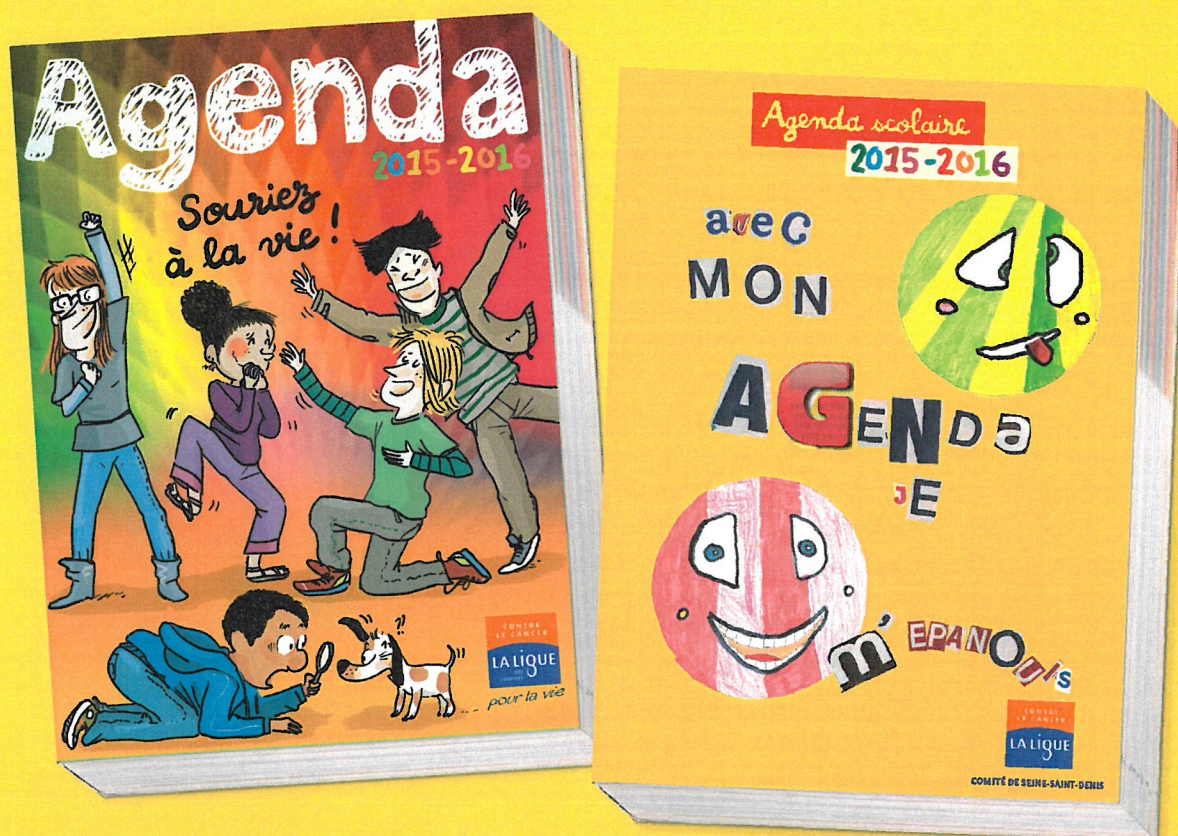


Guide pédagogique

Pour l'utilisation de l'agenda scolaire
dans le cadre de l'éducation à la santé en CM2



Un agenda scolaire porteur de messages de prévention
créé par des élèves de CM2 pour des élèves de CM2

