Formation générale
- Education physique
- Education nutritionnelle

Contenu

- Activités d'introduction au thème
- Activités pour développer les connaissances
- Jeux



Bildungs- und Schulgärten Schweiz
Orti didattici e scolastici Svizzera
Jardins éducatifs et scolaires Suisse





Introduction

Chère enseignante, cher enseignant,

Ce dossier a été élaboré dans le cadre de la **semaine d'action «L'école en plein air – apprendre dehors»**, qui vise à encourager les enseignantes et les enseignants à déplacer certaines de leurs leçons à l'extérieur. Il contient des activités d'introduction au thème du jardin et des plantations, en se penchant sur les fruits et les légumes qui finissent dans notre assiette (origine, saisonnalité et transport).

Vous trouvez deux activités d'introduction et deux activités pour approfondir les connaissances. Si nous vous invitons à les réaliser autant que possible à l'extérieur. Les jeux peuvent être intégrés à tout moment, pour dynamiser l'enseignement. Sur la page www.wwf.ch/fr/de-la-graine-a-la-plante-activites-autour-des-fruits-et-des-legumes, vous trouvez des activités complémentaires autour des fruits sauvages, du jardinage en pots et du jardin scolaire.

Objectifs

Les élèves reconnaissent plusieurs sortes de fruits (et leurs graines) et légumes.

Les élèves savent quels fruits et quels légumes poussent en Suisse.

Les enfants comprennent que certains fruits et légumes proviennent de pays lointains.

Aperçu des activités

	Description	Durée indicative	Lieu
Activités d'introduction Pages 5-6-7	Noyaux et pépins	45 min	A l'extérieur ou en classe
	Utiliser ses sens	15 min par activité	A l'extérieur ou en classe
	Questionnements	15 min	A l'extérieur ou en classe
Activités pour développer les connaissances Pages 8-9	Les produits du supermarché	90 min	A l'extérieur
	D'où viennent mes légumes?	45 min	A l'extérieur
Jeux Pages 10-11	Salade de fruits	20 min	A l'extérieur ou en classe
	Qui suis-je	20 min	A l'extérieur ou en classe
	Concours de fruits et légumes	15 min	A l'extérieur ou en classe



Informations préalables

Régionalité et saisonnalité

Dans ce document, la notion de régionalité s'applique aux fruits et légumes qui proviennent de notre région ou ses alentours. La saisonnalité, quant à elle, désigne le fait d'acheter et de consommer ces produits lorsqu'ils arrivent à maturité dans notre pays.

Pour toutes les activités impliquant l'achat et l'utilisation de fruits et de légumes, il est recommandé de les choisir de la région et de saison. Les fruits exotiques peuvent être présentés à l'aide d'images.

Exemples de fruits et légumes qui sont de saison en septembre:

Fruits		Légumes	
Pomme	Pêche	Artichaut	Céleri-rave
Poire	Prune	Aubergine	Chou-rave
Mûre	Airelle	Chou-fleur	Poireau
Figue	Raisin	Haricot	Pak-choï
Myrtille	Pruneau	Brocoli	Panaïs
Framboise	Mirabelle	Tomate et tomate cerise	Radis
Kiwi	Melon	Laitue iceberg	Betterave
		Fenouil	Céleri-branche
		Concombre	Maïs
		Carotte	

Un guide permettant une recherche par mois ou par produit est disponible sur le site du WWF Suisse :

<https://www.wwf.ch/fr/guide-fruits-et-legumes>

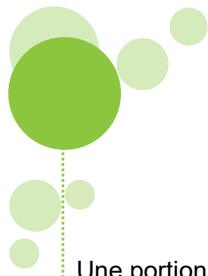
Fruit ou légume

La tomate est-elle un fruit ou un légume? Si la question divise, c'est que les définitions divergent. En botanique, le fruit est toujours le produit d'une fleur. Le terme de légume n'est pas utilisé dans ce domaine, car il peut désigner différentes parties comestibles de la plante, par exemple la tige, la fleur ou la racine. En cuisine, on considère généralement comme fruit les végétaux comestibles sucrés et comme légume ceux qui sont consommés salés.

