

Le potager, un jardin à déguster

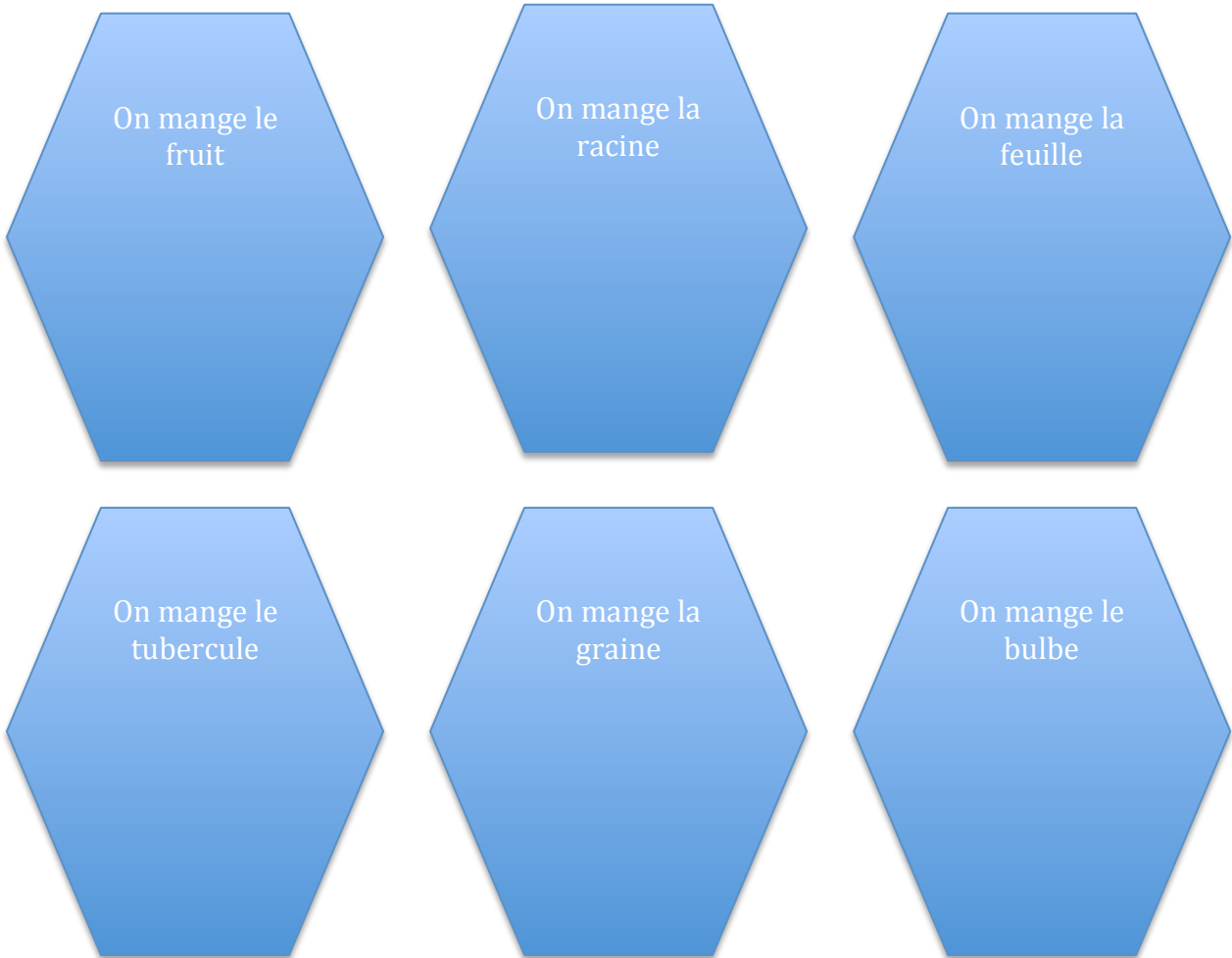
Un mot peut avoir plusieurs définitions ?!!!

Fruit (point de vue culinaire) :

Fruit (point de vue scientifique) :

Activité 1: Qu'est-ce qu'on mange ?

Note chaque fruit/légume dans une famille en fonction de la partie du végétal à laquelle il correspond : oignon, radis, haricot blanc, fraise, tomate, laitue, céleri-branche, menthe, thym, betterave, courgette, haricot vert, petit pois, concombre, tomate, poivron, pomme, pomme de terre, haricot vert.



Activité 2 : A consommer tel quel ou transformé ?

Pour chaque fruit ou légume, propose des produits issus de leur transformation.

Fruit ou légume	Produits issus de sa transformation
fraise	
blé	
tomate	
oignon	
Pomme de terre	
carotte	
menthe	

Fruit ou légume	Produits issus de sa transformation
Pomme	
poivron	
courgette	

Activité 3 : Qu'est-ce que les fruits et les légumes nous apportent de bon ?

L'alimentation doit couvrir nos besoins en

.....

.....

Les fruits et légumes sont plutôt riches en

.....

Pour chaque fruit/légume proposé, teste la présence de sucres et de matières grasses.

Note tes résultats dans le tableau ci-dessous :

Fruit ou légume	Présence de sucres simples	Présence de sucres complexes	Présence de matières grasses
Pomme de terre			
oignon			
banane			
pomme			
Haricot blanc			
tomate			

Activité 4 : Comment choisir ses plantes potagères ?

Choisis quatre plantes potagères que tu aimerais peut-être faire pousser dans ton jardin mobile et complète le tableau ci-dessous.

Plante potagère	Intérêt esthétique (oui/non)	Intérêt gustatif (oui/non)	Intérêt scientifique (partie du végétal consommée)	Intérêt nutritionnel (apport en ?)	Intérêt organisationnel (Saison de récolte)
Radis					
Fraise					
Oignon					
Pomme de terre					
Haricot blanc					