Une création des comités départementaux de la Ligue contre le cancer



pour la vie

SOMMAIRE



5 Introduction



7 La santé

7 Atelier santé



8 L'alimentation

10 Atelier n° 1 : L'exposition « Plaisirs et vitamines »

11 Atelier n° 2 : Manger équilibré

12 Annexe 1 : Tableau manger équilibré

13 Atelier n° 3 : Brochettes de fruits

14 Atelier n° 4 : « Arcimboldo »



15 L'activité physique

17 Atelier n° 1 : L'exposition « Bien dans mes baskets »

18 Atelier n° 2 : Bien dans mon corps, bien dans mes baskets

19 Atelier n° 3 : Bouger au quotidien, c'est facile

20 Atelier n° 4 : Podomètres



22 Les dépendances

22 Le tabac

24 L'alcool

25 Les jeux vidéo

26 Atelier n° 1 : Être accro ?

27 Atelier n° 2 : Alcool, tabac : résistance aux pressions du groupe

28 Atelier n° 3 : Abus d'écrans

29 Annexe 2 : Tableau dépendance écran



30 Le soleil

32 Atelier n° 1 : Effets positifs et négatifs du soleil

32 Atelier n° 2 : Quiz sur le soleil et ses dangers

33 Atelier n° 3 : Les ultraviolets, qu'est-ce que c'est ?



34 Le sommeil

36 Atelier n° 1 : Se poser, se reposer – Le sommeil éveillé

36 Atelier n° 2 : Se poser, se reposer – Le guide du bon dormeur

37 Atelier n° 3 : Bien dormir – Quiz

38 Atelier n° 4 : Bien dormir – Le sommeil et toi

39 Annexe 3 : Tableau Le guide du bon dormeur



40 La réhydratation

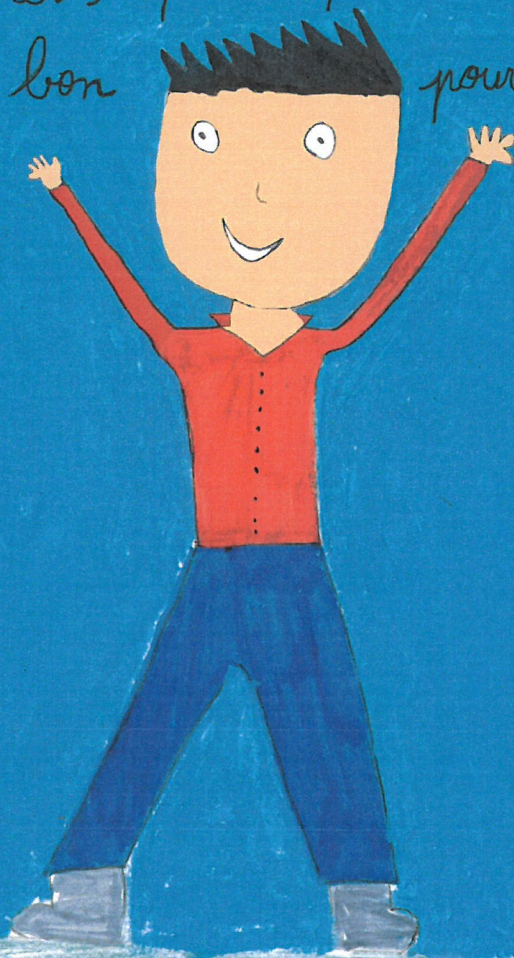
40 Atelier n° 1 : Hydratation – L'eau dans le corps

41 Atelier n° 2 : Hydratation – L'eau et les boissons sucrées

42 Annexe 4 : Tableau l'eau et les boissons sucrées

Ont collaboré à la réalisation de ce guide pédagogique. Pour les textes : Lucie Chartier et Sandra Loisy (Avenir santé), Catherine Thymer Azoulay (Comité du Val-d'Oise de la Ligue contre le cancer), Jacques Deschamps, Charlotte Kanski et Anaëlle Morin (Comité de Paris de la Ligue contre le cancer). Conception graphique et réalisation : Mathieu Carron de la Carrière et Emmanuelle Sellal. Remerciements à Claire Dell'Agostino, Jacques Deschamps, Florine Douay, Émilie Le Beux et Elodie Piatkowski, pour leur relecture.

M' ai décidé d'être
heureux parce que c'est
bon pour la santé!



L'agenda scolaire : un outil pour l'éducation à la santé

Depuis plusieurs années, un agenda scolaire est offert aux élèves de CM2 d'Île-de-France. Il porte sur plusieurs thématiques en lien avec la prévention des cancers : l'alimentation, l'activité physique, les dépendances (tabac, alcool, abus d'écrans), le soleil et le sommeil.

Au-delà de son intérêt pratique, l'agenda peut être utilisé comme **un véritable outil d'éducation à la santé** et servir de support pour la mise en place d'ateliers pédagogiques en lien avec les programmes de CM2 et le socle commun des connaissances et compétences.