Bénéfices pour la santé

Les fruits et légumes contiennent des vitamines, des minéraux, des fibres alimentaires ainsi des substances végétales secondaires bénéfiques pour notre santé. Ces dernières servent par exemple à protéger les plantes contre les prédateurs ou leur environnement, à attirer les pollinisateurs et donnent aux végétaux leur couleur.

Chaque fruit ou légume contient des nutriments différents. Il est donc conseillé d'avoir une alimentation variée, en consommant des aliments de différentes couleurs, mais aussi en les préparant de différentes manières, crus ou cuits. Il est recommandé de manger deux portions de fruits et trois de légumes par jour.



Une portion correspond environ à une poignée de la taille de sa propre main. Pour un enfant, on adapte donc la quantité en conséquence.¹

Importation et transport

Dans les rayons de nos magasins, l'offre en fruits et légumes semble inépuisable tout au long de l'année. Cependant, la plupart d'entre eux ne sont cultivés à nos latitudes qu'à certaines périodes. En dehors de cette fenêtre, les aliments sont importés d'autres pays, dans lesquels ils sont encore en pleine récolte. La plupart des légumes importés en Suisse proviennent d'Espagne². En provenance de l'Europe, les fruits et légumes sont généralement transportés par camions ou parfois en train. Les aliments d'outre-mer viennent par bateau, dans des conteneurs réfrigérés. Seuls quelques fruits et légumes rapidement périssables nous parviennent par avion.³

Un bilan écologique calculé par kilogramme de haricots montre que le moyen de transport utilisé joue un rôle plus important sur l'ensemble de la production que la distance parcourue. Il est ainsi recommandé de renoncer aux produits transportés par avion, notamment les papayes ou parfois les mangues cueillies à maturité. Bien organisé, le transport maritime ou par rail est moins nocif que le fret aérien.

En règle générale, on divise l'empreinte de ses achats sur l'environnement par 8 voire 10 en consommant des fruits et des légumes de saison, n'ayant été ni transportés par avion, ni cultivés dans des serres à chauffage conventionnel⁴. Le [guide des labels alimentaires du WWF](#) est un complément pour orienter les consommatrices et les consommateurs.

¹ [Société suisse de nutrition «Food Champions»](#), 1er cycle, module 2: À la découverte du doux royaume des fruits, manuel pour enseignant.es. Page 10

² <https://www.swissstats.bfs.admin.ch/collection/ch.admin.bfs.swissstat.fr.issue250711662500/article/is-sue250711662500-01>

³ [Société suisse de nutrition «Food Champions»](#), 1er cycle, module 2: À la découverte du doux royaume des fruits, manuel pour enseignant.es. Page 11

⁴ <https://www.wwf.ch/fr/nos-objectifs/uitslagen-fruits-et-legumes>

Activités d'introduction

Les deux activités suivantes servent d'introduction au thème des fruits et légumes. Les élèves découvrent différentes variétés, grâce à leurs sens. À la fin de chaque activité, on échange sur les différentes sortes de fruits et légumes, ainsi que sur leur régionalité et saisonnalité. Ces questions constituent la transition vers les activités de développement des connaissances.

Noyaux et pépins

Lien PER

MSN 18 / MSN 28

Durée

1 leçon

Matériel

- Fruits entiers régionaux et de saison (sur la photo : 2 pommes, 2 poires, 2 prunes et 4 raisins)
- Leurs noyaux ou pépins
- Assiettes
- Couteaux
- Planches à découper
- Eventuellement brochettes
- Eventuellement des traces laissées par le «voleur» (images d'empreintes de pas et de crottes, reste de fruits, etc.)



Déroulement

Rassembler des noyaux ou pépins de fruits régionaux et de saison, puis les placer sur une assiette. Répartis en petits groupes, les élèves essaient ensemble de déterminer de quels fruits proviennent les graines. Ils partagent ensuite leurs hypothèses avec leurs camarades.

Pour résoudre l'énigme, présenter les fruits entiers.

