



LA
SOLUTION
EST DANS
L'ASSIETTE

#LEDÉFI

CONSOMMER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN RÉGION RHÔNE-ALPES-AUVERGNE !

ÇA DONNE LA PÊCHE !

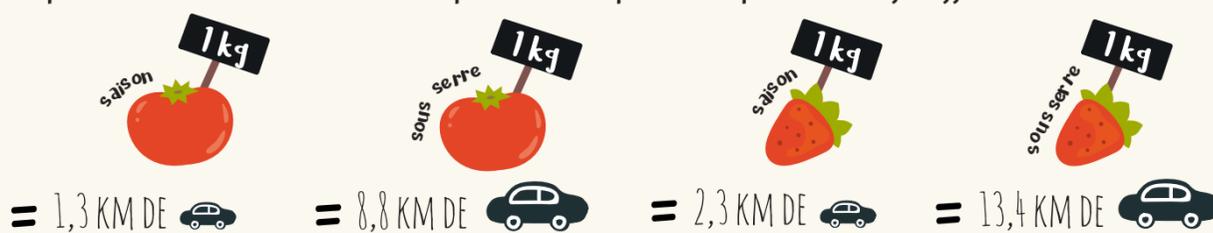
Les fruits et légumes ont besoin de conditions climatiques spécifiques pour pousser naturellement. En dehors de ces périodes météorologiques optimales, ils sont inévitablement :

- Cultivés sous des serres chauffées
- Importés de pays lointains où les conditions climatiques sont plus favorables.

Dans les deux cas, d'importantes quantités de gaz à effet de serre* (GES) seront émises car il aura fallu beaucoup d'énergie pour chauffer les serres et/ou pour le transport des produits.

Consommer des fruits et légumes de saison est donc un excellent moyen de limiter les émissions de gaz à effet de serre de nos assiettes !

L'impact de nos aliments sur le climat peut être comparé à l'impact d'un trajet effectué en voiture :



Sources : FoodGES

PRINTEMPS



Fruits : abricot, cerise, figue, fraise**, kiwi, melon, pomme.



Légumes : ail, artichaut, aubergine, betterave, blette, carotte, chou-fleur, chou rouge, chou vert, concombre, courge, courgette, épinard, fenouil, haricots verts, navet, oignon, petits pois, poireau, poivron, pomme de terre, radis, salade, tomate*.

ÉTÉ



Fruits : abricot, cerise, figue, fraise*, framboise, mirabelle, melon, poire, pomme, prune, raisin**.



Légumes : ail, artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, concombre, courge, courgette, épinard, fenouil, haricots verts, navet, oignon, petits pois, poireau, poivron, pomme de terre, radis, salade, tomate.

AUTOMNE



Fruits : kiwi, noix, poire, pomme, raisin.



Légumes : ail, artichaut, aubergine*, betterave, brocoli, carotte, céleri-rave, chou-fleur, chou rouge, chou vert, courge, épinard, fenouil, haricots verts, navet, oignon, panais, petits pois, poireau, poivron*, pommes de terre, radis, tomate*, topinambour.

HIVER



Fruits : kiwi, poire, pomme.



Légumes : ail, betterave, carotte, céleri-rave, chou rouge, chou vert, courge, épinard, navet, oignon, panais, poireau, pommes de terre, salade frisée, salsifis, topinambour.

* disponible en début de saison ** disponible en fin de saison

www.defi-lasolutionestdanslassiette.fr

SAISON : _____

Retrouve dans la grille tous les fruits et légumes listés. Avec les lettres restantes, découvre la saison à laquelle tu peux tous les trouver !

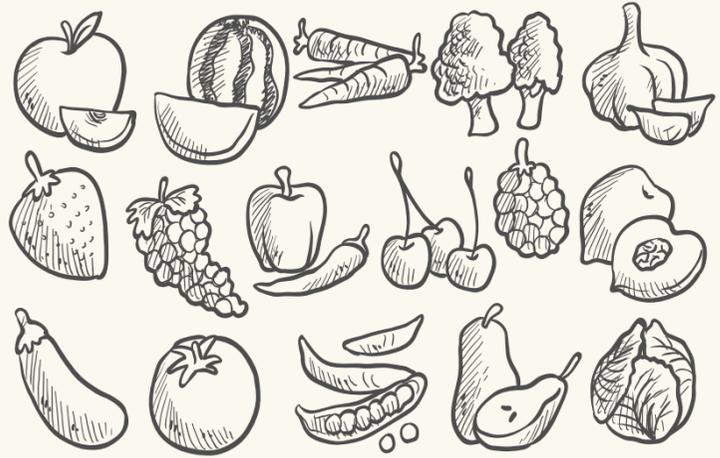
- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|---------|
| ABRICOT | CAROTTE | FRAMBOISE | POIREAU |
| AIL | CONCOMBRE | KIWI | POMME |
| ARTICHAUT | COURGETTE | MELON | RADIS |
| ASPERGE | EPINARD | NAVET | |
| BETTERAVE | FIGUE | OIGNON | |
| BROCOLI | FRAISE | POIREAU | |

O	I	G	N	O	N	N	A	V	E	T	
F	P	P	A	R	T	I	C	H	A	U	T
R		O	C	A	E	T	T	O	R	A	C
A	B	I	O	I	E	S	I	A	R	F	A
M	E	R	N	L	R		R	A	D	I	S
B	T	E	C	F	I	G	U	E		I	P
O	T	A	O	N	D	R	A	N	I	P	E
I	E	U	M	B	R	O	C	O	L	I	R
S	R		B	T	O	C	I	R	B	A	G
E	A	T	R	E	M	P	O	M	M	E	E
P	V	M	E	L	O	N		K	I	W	I
	E	T	T	E	G	R	U	O	C		S

Réponse : Printemps

SAISON : _____

Redonne de la couleur à ces fruits et légumes. Sauras-tu tous les reconnaître ? Retrouve la saison à laquelle tu peux tous les trouver !