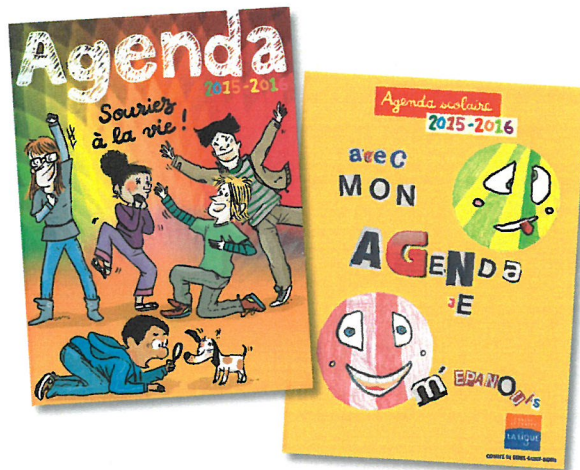
Créé et utilisé par des élèves de CM2, cet outil transmet des messages de prévention tout au long de l'année scolaire. **L'agenda s'inscrit donc dans une démarche participative**, dans la mesure où ce sont les enfants eux-mêmes qui créent une partie des messages de prévention et des illustrations. **Leurs contributions impliquent un dialogue, une réflexion et un esprit critique sur les thèmes de santé abordés.** La création de l'agenda est l'aboutissement et la valorisation d'un long travail avec des classes volontaires afin d'amener les enfants à être acteurs de leur santé et porteurs de messages adaptés en direction de leurs pairs.

C'est également un moyen de faire le lien entre l'école et la maison et d'initier des discussions sur la notion de santé entre les enfants et leur famille.

Un guide pédagogique... en lien avec les instructions officielles

« L'école a la responsabilité particulière, en liaison étroite avec la famille, de veiller à la santé des jeunes qui lui sont confiés et de favoriser le développement harmonieux de leur personnalité. Elle participe également à la prévention et à la promotion de la santé en assurant aux élèves, tout au long de leur scolarité, une éducation à la santé, en articulation avec les enseignements, adaptée à la fois à leurs attentes et à leurs besoins ainsi qu'aux enjeux actuels de santé publique. L'objectif est de leur permettre d'acquérir des connaissances, de développer leur esprit critique et d'adopter par là même des comportements favorables à leur santé, en développant leur accès à l'autonomie et à la responsabilité. C'est pourquoi la prise en compte de la santé des élèves ne peut être l'affaire de quelques spécialistes mais concerne l'ensemble de la communauté éducative. » Circulaire n° 2003-210 du 1-12-2003

Source : <http://www.education.gouv.fr/bo/2003/46/MENE0302706C.htm>



« La politique éducative de santé contribue aux côtés des familles à la construction de l'élève, en tant que personne et citoyen, dans un double objectif du respect de soi et des autres. L'école est bien, en effet, le lieu d'acquisition de compétences nécessaires et indispensables au mieux-vivre ensemble. Dans ce cadre, la politique éducative de santé constitue un facteur essentiel de bien-être des élèves, de réussite scolaire et d'équité. »

Circulaire n° 2011-216 du 2-12-2011

Source : <http://www.education.gouv.fr/bo/2003/46/MENE0302706C.htm>

Le programme pour la santé des élèves 2011-2015 comprend notamment l'hygiène de vie, l'éducation nutritionnelle, la promotion des activités physiques et la prévention des conduites addictives.

Ces instructions insistent sur l'importance de la mobilisation des connaissances en situation. Aussi, il nous paraît utile de prolonger le travail d'élaboration de l'agenda par ce guide pédagogique qui facilitera pour l'enseignant la mise en œuvre, pendant l'année scolaire, d'un programme d'activités ou d'un projet pédagogique institutionnel.

Le guide a pour objectif de donner des informations sur les différentes thématiques abordées dans l'agenda et de **proposer des pistes d'ateliers pédagogiques**. Bien que ne relevant pas directement de la prévention des cancers, les thèmes du sommeil et des abus d'écrans ont été ajoutés afin de répondre à une demande des enseignants et de prendre en compte la dimension globale de la santé.

INTRODUCTION

Les compétences psychosociales

Le lien entre estime de soi et prise de risques existe. En matière de prévention, aider un individu à développer ses capacités et ses ressources pour lui permettre de mieux gérer ses relations avec son environnement constitue le fondement d'une approche efficace en matière d'éducation pour la santé.

