

Nom : _____

Prénom : _____

Classe : _____



Miam ils poussent chez moi

Les fruits et légumes
de Guadeloupe



IGUAFLHOR
Interprofession Guadeloupéenne des Fruits et légumes et de l'Horticulture



Les zones de Production



	Canne à sucre		Agrumes		Maraîchage		
	Banane		Ananas		Melon		Tubercules



Merci



IGUAFLHOR

Interprofession Guadeloupéenne des Fruits et légumes et de l'Horticulture

Imagine des gens qui travaillent ensemble et nous permettent de savourer les délicieux fruits et légumes de Guadeloupe. Ils ont des métiers à la fois différents et complémentaires. Qui sont-ils ? Je suis sûr que tu as trouvé ! Ce sont les agriculteurs que tu vois dans les champs et les approvisionneurs qui fournissent les graines et les éléments nécessaires à la croissance des cultures. Ce sont aussi les agro-transformateurs, ces personnes qui transforment les fruits et les légumes en délicieux produits. Et ce sont les distributeurs, c'est-à-dire les magasins où tu achètes tes fruits et légumes locaux préférés avec tes parents.

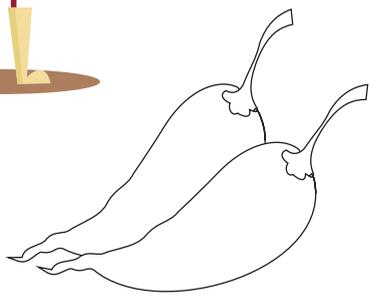
Il y a onze ans, en 2009, toutes ces personnes ont décidé de se rassembler pour former un groupe : l'IGUAFLHOR. Leur volonté est de travailler ensemble pour que les Guadeloupéens puissent savourer toute l'année encore plus de fruits et légumes locaux et super bons ! Et ils souhaitent que partout, dans les supermarchés, dans les épiceries et à la cantine, ce soit chaque jour la fête des produits frais guadeloupéens !



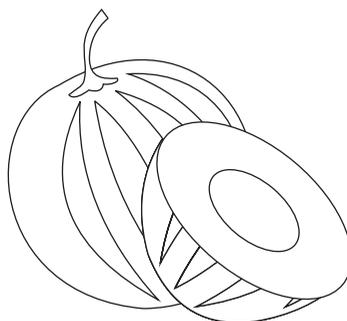
Ki Ki pousse Où ?



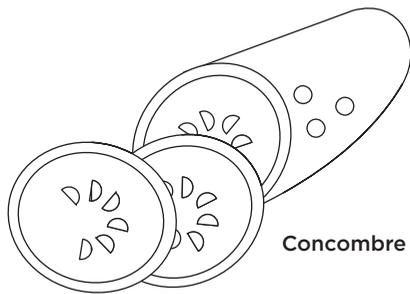
Yvan le piment prépare un grand repas avec tous ses amis. Dans le jardin, il part à la recherche de fruits et légumes. **Peux-tu l'aider ?** Colorie chaque légume selon ses couleurs naturelles.



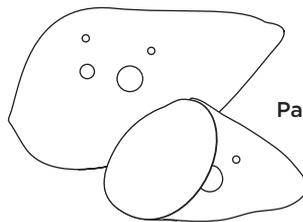
Piment végétarien



Melon

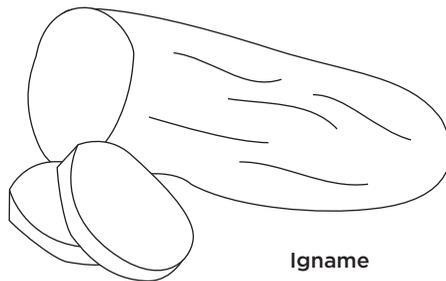
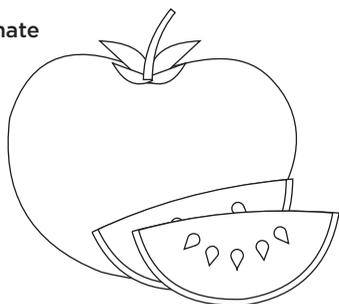


Concombre



Patate douce

Tomate



Igname

Sous la terre : igname, patate douce. Sur la terre : Piment végétarien, melon, tomate et concombre.

Des idées *d'assiettes rigolotes* !



Lucette la courgette est une artiste et aussi une grande gourmande. Elle aime réaliser des jolies assiettes toutes colorées avant de se régaler des bons fruits et légumes de son jardin.

Avec maman, papa ou tatie réalise, toi aussi, des assiettes rigolotes ! C'est très simple et c'est encore meilleur à déguster !



Peux-tu reconnaître quels animaux sont représentés ?

Laquelle mange-tu pour le dîner et laquelle pour le goûter ? Fais une croix verte sur l'assiette sucrée et une croix rouge sur l'assiette salée.

