

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

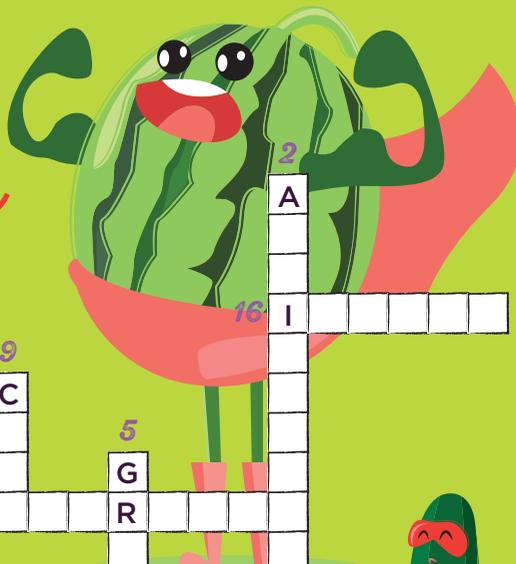
Interprofession Guadeloupéenne des Fruits et légumes et de l'Horticulture

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 !



Des mots dans les champs



- 1 - Métier d'une personne qui produit les plants et les petits arbres pour l'agriculteur
- 2 - Producteur de fruits et légumes
- 3 - Élément dans lequel poussent les racines des plantes
- 4 - Légume feuille
- 5 - Ce que l'on sème ou plante
- 6 - Partie souterraine d'une plante que l'on consomme
- 7 - Fruit de couleur rouge que l'on consomme en crudité

- 8 - Fruit poussant sur une liane
- 9 - Légume à feuilles qui peut être vert, rouge, fleur, de Bruxelles ou de chine !
- 10 - Insecte qui pollinise les fleurs et fait du miel
- 11 - Cousin de la pastèque, sa chair est orangée et fruitée
- 12 - C'est un fruit qui a sa couronne
- 13 - Action de cueillir à maturité
- 14 - Adjectif désignant un fruit ou légume produit en Guadeloupe
- 15 - Fruit d'une liane cactus, rose ou blanc, on l'appelle aussi fruit du dragon
- 16 - Légume racine qui fait une liane aérienne et que l'on consomme beaucoup à Noël

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 les fruits et les légumes qui sont dans l'assiette ?
Cite trois fruits qui sont dans l'assiette sucrée et trois légumes qui sont dans l'assiette salée.



3 Fruits : _____

3 Légumes : _____

Le sais-tu ?

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

Le grand midi-minuit *des Fruits et Légumes péyi*

Timon le giraumon et Mousse la patate douce organisent un grand midi-minuit dans leur jardin. Ils ont invité tous leurs amis fruits et légumes péyi à leur fête. Et comme chacun est venu avec leurs frères et soeurs, il y a beaucoup de monde dans le jardin. A toi de jouer pour trouver qui est qui !



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 !



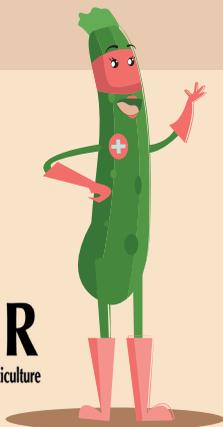
Timon le giraumon
Il permet de mieux voir
le jour comme la nuit !



Yvan le piment
Il permet de garder
la ligne !



FLHOR
Fédération des Fruits et légumes et de l'Horticulture



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 !

Mic mac chez Alec la pastèque

Pat la tomate et Lucette la courgette ont fait une farce à M. l'agriculteur ! Ils ont mélangé toutes les étapes de son travail de culture de la pastèque ! Sauras-tu l'aider et les remettre dans l'ordre pour qu'il réussisse à faire pousser ses pastèques ?