L'OMS définit une compétence psychosociale comme « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »

Les 10 compétences psychosociales selon l'OMS :

- « Savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions. »
- « Avoir une pensée créatrice, avoir une pensée critique. »
- « Savoir communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles. »
- « Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres. »
- « Savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions. »

Ces compétences, que l'on développe tout au long de la vie, sont des ressources sur lesquelles s'appuyer pour faire des choix éclairés dans une optique de prévention.

Création de l'agenda

Dans chaque département, le Comité de la Ligue contre le cancer est à l'origine du projet et le pilote en lien avec des partenaires locaux (Académies, communes, préfetures, Agence régionale de santé, Mutualité française d'Île-de-France (MUFIF), MGEN).

L'année qui précède la diffusion de l'agenda, plusieurs classes s'associent au projet. Les classes volontaires bénéficient de 3 ou 4 animations et d'un accompagnement. Les élèves réalisent ensuite, seuls ou avec l'aide de leur enseignant, des messages, des jeux et des illustrations qui seront ensuite sélectionnés pour l'agenda de l'année suivante.

Objectifs poursuivis

- développer l'intérêt des enfants pour la santé et la citoyenneté ;
- favoriser le dialogue et la réflexion sur la notion de santé ;
- apporter un savoir et des connaissances sur les différentes thématiques abordées ;
- développer les capacités des enfants à faire des choix éclairés, les affirmer et les argumenter ;
- développer des compétences personnelles et sociales ;
- amener les enfants à prendre soin de leur santé.

L'agenda est en partie financé par : l'Agence régionale de santé, la MUFIF, la MGEN, la MILDECA, des communes franciliennes.

Livret personnel des compétences

- Avoir une bonne maîtrise de son corps et une pratique physique (sportive ou artistique) ;
- Se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie ;
- Accomplir les gestes quotidiens sans risquer de se faire mal ;
- Connaître les actions bénéfiques ou novices des comportements humains ;
- Utiliser ses connaissances, notamment dans le domaine du sport, de l'alimentation, du sommeil et de l'hygiène, et en tirer les conséquences au quotidien.

Informations sur les ressources

- Vous pouvez vous appuyer sur votre inspecteur de l'Éducation nationale et sur l'équipe médico-sociale de votre école.
- Présentation des programmes et des horaires à l'école élémentaire : http://www.education.gouv.fr/cid38/presentation-des-programmes-et-des-horaires-a-l-ecole-elementaire.html#Programmes_du_cycledesapprofondissements
- Le socle commun de connaissances et de compétences : <http://www.education.gouv.fr/cid2770/le-soclecommun-de-connaissances-et-de-competences.html>



Selon la définition largement admise et diffusée de l'Organisation mondiale de la santé (1946) :
« la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et non pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité ».

ATELIER SANTÉ

Objectifs

- Définir avec les enfants les notions de santé, prévention et acteurs de santé.
- Montrer que la santé prend en compte différents éléments combinés : bien-être physique, psychologique, social / appartenance à un groupe.

Technique utilisée : brainstorming.

Matériel : tableau + crayon. **Durée :** 1 heure.

Déroulement

1. Interroger les enfants sur leurs connaissances et sur l'utilisation qu'ils font de l'agenda, puis échanger sur sa spécificité : cet agenda parle de santé et il est réalisé par des enfants de CM2.
2. Question de l'animateur : Qu'est-ce qu'« être en bonne santé » ?
3. Recueillir les représentations des enfants sur la santé : noter au tableau toutes les réponses des enfants. Si les réponses concernent uniquement la santé physique, essayer de proposer une ouverture ou encourager les réponses un peu plus larges (ex. : Que peut-on faire pour aller bien ? La santé ne concerne-t-elle que le corps ?...) Si les réponses commencent toutes par « Ne pas... », les inviter à formuler leur proposition de manière positive en demandant, par exemple, des conseils pour être en bonne santé.
4. À partir des réponses des enfants, retrouver la définition de la santé en soulignant de couleurs différentes ce qui a trait à la santé physique : bien dans mon corps ; à la santé mentale : bien dans ma tête ; à la santé sociale : bien avec les autres.
5. Conclure sur la définition suivante : « Être en bonne santé, c'est être bien dans son corps, bien dans sa tête et bien avec les autres ».

Charte d'Ottawa (1986)

La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie, il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques.

Quelle que soit la thématique abordée, il nous paraît indispensable de commencer par travailler sur cette notion de santé.

