

# Je découvre une saison

---



Marie-Pierre Tialans

Nom : .....

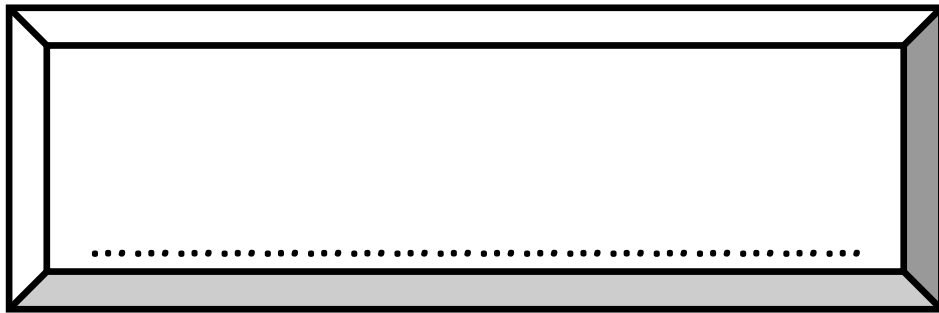
Prénom : .....

Classe : .....

Séquence réalisée par Mademoiselle Michel et Mademoiselle Tialans – Stage III mars 2014 –  
Haute Ecole Charlemagne – Les Rivageois

Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :



## I. Observation

*En allant te promener, quels sont les changements que tu as pu observer ?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :

## II. Les saisons

*Complète la ligne du temps suivante.*

.....			.....			.....			.....		
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :

# Le printemps

## III. Synthèse

Complète la synthèse avec les mots proposés.

*nids - se réveille - migrer - fruits - 21 mars - hiberné - fleurs - jardinage -  
élevées - bourgeons - reproduction*

Le ..... marque le début du printemps. C'est l'équinoxe, le premier jour du printemps. Les jours s'allongent et les températures sont plus ..... grâce au soleil qui est plus haut dans le ciel.

### La nature

La nature ..... : des ..... apparaissent sur les branches des arbres. Ils vont éclore puis vont donner naissance à des ..... puis à des .....

### Chez les animaux

Certains oiseaux reviennent chez nous. Ils étaient partis ..... dans des pays plus chauds. Les hirondelles vont construire des ..... pour pondre leurs œufs et les couvrir jusqu'à la naissance des petits.

D'autres animaux ont ..... durant tout l'hiver, c'est au printemps qu'ils se réveillent.

Chez les animaux, le printemps est aussi la période de .....

### Un loisir printanier

C'est aussi la période du ....., on plante les graines qui nous apporteront des légumes que nous pourrions manger en été (pommes-de-terre, petits pois, carottes, salades, ...).

Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :

## IV. Compréhension à la lecture

# Une heure l'été, une autre l'hiver

Depuis 1977 en Europe, on change l'heure de nos horloges deux fois par an : fin mars et fin octobre.

**L**a nuit du 24 au 25 mars prochains, on repassera à l'heure d'été. Concrètement, le 25 mars à 2 h du matin, on avancera les horloges d'une heure. Il sera alors 3 h du matin à l'heure d'été. On va tous dormir une heure de moins cette nuit-là.

On repassera à l'heure d'hiver le dernier week-end du mois d'octobre, soit la nuit du 27 au 28 octobre 2012. Nous retarderons les horloges d'une heure : à 2 heures du matin le 28, il sera 1 heure. Nous dormirons une heure de plus.

### ● Économies d'énergie

Nous changeons l'heure de nos horloges deux fois par an en Europe depuis 1977 pour faire des économies d'énergie. À l'époque, on vivait en pleine crise du pétrole qui coûtait de plus en plus cher. Avancer les horloges en été et les retarder en hiver permet de profiter plus de la lumière du Soleil : le

soir en été (quand on passe à l'heure d'été, la nuit tombe plus tard), le matin en hiver (à l'heure d'hiver, il fait jour plus tôt). En principe, ce système permet de faire des économies d'énergie.