Récolter les pastèques



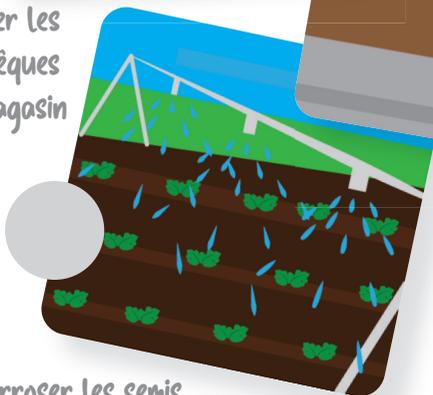
Enlever les mauvaises herbes



Livrer les pastèques au magasin



Labourer la terre



Arroser les semis

Vendre les pastèques au super-marché



Planter les graines

Dans *mon jardin* avec *Manue la laitue*

Ce soir ou ce week-end, promène-toi dans **ton jardin**
ou explore les allées d'un magasin qui vend des plantes.

Quels fruits et légumes trouves-tu les plus beaux ?

Transforme-toi en **artiste** de la nature
et dessine tes trois fruits et légumes
préférés ici !



Le sais-tu ?

On appelle la pitaya « Fruit du dragon », car la longue liane qui porte les fruits s'enroule autour du tronc des arbres et ressemble à un dragon.

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 ?

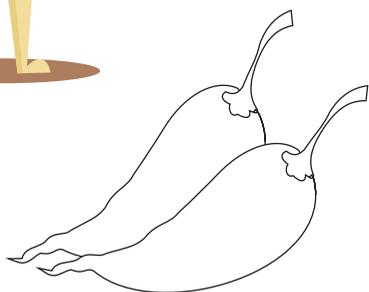
R : Soleil, eau, terre, éléments minéraux

Ki Ki pousse Où ?

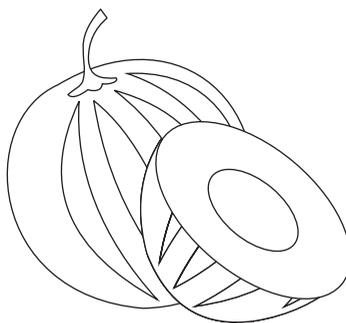


Yvan le piment prépare un grand repas avec tous ses amis. Dans le jardin, il part à la recherche de fruits et légumes. **Peux-tu l'aider ?** Entoure en vert ceux qui poussent sous la terre (racines) et en rouge ceux qui poussent sur la terre.

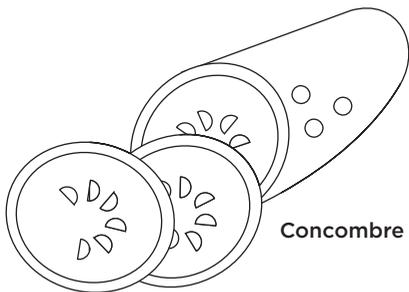
Colorie chaque légume selon ses couleurs naturelles.



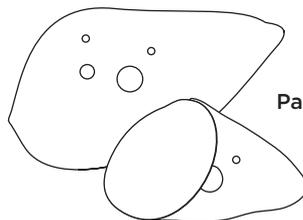
Piment végétarien



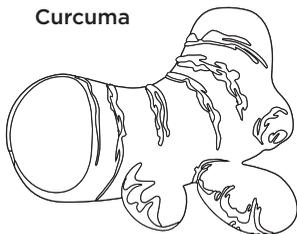
Melon



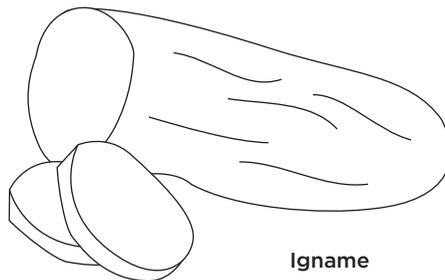
Concombre



Patate douce



Curcuma



Igname

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



Le Quizz

*Es-tu incollable sur
les fruits et légumes péyi ?*

Q.1 Où pousse la tomate ? (coche les bonnes réponses)

- Sur la terre
- Sur un arbre
- Sous la terre
- en Guadeloupe

Q2. Combien de temps met la salade pour pousser ?

- Un an
- Un jour
- Un mois

Q3. Quelle est la couleur de l'intérieur du giraumon ?

- Bleue
- Verte
- Orange
- Jaune

**Q.4 Comment s'appelle la grappe de fruits
issue du bananier ?**

- Le régime
- Le souche
- Le paquet

Q.5 De quoi est majoritairement composée la pastèque ?

- De graines
- D'eau
- De sucre

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*