La santé dans les programmes scolaires de CM2

Le fonctionnement du vivant

Les stades du développement d'un être vivant (végétal ou animal). Les conditions de développement des végétaux et des animaux.

Le fonctionnement du corps humain et la santé

Les mouvements corporels (les muscles, les os du squelette, les articulations). Première approche des fonctions de nutrition : digestion, respiration et circulation sanguine. Hygiène et santé : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans le domaine du sport, de l'alimentation et du sommeil.

L'éducation physique et sportive

Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps). Adapter ses déplacements à différents types d'environnement. Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement, et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique.

Pour le socle commun :

Compétence 3 : culture scientifique et technologique

Mobiliser ses connaissances dans des contextes scientifiques différents et des activités de la vie courante (par exemple : apprécier l'équilibre d'un repas).

Compétence 6 : les compétences sociales et civiques

Avoir un comportement responsable. Respecter les autres et les règles de la vie collective. Pratiquer un jeu ou un sport collectif en respectant les règles.

Compétence 7 : l'autonomie et l'initiative

Se respecter en observant les principales règles d'hygiène de vie ; accomplir les gestes quotidiens sans risquer de se faire mal. Avoir une bonne maîtrise de son corps.

Source : http://www.education.gouv.fr/bo/2008/hs3/programme_CE2_CM1_CM2.htm

Pour aller plus loin

● Jacques Fortin, *Mieux vivre ensemble dès l'école maternelle*, Hachette, 2001.

● Grands concepts de la Charte d'Ottawa sur la promotion de la santé :

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf

L'ALIMENTATION

Bien manger

Bien manger peut se traduire par adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).

Cet **équilibre alimentaire** ne se construit pas sur un repas ou même sur une journée, mais plutôt sur plusieurs jours, voire une semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit ni aliment « miracle ». Ainsi, à l'occasion, un repas « festif » peut être compensé par des repas plus légers par la suite. Il n'est cependant pas question de jeûner, mais plutôt de construire les repas suivants autour d'aliments peu caloriques, comme les légumes ou les fruits (crudités, soupes...).

Le Programme national nutrition santé (PNNS) sur le site www.mangerbouger.fr

Lancé en 2001, le Programme national nutrition santé est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.

9 repères clés permettent de trouver un bon équilibre alimentaire.

1. **Les fruits et légumes** : au moins 5 par jour ;
2. **Les produits laitiers** : 3 ou 4 par jour (3 pour les adultes) ;
3. **Les féculents** : à chaque repas et selon l'appétit ;
4. **Viande, poisson, œuf** : 1 à 2 fois par jour ;
5. **Matières grasses** : à limiter ;
6. **Produits sucrés** : à limiter ;
7. **Sel** : à limiter ;
8. **Eau** : à volonté pendant et entre les repas ;
9. **Activité physique** : au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide par jour pour les enfants et adolescents (au moins une demi-heure pour les adultes).



Les nutritionnistes recommandent de se caler sur 3 repas par jour :

- Petit déjeuner ; déjeuner ; dîner.
- Un goûter pour les enfants.

Ces repas rythment notre journée et donnent à notre organisme des repères qui vont nous aider à mieux réguler nos prises alimentaires, d'où l'importance de ne pas sauter de repas. En effet, notre corps se rattrapera au repas suivant et aura tendance à stocker en prévision d'une prochaine « famine » qu'il pourrait avoir à subir !

Le temps qu'on prend pour manger a aussi son importance. En effet, notre cerveau a besoin de temps pour recevoir des signaux de l'estomac lui permettant de comprendre que l'on est en train de manger. On dit qu'il lui faut environ vingt minutes pour nous faire ressentir que nous avons suffisamment mangé.

Prendre le temps de faire une vraie pause est aussi une façon de passer un moment convivial. Se réunir en famille ou entre amis, autour d'un repas, joue un rôle important dans l'appréciation de ce que l'on mange.

Dès le plus jeune âge, le repas est aussi un temps clé d'apprentissage pour assimiler les bonnes habitudes alimentaires, les règles d'hygiène, les règles de vie en société...