Le sais-tu ?

La grande famille des cucurbitacées compte la pastèque, le concombre, le melon, le giraumon, la courgette et la christophine !

C'est de saison et c'est bon!

-  Laitue
-  Piment végétarien
-  Tomate
-  Aubergine
-  Plantain
-  Patate douce
-  Igname
-  Concombre
-  Courgette
-  Maracuja
-  Christophine
-  Melon
-  Giraumon
-  Choux

-  Pitaya
-  Pastèque
-  Christophine



Pour lire ce calendrier, réfère toi aux mois inscrits au centre du cercle, et aux noms des saisons Guadeloupéennes sur l'extérieur du cercle



Les **producteurs** essaient de produire de tout, toute l'année pour approvisionner le marché, mais certaines saisons sont moins favorables :

En **hivernage**, c'est globalement plus difficile de produire en raison des pluies qui favorisent les maladies et empêchent la pollinisation et fécondation des fleurs

En **carême** on retrouve une plus grande abondance et diversité de fruits et légumes, les fruits sont plus sucrés car il pleut moins et il y a plus de soleil.

Le sais-tu ?

Le nom maracuja et giraumon sont tout les deux issus de la langue tupi des indiens caraïbes qui peuplaient autrefois la Guadeloupe.



Les Super Fruits



Ambre le Concombre
Il te permet de rester
toujours super zen !



Siméon le Melon
Il renforce les os
et les dents !



Hubert le citron vert
Il donne beaucoup
d'énergie et de bonne
humeur !



Pat la Tomate
Elle protège des coups
de soleil !



Alec la Pastèque
Elle élimine les courbatures
et ses graines sont
magiques : elles améliorent
ta mémoire !



**Mousse la patate
douce**
Elle rend la peau toute
belle et toute douce !



IGUAFL
Interprofession Guadeloupéenne des Fruits et légumes

Fruits et Légumes Péyi



Régine l'Aubergine

Elle rend les cheveux
soyeux et forts !



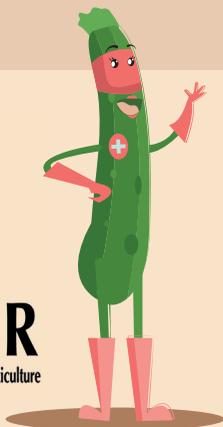
Timon le giraumon

Il permet de mieux voir
le jour comme la nuit !



Yvan le piment

Il permet de garder
la ligne !



Lucette la Courgette

Elle aide à guérir
plus vite des bobos !



Andréas l'Ananas

Il protège du rhume
et des bactéries !



Manue la laitue

Elle aide à faire
de beaux rêves !



FLHOR

Centre des Fruits et légumes et de l'Horticulture

Es-tu un super-mangeur de fruits et légumes de Guadeloupe ?



Avec Siméon le melon coche chaque jour le nombre de fruits et légumes locaux que tu vas manger cette semaine !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
TOTAL							

Inscris ton Fruit ou Légume préféré qui n'est pas dans la liste



Pour être en bonne santé il faut manger 5 fruits et légumes par jour.



Petit jardinier :

Adopte un fruit ou un légume !

Dans ton jardin, sur ton balcon ou ta terrasse plante une graine de fruit ou légume péyi dans un pot rempli de terre. Il faut bien s'en occuper tous les jours pour qu'il pousse et devienne une belle plante ! Dessine ci-dessous le fruit ou légume que tu as planté et colorie le dans ses vraies couleurs.

Le sais-tu ?

Quels sont les éléments indispensables pour faire pousser un fruit ou un légume ?

R : Soleil, eau, terre, éléments minéraux

Comptine *jaden a papa la*

Jaden a papa



Adan jaden a papa
Tini onlo bèl tomat

Adan jaden a papa
Tini onlo pyé-patat

Tomat-la dou,
Nou ké manjé'y an salad
Tomat-la la dou
Nou ké mété'y an koubouyon
Patat-la dou
Nou ké manjé'y kuit an dlo
Patat-la dou
Nou ké manjé'y an konfiti



Adan jaden a papa
Tini onlo pyé-bannann
Adan jaden a papa
Tini onlo bèl pyé-kann



Bannann-la dou
Nou ké manjé'y kuit an dlo
Bannann-la dou
Nou ké manjé'y pou désè

Les Saisons (Arcimboldo)



Petit **artiste**

À vos œuvres !

Découpe des images de fruits
et légumes dans les magazines et colle
les ci-dessous pour réaliser un visage.





IGUAFLHOR
Interprofession Guadeloupéenne des Fruits et Légumes et de l'Horticulture



FRANCE
**MINISTÈRE
DE L'AGRICULTURE
ET DE L'ALIMENTATION**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