### ● C'est efficace ?

Ces changements d'heure sont

critiqués. Certains disent qu'ils perturbent (dérangent) le rythme naturel du corps et qu'ils ont des effets néfastes (mauvais) sur le sommeil et les habitudes de vie. Le passage à l'heure d'été serait particulièrement dur pour les enfants et même pour certains adultes car ils se retrouvent dans une

situation de décalage horaire (voir ci-dessus) pendant quelques jours. Ils sont fatigués, ont le sommeil déréglé... De plus, il n'est pas du tout évident que les changements d'heure permettent de faire des économies d'électricité. Le système a failli être abandonné en 1997.



BSP/Reporters

Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :

## V. Questionnaire

*Réponds aux questions suivantes en t'aidant d'un calendrier.*

### Une heure l'été, une heure l'hiver

a. De quels changements nous parle le texte ?

.....  
.....

b. Depuis quelle année fait-on ces changements ?

.....

c. Lors de quels mois de l'année ont lieu ces changements ?

- .....
- .....

d. Que permet ce système ?

- a. ....
- b. ....

e. En 2014, quand auront lieu ces changements ? (jour/mois/année)

- .....
- .....

f. Et toi, ressens-tu ces changements d'heure ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :



**VI.** .....

*Je suis un fruit ou un légume ?*

1. Ecris le nom du fruit ou du légume que tu connais.
2. S'il s'agit d'un légume, entoure-le en vert.  
S'il s'agit d'un fruit, entoure-le en rouge.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :



.....



.....



.....



.....



.....



.....



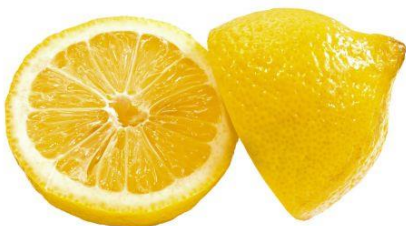
.....



.....



.....



.....



.....



Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :

3. Connais-tu d'autres fruits et légumes ? OUI / NON


Si oui, lesquels ?

.....

.....

.....

.....



### VII. Dégustation

J'ai goûté...

- Une orange
- Des raisins
- Un kiwi
- Un citron
- Une banane
- Une mangue
- Une pomme
- Une poire
- Un fruit de la passion
- Un ananas
- Un pamplemousse
- Des groseilles

J'ai aimé...

- L'orange
- Les raisins
- Le kiwi
- Le citron
- La banane
- La mangue
- La pomme
- La poire
- Le fruit de la passion
- L'ananas
- Le pamplemousse
- Les groseilles

Mon fruit préféré est .....

Parce que .....

.....

Le fruit que je n'aime pas est .....

Parce que .....

.....

Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :

## VIII. Définition et différences

*Essayons de trouver une définition pour chaque mot.*

Un **fruit**, c'est .....

.....

.....

Un **légume**, c'est .....

.....

.....

Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :

## IX. Importance des fruits et légumes ?

a. Pour toi, est-ce important de manger des fruits et des légumes ? .....

b. Pourquoi ?

.....  
.....

c. Lis le texte suivant

### Pourquoi manger des fruits et des légumes ?

Manger des légumes et des fruits frais ralentit la digestion. En effet, ces aliments contiennent des fibres qui sont d'énormes molécules de cellulose que le corps ne peut ni décomposer ni absorber. Elles ne font donc que traverser le tube digestif. Mais ce faisant, elles augmentent le volume du bol alimentaire et le ralentissent d'autant. Les intestins ont donc tout le loisir de bien le malaxer jusqu'à digestion et absorption complètes des éléments nutritifs.

d. Vrai ou faux

*Fais une croix dans la bonne colonne.*

	Vrai	Faux
Manger des fruits et des légumes accélèrent la digestion.		
Les fruits et les légumes contiennent des fibres.		
La digestion dure plus longtemps.		
Les fruits et légumes permettent d'augmenter le volume du bol alimentaire.		

Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :

## X. Ma journée type

### 1. Observe

Journée type de Madame Michel	Journée type de .....
<b>Petit déjeuner</b> : biscuits petit-déjeuner et une orange avec un verre de lait	<b>Petit-déjeuner</b> : .....
<b>10h</b> : Une banane et un verre d'eau	<b>10h</b> : .....
<b>Midi</b> : Tartines au jambon et un verre d'eau	<b>Midi</b> : .....
<b>16h</b> : Un verre d'eau	<b>16h</b> : .....
<b>Souper</b> : Poulet, frites, salade et un verre d'eau	<b>Souper</b> : .....

### 2. Réponds

- Entoure les fruits et légumes dans chacune des listes.
- Combien de fruits et légumes ta stagiaire mange-t-elle par jour ? .....
- Combien de fruits et légumes manges-tu par jour ? .....

Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :

## XI. La pyramide alimentaire

# La pyramide de l'équilibre

# alimentaire

La pyramide alimentaire montre ce que devrait être une alimentation variée et équilibrée.

Observez la pyramide alimentaire ci-contre. Directement, on voit la place à accorder chaque jour dans l'assiette aux différentes familles d'aliments. La dimension de l'étage donne une idée de proportion (la quantité d'aliments d'un type à consommer par rapport aux autres). Pour rester debout, la pyramide a besoin de tous ses étages et spécialement de ceux du bas. Ne pas consommer une sorte d'aliments (particulièrement ceux des étages les plus bas) déséquilibre l'alimentation.

### ● Bouger

À la base, il y a l'activité physique :

marcher, courir, faire du vélo, jouer dehors, pratiquer un sport.... Bouger suffisamment et manger équilibré, c'est tout bénéfique pour la santé. Idéalement, les enfants et les jeunes devraient bouger au moins entre 30 et 60 minutes par jour.

### ● L'alimentation

Concernant l'alimentation proprement dite, la pyramide baigne dans l'eau. C'est la boisson idéale. Il faut en boire régulièrement sans attendre de ressentir que l'on a soif. Dès que le manque d'eau s'élève à 1 %, l'organisme envoie le signal de la soif. Quand on reçoit ce signal, l'eau manque déjà et la fatigue s'installe.

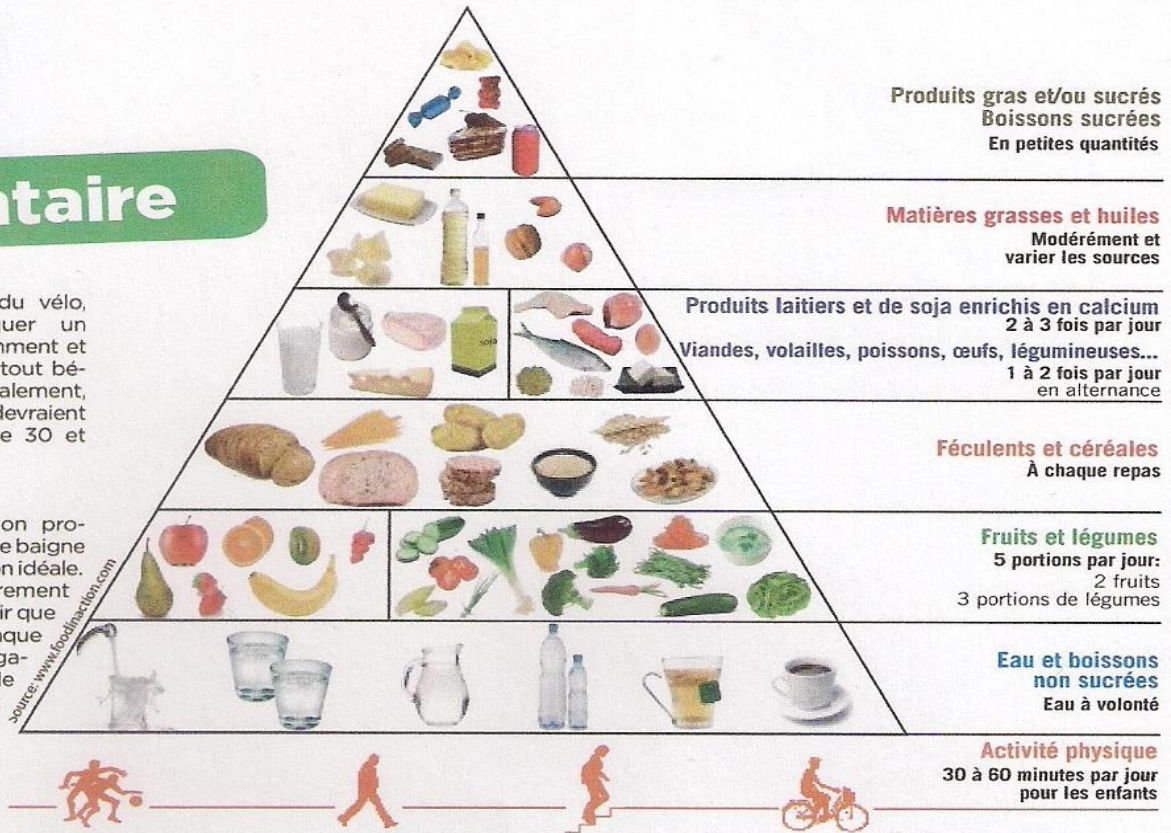
L'étage suivant est celui **des fruits et des légumes**, fournisseurs de vitamines, de minéraux, de fibres (éléments qui facilitent la digestion).