Parler de nutrition à l'école est l'occasion d'échanger, de **s'ouvrir sur les différentes cultures alimentaires et valoriser la diversité.**

Tendances actuelles

L'Étude nationale nutrition santé de 2006 (ENNS) a été mise en place pour décrire les consommations alimentaires, l'état nutritionnel et l'activité physique d'un échantillon national d'enfants (3-17 ans) et d'adultes (18-74 ans), résidant en France métropolitaine.

Ce rapport présente la situation nutritionnelle observée dans l'étude ENNS selon les indicateurs d'objectifs et les repères du PNNS chez les adultes et les enfants, de façon globale, par sexe et par tranche d'âge. Ces résultats mettent en évidence les thèmes nutritionnels ainsi que les groupes à risque qui devraient faire l'objet des prochaines priorités de santé publique.

● Fruits et légumes (au moins 5 par jour)

Chez les enfants, 42 % atteignaient l'indicateur d'objectif du PNNS (au moins 3,5 portions de fruits ou légumes par jour, 280 g par jour), et 20 % atteignaient le repère de consommation du PNNS (« au moins 5 par jour », ≥ 400 g par jour). Ces fréquences n'étaient pas différentes selon l'âge et le sexe.

● Les produits laitiers (3 ou 4 pour les enfants ou les adolescents)

Chez les enfants, deux tiers des garçons et un peu plus des trois quarts des filles avaient des apports en calcium inférieurs aux apports nutritionnels conseillés (ANC), selon l'indicateur d'objectif du PNNS.

Le pourcentage d'enfants en adéquation avec le repère du PNNS pour les produits laitiers (« 3 à 4 par jour ») était de 43 %, avec une diminution avec l'âge, en particulier chez les filles.

● Les féculents (à chaque repas et selon l'appétit)

Un tiers des enfants avait des consommations en « pain, céréales, pommes de terre, légumes secs » conformes au repère du PNNS, avec des fréquences supérieures chez les garçons par rapport aux filles. Près des deux tiers des enfants n'avaient pas consommé de produits complets ni de légumes secs pendant les trois jours de recueil des données alimentaires. Les filles en consommaient plus fréquemment que les garçons.

● Produits d'origine animale (1 à 2 fois par jour)

Les enfants consommaient pour 47 % d'entre eux des aliments du groupe « viandes, volailles, produits de la pêche, œufs, 1 à 2 fois par jour. » Les garçons dépassaient plus fréquemment ce repère que les filles. À noter que le pourcentage de filles ayant des consommations en dessous du repère passait d'environ 20 % chez celles de 3-10 ans à 52 % chez celles de 15-17 ans. La consommation de produits de la pêche, au moins 2 fois par semaine, était respectée par 28 % des enfants.

● Les matières grasses (à limiter)

Comparables chez les garçons et les filles, ainsi que dans les différentes classes d'âge, les pourcentages de lipides totaux étaient inférieurs à 35 % de l'apport

énergétique sans alcool (AESAs), pour un peu plus d'un tiers d'entre eux. Par ailleurs, un quart des enfants avaient des apports en acides gras saturés qui ne dépassaient pas 35 % des apports en lipides totaux ; ce pourcentage augmentait avec l'âge.

● Les produits sucrés (à limiter)

Les glucides simples issus des produits sucrés représentaient moins de 12,5 % de l'énergie chez 45 % des enfants.

● Le sel (à limiter)

Avec une moyenne de 6,9 g par jour, les enfants avaient des apports en sel qui étaient inférieurs à 8 g par jour pour 77 % d'entre eux.

Cependant, 9 % des garçons et 5 % des filles avaient des apports dépassant 12 g par jour. Cette fréquence était de 23 % chez les garçons de 15-17 ans.

● L'eau (à volonté, pendant et entre les repas)

Un peu moins d'un quart des enfants avaient des apports en eau et en boissons sucrées correspondant au repère du PNNS. Les deux tiers consommaient moins d'un litre d'eau par jour, tandis qu'un tiers consommait plus d'un demi-verre de boissons sucrées par jour. Ces consommations variaient selon l'âge (apports en eau les plus faibles observés chez les plus jeunes) et le sexe (apports les plus élevés observés chez les garçons).

● Le surpoids

La prévalence du surpoids incluant l'obésité était estimée à 18 % chez les enfants de 3-17 ans. Parmi eux, 3,5 % étaient considérés comme obèses. Les filles avaient une prévalence de surpoids supérieure à celle des garçons uniquement chez les enfants de 3-10 ans.