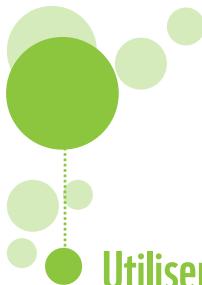
Découper ensuite les fruits avec les enfants et les manger au goûter, par exemple sous la forme de brochettes.



Variante pour le cycle 1

Les graines sont dissimulées sous un tissu, à un endroit gardé secret, mais où il y a assez de place pour s'asseoir en cercle.

Raconter aux enfants que le goûter a été volé et qu'on doit partir à sa recherche! Ensemble, on suit les traces du «voleur» dans la salle de classe et/ou à l'extérieur. Là, les élèves发现 le goûter, mais il ne reste plus que les graines. Ensemble, ils réfléchissent: Qu'est-ce que le voleur a mangé? De quels fruits s'agissait-il?



Utiliser ses sens

Les activités suivantes poussent les enfants à utiliser leurs sens. Elles peuvent être réalisées indépendamment les unes des autres ou à la suite.

Lien PER

CM 15

Durée

15 minutes par activité

Matériel

- Fruits et légumes (entiers et en morceaux)
- Paniers ou sacs en tissu
- Tissus
- Masques ou bandeaux pour des yeux
- Assiettes
- Fourchettes
- Eventuellement cahiers ou feuilles de papier et de quoi écrire

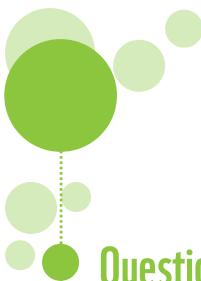
Déroulement

Toucher: Mettre un fruit ou un légume entier dans un panier recouvert d'un tissu ou dans un sac. Sans regarder, les élèves tâtent les aliments pour deviner de quoi il s'agit. On peut soit mettre les enfants en cercle et faire passer les paniers, soit les disposer dans la salle de classe ou dans la cour de l'école et proposer aux élèves de passer de l'un à l'autre.

Écouter: Décrire différents fruits et légumes (forme, taille, couleur, goût, par exemple). Les élèves écoutent et devinent de quel aliment il s'agit. Ils peuvent écrire ou dessiner leurs suppositions et les comparer à la fin, ou en discuter directement après chaque description. Alternative: jouer à «Qui suis-je?». Les règles en page 10.

Sentir: Les élèves ferment ou mettent un bandeau sur les yeux. Faire le tour du cercle avec un morceau de fruit ou de légume dans la main pour laisser sentir les enfants et essayer de leur faire deviner de quoi il s'agit. Ils peuvent écrire ou dessiner leurs suppositions et les comparer à la fin, ou en discuter directement après chaque passage.

Goûter: Préparer des petits morceaux de différents fruits et légumes. Par groupes de deux, un enfant, les yeux bandés, goûte et essaie de deviner de quoi il s'agit. Le binôme l'aide en piquant les morceaux sur une fourchette. Ensuite, les rôles sont échangés. Utiliser alors des aliments différents. Attention, vérifier au préalable les éventuelles allergies des élèves!



Questionnements

Après les activités d'introduction, les questions suivantes peuvent être discutées avec les enfants en plénière. Elles permettent d'évaluer les connaissances préalables des enfants et servent de transition vers les activités de développement des connaissances.

Durée

15 minutes

Matériel

- Questions

Questions sur les fruits et légumes:

- Quelles différentes sortes de fruits et légumes connaissent-ils?
- Lesquels préfèrent-ils?
- Comment préfèrent-ils les manger (entiers, dans du yaourt, en compote, dans des gâteaux, etc.)?
- Lesquels n'aiment-ils pas?
- À quelle fréquence mangent-ils des fruits et des légumes?
- Pourquoi faut-il manger des fruits et des légumes?
- Quelle est la différence entre les fruits et les légumes?
- Est-ce que tous les fruits contiennent des graines?
- Pourquoi les fruits contiennent-ils des graines?
- Selon le degré et les connaissances des élèves, on peut aborder l'utilité de la graine pour une plante à fleurs et son cycle de vie.