Les **féculents** (pommes de terre...) et les **céréales** (pain, riz, pâtes...) donnent de l'énergie au corps.

Les **produits laitiers**, les **viandes**, les **poissons**... fournissent les protéines (éléments qui réparent le corps et le font grandir). Les **matières grasses** sont à consommer avec modération (sans

exagérer). À la pointe de la pyramide se trouvent des **aliments qui ne sont pas indispensables à l'organisme, que l'on mange pour le plaisir** : chips, sucreries, boissons su-

crées... On peut s'offrir de temps en temps ces petits plaisirs sans déséquilibrer son alimentation, mais normalement pas tous les jours (voir infographie ci-dessous).



Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :

## XII. Questionnaire

*Réponds aux questions suivantes.*

a. Combien de fruits et légumes doit-on manger par jour ?

.....

b. Les fruits et légumes sont-ils important dans notre alimentation ? .....

c. Pourquoi ?

.....

.....

d. Où se situent les sodas dans la pyramide alimentaire ?

.....

e. Peux-tu en boire en grande quantité ? OUI / NON. Pourquoi ?

.....

f. Quelle quantité d'eau faut-il boire par jour ?

.....

g. À quelle fréquence dois-tu manger des féculents et des céréales ?

.....

Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :

### XIII. Compréhension à la lecture

#### *Les fruits et légumes c'est bien, mais il n'y a pas que ça !*

#### **Elaborer des repas équilibrés**

- Vous devez impérativement faire trois repas par jour et à heures régulières : petit-déjeuner (entre 6h et 9h), déjeuner (entre 11h30 et 13h30) et dîner (entre 19h et 20h30). Même si vous n'avez pas faim, efforcez-vous de faire un petit repas.
- Un repas équilibré se constitue au minimum d'une viande (ou d'un poisson ou de deux œufs), d'un légume et d'un féculent (riz, pâtes, pain, biscottes, pommes de terre...), et d'un laitage (yaourt ou fromage) ou d'un fruit pour le dessert.
- On ne le répète jamais assez : mangez 5 fruits et légumes par jour ! Les légumes peuvent être consommés à volonté (sauf les avocats). Les fruits également, sauf les bananes, le raisin et les cerises, qui contiennent beaucoup de sucres.
- Pour les féculents, comptez 300 grammes de produits cuits ou trois-quarts d'une baguette par jour (vous pouvez aussi combiner 1/3 baguette + 100 g de féculents...).
- Une femme doit absorber 2000 calories par jour pour **ne pas grossir** mais elle peut aller jusqu'à 2600 calories lorsqu'elle a une activité physique intense.
- Vous devez bien vous hydrater, en buvant au minimum 1,5 litre d'eau par jour.