FRUITS

- CE_I_E
- FR__SE
- FR__B__SE
- M_L_N
- P_C_E
- PO_E
- R_I_IN
- P__ME

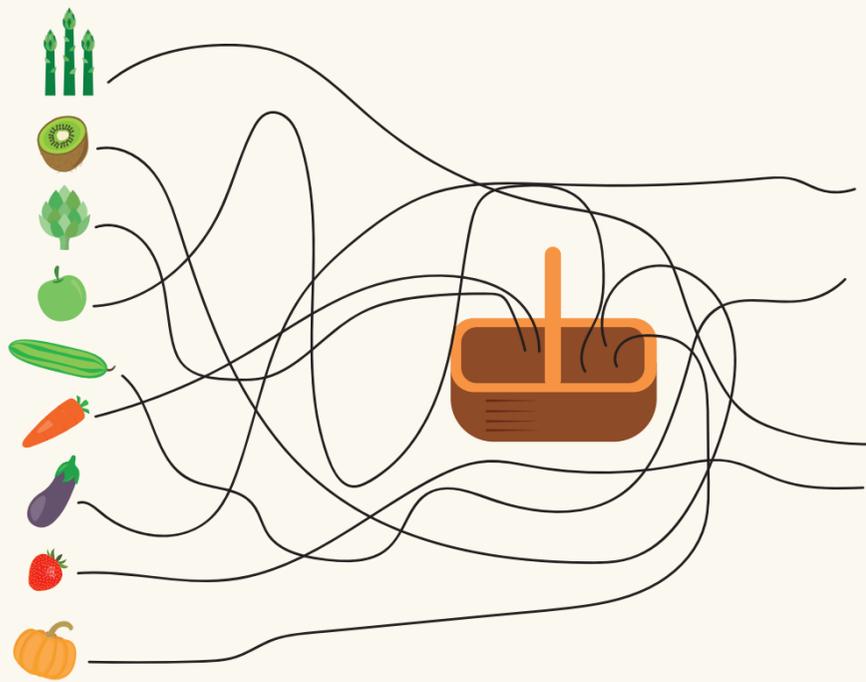
LÉGUMES

- A_L
- A_BE_G__E
- B_O_O_I
- C_R_TTE
- C__U-F_EUR
- P_T_T__IS
- P_VR_N
- T_M_TE

Réponse : Été

SAISON : _____

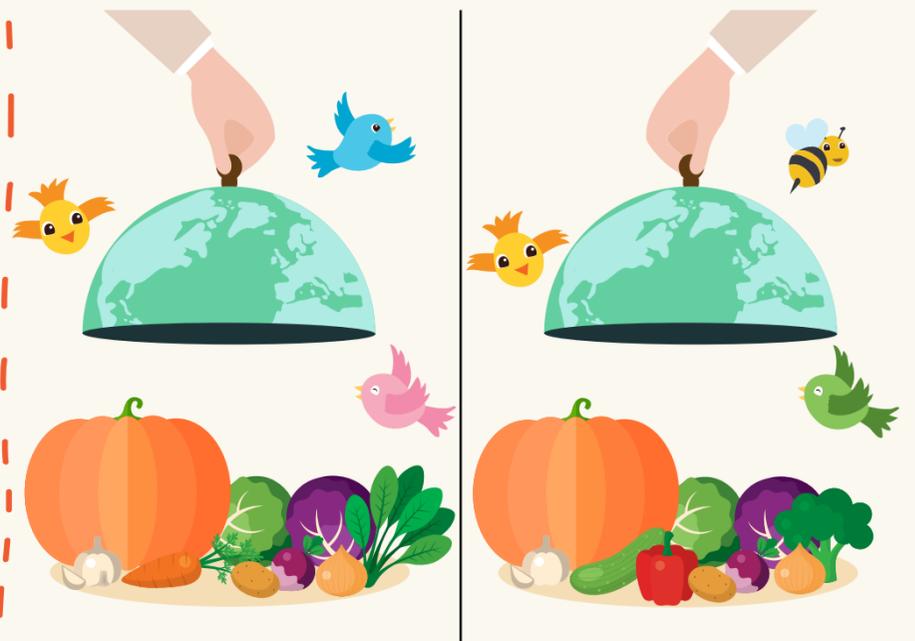
Identifie les fruits et légumes reliés au panier et devine la saison pendant laquelle tu peux les consommer en même temps !



Réponse : Automne
Kiwi, artichaut, pomme, carotte et citrouille poussent en même temps en automne.

SAISON : _____

Retrouve les 7 différences cachées à droite. Retrouve la saison à laquelle tu peux tous les trouver !



Réponse : Hiver
Abelle, oiseau vert, oiseau jaune décalé, brocoli, concombre, poivron, main qui tient la cloche inversée.

Pour chacun des 4 jeux, identifie la saison représentée et inscris-la à côté du mot « SAISON ».