Questions relatives à la saisonnalité et à la régionalité:

- Quels fruits ou légumes poussent dans la région?
- Quels fruits et légumes poussent en ce moment dans la région? Voit-on en ce moment des fruits sur les arbres, lesquels?
- D'où viennent les fruits et les légumes que l'on trouve dans nos magasins?
- Proviennent-ils de la région; sont'ils de saison?
- Quels fruits ne poussent pas dans la région? D'où viennent-ils?
- Comment les fruits et légumes arrivent-ils jusqu'au magasin ?



Développement des connaissances

● Les produits du supermarché (adaptation d'une activité de *GemüseAckerdemie*)

Lien PER

FG 16-17 / FG 26-27

Durée

Environ 2 leçons, selon la distance du supermarché

Matériel

- Protocole d'enquête «D'où viennent les fruits et légumes vendus au supermarché?», en annexe
- Carte du monde

Déroulement

Chaque enfant se voit attribuer un fruit ou un légume et le protocole d'enquête «D'où viennent les fruits et légumes vendus au supermarché?» de *GemüseAckerdemie*. Au supermarché, chacun recherche l'origine de leur aliment. Cela peut être judicieux de se rendre au magasin avec une demi-classe ou de laisser les enfants travailler en petits groupes. De retour en classe, les recherches sont partagées et le pays d'origine des aliments est marqué sur la carte du monde.

Les questions suivantes peuvent être abordées:

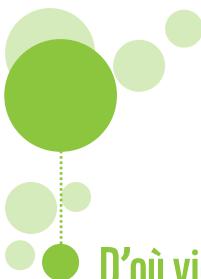
- Quels sont les aliments qui viennent de (très) loin?
- Lesquels proviennent de Suisse?
- Lesquels proviennent de la région?
- Que signifie «régional»?
- Pourquoi certains fruits et légumes viennent-ils de loin?
- Où peut-on acheter des fruits et légumes de saison? Y a-t-il des différences entre les différents endroits (supermarchés, marché, magasin local/bio)? Pourquoi?

Discutez des possibilités d'action en tant que consommateur·ices:

- Acheter de saison.
- Vérifier l'origine des produits lors de ses achats.
- Se questionner sur le moyen de transport utilisé lors de l'importation.
- Se rendre au marché ou en magasin bio, où l'on trouve généralement un plus grand choix de fruits et légumes régionaux.
- Visiter une ferme pour comprendre son fonctionnement: www.ecolealaferme.ch.

Variantes

- S'il n'est pas possible de se rendre au supermarché, l'activité peut être réalisée avec des emballages ou des étiquettes d'aliments.
- Rendre visite à un maraîcher (www.ecolealaferme.ch) ou aller dans un jardin à différentes saisons pour découvrir les fruits et légumes de sa région.
- Préparer une salade de fruits avec les enfants, en choisissant des fruits locaux et exotiques. Aborder la provenance en utilisant une carte pour illustrer le voyage d'un fruit comme la banane.



D'où viennent mes légumes?

Ce jeu de mouvement constitue une autre activité pour consolider les connaissances des élèves sur le transport des fruits et légumes.

Lien PER

CM 13, FG 16-17 / CM 23, FG 26-27

Durée

1 leçon

Matériel

- Images de tomates ou de légumes de saison ou des pives - 2x le nombre d'élèves
- Matériel pour créer un parcours d'obstacles (bancs, piquets pour slalom, sacs de jute, cercles, etc.) ou simplement les particularités du terrain et les obstacles naturels
- Deux feuilles représentant le drapeau suisse et une autre avec le drapeau espagnol
- Un chronomètre

Préparation

Créer deux parcours d'obstacles en salle ou en la forêt, un plus simple et plus court (A) et un plus long avec d'avantage d'obstacles (B). Les deux se rejoignent à la même arrivée, où l'on place un drapeau suisse.

Placer également un drapeau suisse au départ du parcours A, et un drapeau espagnol au départ du B.

Disposer un nombre égal d'images de légumes ou de pives au début de chaque parcours.