#### **Les aliments à limiter et les erreurs à éviter**

- Limiter les aliments gras et les matières grasses lorsque vous cuisinez. Privilégiez les cuissons en papillote au four, à la vapeur, au bouillon...
- Limiter les aliments sucrés : même si il faut savoir se faire plaisir de temps en temps, freinez votre consommation en sucres (l'alcool en contient beaucoup !).
- Evitez de trop saler vos plats et privilégiez le poivre, les herbes et les épices, pour assaisonner et donner du goût (consommation journalière en sel < 8 g).
- Ne sauter jamais un repas, même si vous avez trop mangé au précédent. Au lieu de **rééquilibrer votre alimentation**, cela incitera votre corps à stocker les graisses.
- Ne pas grignoter entre les repas : vous pouvez goûter avec un fruit ou une boisson chaude, mais essayez au maximum de ne pas manger entre les repas.
- Mangez à votre faim, mâchez bien et évitez de vous resservir !

#### **Pratiquer un ou des sports**

Il est indispensable de pratiquer une activité physique régulière pour **être en forme** et **garder la ligne**. Trouvez un sport original, qui vous apportera des moments de plaisir et que vous ne verrez pas comme une contrainte.

Vous devez également vous dépenser trente minutes par jour : vous pouvez marcher, faire un footing, prendre les escaliers plusieurs fois... Peu importe ! L'essentiel est d'avoir bougé votre corps pendant au moins une demi-heure dans la journée !

Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :

Pour bien manger...

**Vrai ou faux ?**

*Fais une croix dans la bonne colonne.*

	Vrai	Faux
Je peux manger à l'heure où j'ai envie.		
Pour manger équilibré je peux me contenter de légumes.		
Je dois manger cinq fruits et légumes.		
Pour ne pas grossir, une femme doit absorber 3000 calories.		
Je dois boire 1,5 litre d'eau.		
Je peux manger toutes les sucreries qui me donnent envie.		
Je dois me priver, ne pas manger à ma faim.		
Je dois me dépenser 10 minutes par jour.		



Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :

## XIV. La journée idéale

Complète le tableau en t'aidant de la pyramide.

<b>Petit-déjeuner :</b> ..... .....
<b>10h :</b> ..... .....
<b>Midi :</b> ..... .....
<b>16h :</b> ..... .....
<b>Souper :</b> ..... .....
<b>Activités sportives :</b> ..... .....
<b>Boissons :</b> ..... .....
<b>Grignotage :</b> ..... .....

Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :

## XV. Quizz

1. Où peut-on acheter des fruits et des légumes ?

.....  
.....

2. Mange-t-on tous les fruits et légumes toute l'année ? OUI / NON

3. Donne un exemple.

.....

4. Peut-on cultiver tous les fruits et tous les légumes en Belgique ? OUI / NON

5. Pourquoi ?

.....  
.....

*Avons-nous raison ?*

*Voici deux documents qui pourront t'apporter une réponse.*

Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :

## XVI. Tableau des fruits et légumes classés par saisons

Observons les deux tableaux suivants.



CALENDRIER

# Manger de saison

Fruits et légumes de saison

**Fruits de saison**  
(JANVIER > DÉCEMBRE)

	HIVER			PRINTEMPS			ÉTÉ			AUTOMNE		
	J.	F.	M.	A.	M.	J.	J.	A.	S.	O.	N.	D.
Abricot							•	•				
Cassis							•	•				
Cerise							•	•				
Fraise					•	•	•	•				
Framboise						•	•	•	•	•		
Griotte						•	•					
Groseille rouge						•	•					
Groseille verte						•	•					
Melon								•	•	•		
Mûre							•	•				
Myrtille							•	•				
Poire	•	•	•						•	•	•	•
Pomme	•	•	•						•	•	•	•
Prune							•	•	•			
Raisin									•	•	•	



Nom :  
Prénom :  
Classe :

Date :

