

POUR LA COLLATION, CROQUE LOCAL !



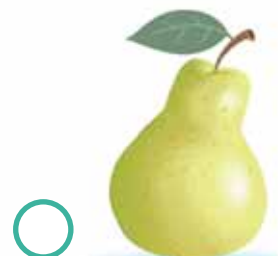
Que choisirais-tu comme collation ?
Colorie la pastille de ce que tu aimes trouver
dans ta boîte à collation.



POMME



MORCEAU DE FROMAGE



POIRE



CAKE MAISON



TOMATES CERISES



CAROTTES



VERRE DE LAIT



YAOURT



FRUITS SECS



COMPOTE

SAIS-TU OÙ POUSSE LA POMME ?

Entoure ce que tu imagines.



ARBRE FRUITIER



POTAGER



USINE



MAGASIN

Oui, la pomme pousse sur le pommier !
Chez nous, les fruiticulteurs cultivent différentes variétés de pommes. Cela permet une grande diversité de goûts, textures, couleurs... et utilisations !
Les pommes sont mures fin de l'été et

début de l'automne, mais chaque fruit a son histoire. Ils ne sont pas tous murs au même moment. Les pommes peuvent être gardées et mangées pendant plusieurs mois après la récolte. On peut donc manger de bons fruits tout l'hiver.

VOICI L'HISTOIRE D'UN AUTRE FRUIT D'AUTOMNE : LA POIRE

Remets ces étapes dans l'ordre.



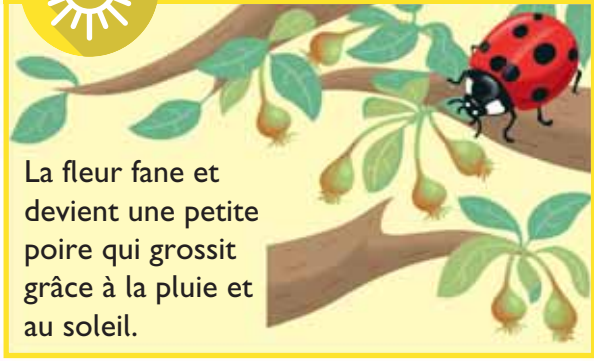
EN HIVER



Je croque la poire.



EN ÉTÉ



La fleur fane et devient une petite poire qui grossit grâce à la pluie et au soleil.



EN AUTOMNE



La poire est mure, on la cueille.



AU PRINTEMPS



Le poirier est en fleur et les abeilles butinent.

DES FRUITS D'ICI ET D'AILLEURS

Entoure les fruits qui peuvent être cultivés chez nous.



En mangeant local,
tu fais vivre
un agriculteur
de ta région.



En mangeant local,
tu réduis le trajet parcouru
et le conditionnement
du produit
(diminution de l'empreinte
écologique).



DES CONSEILS POUR TA COLLATION

En dés, en quartiers, à croquer, mélangés en salade, dans un yaourt frais, les fruits et les légumes offrent un tas de possibilités en matière de goûts, couleurs et sensations.



Les fruits de saison sont cueillis à maturité. Ils sont de meilleure qualité et coutent moins cher.



Mange ton fruit frais, sans ajouter de sucre et sans le transformer.



Choisis la quantité pour ne pas gaspiller.



Lave bien ton fruit, mais ne le pèle pas, pour garder toutes ses vitamines !



Pour de plus amples informations sur ce sujet, allez sur le site de l'Apaq-W : **www.apaqw.be**.

Vous y trouverez entre autres une liste des points de vente ou des producteurs locaux, des dossiers pédagogiques « Graines d'AGRI » à télécharger ainsi qu'un calendrier reprenant les fruits et les légumes locaux de chaque saison.

Ce document a été réalisé par les éditions Averbode pour l'Apaq-W.
Auteur: Adeline Minette
Secrétaire de rédaction: Cécile Cavaleri
Graphiste: Sofie Moons
Illustratrice: Christine Ponchon
Photos: Shutterstock, iStock

Db6765

a éditions
averbode



Apaq-W