



OCTOBRE Local et de saison

Un ananas qui vole ! Une tomate qui prend la route. Un avocat qui emprunte les rails et enfin, une pomme qui préfère voguer sur les mers... Chaque fruit et légume a son histoire, qu'elle soit lointaine, parle de vergers en Nouvelle-Zélande, de champs au Portugal ou qu'elle soit locale, cultivée à quelques kilomètres de la bouche de l'enfant qui va le manger. Il y a encore 50 ans, rares étaient les épiceries à vendre des produits « exotiques ». Depuis 1980, le commerce mondial de fruits et légumes s'est multiplié par 10. On l'aura compris, l'origine du produit impacte son bilan carbone.



En Belgique, l'alimentation représente un tiers de l'empreinte que l'on a sur l'environnement, soit 20% des émissions de gaz à effet de serre de chaque individu. Choisir un aliment produit à maximum 100 à 250 kilomètres, c'est donc s'assurer d'un transport moindre. Si l'on y couple l'attention à la saisonnalité, cela revient à minimiser la probabilité de production en serre chauffée. Imaginez... il faut 47 fois plus d'énergie pour produire 1 kg de laitue sous serre chauffée, plutôt qu'en pleine terre, à ciel ouvert. Et la production bio n'est pas à exclure de cette dynamique locale et de saison. Pour les légumes et fruits bio, on favorise également le local et de saison. Cela permet d'éviter les transports inutiles tout en garantissant le respect des travailleurs et travailleuses.

Ces réalités complexes, les enfants peuvent les appréhender par le biais d'activités ludiques et attractives. En ce début d'automne, le focus est mis sur ce qui pousse chez nous, autour de nous, près de nous.

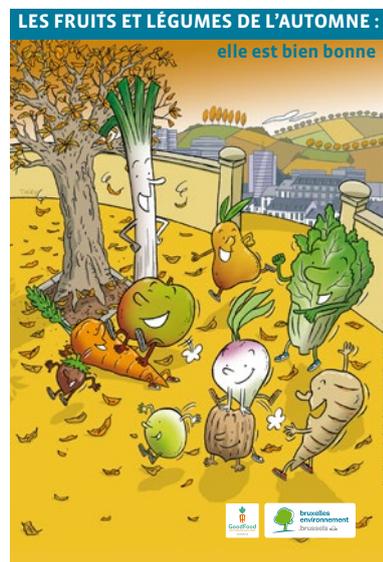
1/ EXPLOITEZ LA THÉMATIQUE DU MOIS



Activités cognitives

Les affiches « fruits et légumes de saison »

Quatre affiches de saison ([environnement.brussels > ecoles > outils pédagogiques-thème alimentation > Les affiches des fruits et légumes belges de saison > Fruits et légumes de saison - automne](#)) (reçues dans votre kit d'outils) abordent la thématique des fruits et légumes locaux et saisonniers. Découvrez ces supports propices à la lecture et à l'écriture pour les plus grand-es via des jeux d'associations. Pour les plus petit-es, privilégiez les activités de collage, de puzzle et de coloriage. En complément, découvrez aussi la fiche d'activités [La ronde des saisons \(environnement.brussels > ecoles > outils pédagogiques-thème alimentation > La ronde des saisons - jeu élève](#).





Le cycle de vie d'un fruit ou d'un légume, de la graine à la récolte

En automne, les derniers fruits se récoltent... les pommes, les poires. Profitez-en pour détailler la vie d'un fruit (ou d'un légume) au travers des saisons.

Le tour du monde culinaire

Un petit-déjeuner peut, à lui seul, avoir parcouru 40 000 km... Amenez une version classique en classe composée d'un jus d'orange (de Floride), de chocolat (du Brésil), de pain, de beurre (local), de fruits (une pomme locale et une banane d'Afrique). Pointez le fait que les choix d'aliments peuvent influencer sur les kilomètres engrangés pour chaque repas. L'outil [Planète collation» \(environnement.brussels > ecoles > outils pédagogiques-thème alimentation > « Planète collation » : set de table élève\)](#), bien que conçu pour les 8-12 ans, peut vous inspirer à étoffer cette activité.