Légumes de saison												
(JANVIER > DÉCEMBRE)												
HIVER			PRINTEMPS			ÉTÉ			AUTOMNE			
J.	F.	M.	A.	M.	J.	J.	A.	S.	O.	N.	D.	
Artichaut						•	•	•				
Asperge verte				•	•	•						
Aubergine						•	•	•	•			
Betterave	•	•	•	•			•	•	•	•	•	
Broccoli						•	•	•	•	•		
Carotte (à conserver)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Carotte (botte)						•	•	•	•	•		
Carotte jaune					•	•	•	•	•	•		
Céleri blanc							•	•	•	•		
Céleri-rave	•	•	•				•	•	•	•	•	
Champignon	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Chicon	•	•	•	•					•	•	•	
Chou de Bruxelles	•	•	•						•	•	•	
Chou de Milan (chou vert)	•	•				•	•	•	•	•	•	
Chou frisé	•	•	•						•	•	•	
Chou pointu (chinois)							•	•	•	•		
Chou-fleur				•	•	•	•	•	•	•		
Chou-rave					•	•	•	•	•			
Chou-rouge	•	•	•				•	•	•	•	•	
Concombre							•	•	•			
Courgette							•	•	•			
Cresson				•	•	•	•	•	•			
Épinard			•	•	•	•	•	•	•	•		
Fenouil							•	•	•			
Fève des marais					•	•	•					
Haricot vert/Haricot beurre						•	•	•	•			
Laitue					•	•	•	•	•			
Mâche	•	•	•						•	•	•	
Maïs						•	•	•	•			
Mange tout						•	•					
Navet	•	•	•	•	•	•			•	•	•	
Oignon	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Panais	•	•	•							•	•	
Persil tubéreux	•	•	•					•	•	•	•	
Petit pois						•	•					
Poireau	•	•	•	•			•	•	•	•	•	
Poivron					•	•	•	•	•	•		
Pomme de terre	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Potiron/Potimarron	•	•					•	•	•	•	•	
Radis				•	•	•	•	•				
Roquette					•	•	•	•	•	•		
Rutabaga	•	•	•						•	•	•	
Salsifi	•	•	•						•	•	•	
Tomate					•	•	•	•	•			
Topinambour	•	•	•							•	•	



Nom : .....

Date : .....

Prénom : .....

Classe : .....

### XVIII. Mots cachés

*Retrouve les mots dans la grille. Colorie-les de différentes couleurs*

TOMATE – RAISIN – POIRE – ORANGE – CHATAIGNE – FRAISE – BANANE –  
CERISE – KIWI – POMME – PÊCHE

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

Nom : .....  
Prénom : .....  
Classe : .....

Date : .....

## XIX. Tâche finale

### *Elaborer un menu équilibré*

<p style="text-align: center;"><b><u>Le printemps</u></b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>L'été</u></b></p>
<p style="text-align: center;"><b><u>L'automne</u></b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>L'hiver</u></b></p>

Nom : .....

Date : .....

Prénom : .....

Classe : .....

## XX. Grille

### *Tâche finale : Élaborer un menu équilibré*

#### *Grille d'auto-évaluation*

	OUI	NON
J'ai créé 4 menus équilibrés selon la pyramide alimentaire.		
J'ai utilisé des fruits et légumes de saison.		
J'ai présenté mon menu de manière structurée (entrée, plat, dessert).		
J'ai proposé des plats plutôt que des ingrédients mis indépendamment les uns des autres.		
J'ai écrit proprement.		
Nombre de oui : .....		



Nom : .....

Date : .....

Prénom : .....

Classe : .....

## XXI. Exercice complémentaire

### *Les fruits et légumes sous toutes leurs coutures*

1. Cite deux légumes rouges.

- .....

- .....

2. Cite deux légumes que l'on peut manger cuits.

- .....

- .....

3. Cite deux légumes que l'on peut manger crus.

- .....

- .....

4. Cite deux légumes que l'on peut manger crus et cuits.

- .....

- .....

5. Cite deux fruits avec des pépins.

- .....

- .....

6. Cite deux fruits avec un noyau.

- .....

- .....

Nom : .....  
Prénom : .....  
Classe : .....

Date : .....

7. Cite deux expressions que tu connais concernant les fruits.

- .....
- .....

8. Cite deux expressions que tu connais concernant les légumes.

- .....
- .....