Déroulement

1. Diviser la classe en 2 équipes, chacune se place au début d'un parcours.
2. Sous la forme d'une course relais, chaque élève devra faire le parcours pour amener une image d'un légume ou une pive à l'arrivée, et revenir au départ pour faire partir le prochain enfant.
3. Le temps que met chaque équipe pour déplacer toutes les images ou les pives est chronométré.
4. On note le temps, puis les équipes changent de parcours pour une deuxième manche.

Discussions

Les questions suivantes peuvent être abordées:

- Quel parcours était le plus rapide? Pourquoi?
- Quelles conclusions peut-on en tirer?
- Quels sont les conséquences de l'importation des fruits et légumes sur l'environnement?
- Nos choix en tant que consommateur·ices ont-ils des effets sur l'environnement?

Continuer la discussion en disant que les aliments que nous mangeons ne font pas tous le même parcours. Il y a les aliments cultivés en Suisse qui sont plus faciles à transporter jusqu'à nous et ceux qui viennent des pays étrangers (par exemple de l'Espagne), qui par contre, doivent faire un trajet plus long pour arriver en Suisse. Pour cette raison, le parcours espagnol (B) avait un point de départ plus loin que le parcours suisse (A).

En outre, pour arriver jusqu'au supermarché, les aliments changent souvent de moyen de transport (camion, train, avion, etc.). Les aliments qui viennent de Suisse doivent faire moins de changements de moyen de transport par rapport à ceux qui viennent d'Espagne et, pour cette raison, le parcours suisse avait moins d'obstacles que l'espagnol.



Jeux

Les jeux suivants permettent de dynamiser les leçons, mais aussi de répéter et consolider les connaissances.

● Salade de fruits

Durée

20 minutes

Matériel

- Eventuellement une feuille avec des images de fruits pour aider le meneur de jeu
- Eventuellement des cartes avec l'image d'un fruit pour aider les enfants.

Déroulement

Les élèves sont en cercle, assis ou debout. Un enfant est désigné comme meneur de jeu. Les autres enfants se voient attribuer différents types de fruits (par exemple 4 sortes: pomme, figue, kiwi, prune). Pour aider les plus jeunes, des images des fruits peuvent être distribuées. Le meneur de jeu annonce alors un fruit, par exemple «pomme». Tous les enfants auxquels ce fruit a été attribué doivent changer de place. En même temps, le meneur de jeu doit lui aussi trouver une nouvelle place dans le cercle. L'enfant n'ayant pas trouvé de place libre à la fin devient le nouveau meneur de jeu et nomme un nouveau fruit. Si le meneur de jeu crie «salade de fruits!», tous les enfants doivent changer de place en même temps.

Variantes

- Soupe de légumes: remplacer les fruits par des légumes.
- Nommer les fruits et les légumes dans une autre langue enseignée.

● Qui suis-je?

Durée

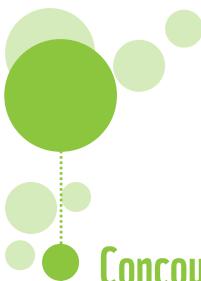
20 minutes

Matériel

- Post-it ou étiquettes avec le nom ou l'image d'un fruit ou légume

Déroulement

Un fruit ou un légume est attribué à chaque élève, sous forme d'étiquette collée sur son front ou accrochée dans son dos. En petits groupes, les enfants se posent à tour de rôle une question pour découvrir quel fruit ou légume ils représentent. Les camarades ne peuvent répondre que par «oui» ou par «non».



Concours de fruits et légumes

Durée

15 minutes

Matériel

- Feuilles de papier
- De quoi écrire

Déroulement

Individuellement ou en groupes, les élèves ont une minute (ou plus) pour noter ou dessiner sur une feuille autant de fruits et légumes que possible. Une fois le temps écoulé, les résultats sont comparés. Le groupe ou l'élève ayant trouvé le plus de mots corrects remporte la partie.