Pour aller plus loin



- L'étude nationale nutrition santé (PNNS), sur le site :

<http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/ENNS.pdf>



- Le Programme national nutrition santé (PNNS), sur le site :

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf>



- Nutrition et prévention des cancers, sur le site :

<http://www.e-cancer.fr/publications/75-prevention/426-nutrition-et-prevention-des-cancers>

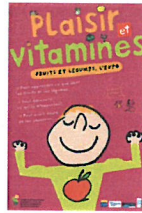


- Les recommandations pour la prévention primaire des cancers (INCA) :
- <http://www.e-cancer.fr/publications/62-prevention/369-nutrition-et-prevention-des-cancers-des-connaissances-scientifiques-aux-recommandations>

Atelier alimentation n° 1

L'EXPOSITION « PLAISIRS ET VITAMINES »

Une exposition intitulée « Plaisir et vitamines » a été créée par le Comité de Paris de la Ligue contre le cancer afin de sensibiliser les élèves des écoles élémentaires aux bienfaits d'une alimentation équilibrée et d'amener les enfants à consommer plus de fruits et légumes sans oublier la notion de plaisir.



Objectif

- Encourager la consommation de fruits et légumes, et, plus généralement, l'adoption de modes de vie sains privilégiant une alimentation équilibrée.

Technique utilisée : exploitation des panneaux de l'exposition « Plaisir et vitamines ».

Matériel : l'exposition « Plaisirs et vitamines » et le livret de jeux :

<http://www.plaisiretvitamines.org/téléchargements>

Durée : 1 heure.

Déroulement

Présenter l'exposition dans son ensemble en explicitant avec les élèves le contenu de chaque panneau et en complétant le petit livret de jeux.

Des pistes d'animations autour des panneaux « Comment manger équilibré ? » et « Fruits et légumes sous toutes leurs formes » sont prévus en atelier n° 2.

Compléter la réponse, et poser des questions de relance :



- ← **Le plaisir de manger des fruits et légumes.**
À quels sens fait-on appel lorsque l'on déguste un aliment ?



- ← **Comment ça pousse ?**
Comment pousse un légume ?
Comment pousse un fruit ?



- ← **Les fruits et légumes, qu'est-ce que c'est ?**
Qu'est-ce qu'un fruit ?
Qu'est-ce qu'un légume ?



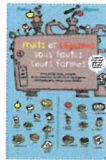
- ← **Manger, bouger pour mon plaisir et ma santé.** Pourquoi manger permet d'être en bonne santé ?
Qu'est-ce qu'il faut manger ?
Comment dépense-t-on son énergie ?



- ← **Comment manger équilibré ?**
L'exploitation pédagogique de ce panneau est développée dans l'atelier n° 2



- ← **Au moins 5 fruits et légumes par jour.**
Pourquoi doit-on manger 5 fruits et légumes par jour ?
Que représente une portion ?



- ← **Fruits et légumes sous toutes leurs formes.**
L'exploitation pédagogique de ce panneau est développée dans l'atelier n° 2.



- ← **Fruits et légumes de saison, le printemps.**
Quels fruits et légumes poussent au printemps ?



- ← **Fruits et légumes de saison, l'été.**
Quels fruits et légumes poussent en été ?



- ← **Fruits et légumes de saison, l'automne.**
Quels fruits et légumes poussent à l'automne ?



- ← **Fruits et légumes de saison, l'hiver.**
Quels fruits et légumes poussent en hiver ?

↑ **Fruits et légumes de saisons** (panneaux printemps, été, automne, hiver). Pourquoi parle-t-on de fruits et légumes de saison ? Qu'est-ce que ça veut dire ? Quels sont les avantages à manger des fruits et légumes de saison ? Comment reconnaître un fruit/légume de saison ?



- ← **Petite histoire de fruits** (devinette du livret) : « Je suis un fruit généralement petit et orange, ma peau est douce, on peut me couper en deux facilement, je viens de Chine, mais aujourd'hui, en France, on me cultive surtout dans le Languedoc-Roussillon. Que suis-je ? »



- ← **Petite histoire de légumes** (devinette du livret) : « J'ai généralement une belle robe violette, je suis un fruit mais on me consomme comme un légume, je viens des Indes, mais aujourd'hui, en France, on me cultive dans le Sud. Que suis-je ? »