Variantes

- Jouer plusieurs manches, chacune avec des catégories spécifiques (par exemple uniquement des fruits, des légumes qui poussent en ce moment, de couleur verte, ...).
- Rassembler les idées au fur et à mesure et les noter au tableau afin d'établir une liste commune.

Et maintenant?

Sur la page www.wwf.ch/fr/de-la-graine-a-la-plante-activites-autour-des-fruits-et-des-legumes, vous trouvez des activités complémentaires autour des fruits sauvages, du jardinage en pots et du jardin scolaire.

Créer son propre jardin scolaire

Les jardins scolaires conviennent aussi bien aux débutants qu'aux jardiniers confirmés, petits budgets qu'aux budgets plus importants, grandes surfaces, petites parcelles / bandes de terre, pelouses, terrains asphaltés ou balcons / rebords de fenêtre.

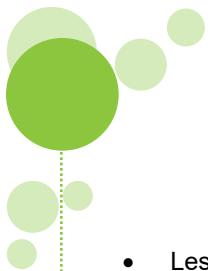
Les jardins scolaires offrent aux élèves un lieu d'apprentissage unique et varié pour acquérir des connaissances, collaborer et participer aux décisions afin d'approfondir leur compréhension des fondements de leur propre existence. Les élèves ont la possibilité de découvrir directement d'où provient une grande partie de leur alimentation et comment fonctionnent les écosystèmes et les cycles. Ils apprennent également à assumer leurs responsabilités envers les animaux, les plantes et l'environnement naturel.

Pour créer son jardin scolaire, il faut:

- Du courage et de l'enthousiasme pour démarrer le projet
- Un emplacement approprié (ensoleillé, à l'abri du vent, avec un point d'eau)
- Éléments mobiles
 - Petits éléments tels que : pots, caisses, sacs, etc.
 - Éléments de taille moyenne tels que : plates-bandes surélevées
- Surfaces fixes
 - Bandes en bordure ou surfaces en friche/inutilisées dans l'environnement scolaire
 - Surfaces pour plates-bandes au sol / pelouses

Conseils

- Abordez le projet sans pression
- Dans quels domaines l'intervention de la direction de l'école ou du service d'entretien est-elle indispensable ? Dans quels domaines puis-je prendre moi-même les décisions ?



- Les projets peuvent aller et venir
- Commencez petit, avec quelques pots, un petit projet pédagogique axé sur l'apprentissage par la recherche et la découverte, des fleurs comestibles, des herbes sauvages, des herbes aromatiques, des bandes en bordure, en combinaison avec des microstructures, des valorisations.

De précieux conseils, des outils, ainsi que des activités pédagogiques pour créer puis utiliser son jardin scolaire toute l'année sont proposés dans:

- *le dossier de schulgarten.ch (en allemand)*
- *la plateforme du WWF France L'Ecole Jardinière*
- *le kit nature de la Salamandre Ecole*



Notre objectif

Mobilisons-nous toutes et tous pour protéger l'environnement et concevoir un avenir harmonieux pour les générations futures.

WWF Suisse

Avenue Dickens 6
1006 Lausanne

Tél.: 021 966 73 73
wwf.ch/contact



Annexe



Protocole d'enquête

D'où viennent les fruits et légumes vendus au supermarché?

Certains aliments ont déjà fait le tour du monde avant d'arriver dans notre supermarché. Les longs trajets ont toutefois un impact négatif sur l'environnement et on ne sait pas toujours dans quelles conditions ils ont été achetés. Beaucoup de gens souhaitent donc que les denrées alimentaires soient produites près de chez eux, de là où ils habitent. On appelle cela des produits régionaux. Vérifie d'où proviennent les fruits et légumes vendus dans ton supermarché.

- ➔ Rends-toi dans un supermarché près de chez toi et remplis le tableau pour ton fruit ou ton légume. Peut-être que plusieurs sortes sont disponibles, liste-les toutes.

Mon fruit ou mon légume: _____

Exemples:

Nom du produit	Pays d'origine
Tomates grappe	Espagne
Tomates cerises	Pays-Bas/Hollande
Tomates charnues	Suisse

Ma liste:

Nom du produit	Pays d'origine