Activités exploratoires

La découverte des légumes

Chaque jour pendant une semaine, amenez un fruit et/ou un légume différent(s) pour le faire découvrir aux enfants. Expliquez-leur comment il pousse (dans la terre, sur un arbuste, sur une plante), ses bienfaits pour la santé, s'il peut se manger cru et/ou cuit. Passez ensuite à la dégustation.

La production locale

Votre école a un potager ou un verger ? Récoltez ce qui pousse encore pour le faire déguster aux enfants et profitez de cette arrière-saison pour semer les derniers légumes de l'année comme la salade de blé, les épinards, les oignons d'hiver. Pour vous aider dans cette activité, découvrez les outils sur le potager du [Réseau Idée \(https://www.reseau-idee.be/outils-pedagogiques/#search_box\)](https://www.reseau-idee.be/outils-pedagogiques/#search_box). Si vous bénéficiez d'un endroit riche de plantes aromatiques, mettez sur pied un atelier de fabrication de tisanes et prenez de l'avance pour les cadeaux de fin d'année ou le marché de Noël. Si vous ne disposez pas de ces espaces à l'école, découvrez la production locale via les potagers de parents ou voisin-es. Ou découvrez un potager collectif près de chez vous en prenant contact avec citizensprojects@goodfood.brussels.

La visite au parc

La nature environnante est nourricière. Amenez vos élèves à en faire l'expérience en sortant dans un parc. Ramassez-y des noisettes, des noix, des châtaignes et organisez une dégustation.



Activités créatives

Tout est bon dans le légume

Si vous explorez la thématique d'Halloween, montrez que l'entièreté d'un légume peut être utilisée. Avec le potiron, épicez et faites griller les graines pour une collation saine, préparez sa chair en soupe et sculptez-le pour le transformer en une créature qui donnent des frissons.

Jim Carotte en action : des idées inspirantes !

À l'occasion de la Journée de la pomme, le cycle des 5-8 ans de l'Institut Saint-Dominique à Schaerbeek a organisé une activité cuisine en présence de **Jim Carotte** et de (grands-)parents bénévoles.

Et les enfants de l'école Tenbosch ont aussi cuisiné. Leurs ateliers ont été prolongés par la création de deux posters : l'un sur la pyramide alimentaire et l'autre sur les saisons.





2/ LES DÉLICES DE LA GOOD FOOD DANS MON CARTABLE !

Au sein de la page octobre du calendrier « parents », **Jim Carotte** suggère de glisser, au moins une fois par semaine, un fruit ou un légume frais et local en guise de 10 h ou pour accompagner le pique-nique. En détaillant cette page et son contenu avec les enfants, vous les accompagnez afin qu'ils/elles fassent le relais de l'information à leurs parents. Interrogez-les : quels fruits ou légumes souhaitent-ils/elles goûter et mettre dans leur cartable comme collation ou comme accompagnement de leur repas de midi ?

3/ INSUFFLEZ PLUS DE GOOD FOOD À L'ÉCOLE

Pour que les fruits et légumes de saison deviennent un réflexe de consommation pour vos élèves, voici quelques propositions d'actions qui vont crescendo.

Avec les élèves

- Donnez l'exemple : lors de vos prochains ateliers cuisine, veillez à bien utiliser des fruits et légumes de saison.
- Instaurez la collation « fruit local » une fois par semaine ou imaginez une corbeille collective de fruits. Certain-es enseignant-es proposent aux enfants de leur classe d'apporter chaque lundi trois fruits/légumes de saison qui alimentent le panier à collations collectives de la semaine.

A l'école

- Organisez une distribution de fruits et légumes locaux et de saison en guise de collation. Demandez par exemple à votre direction s'il est possible d'être livré par un-e producteur-trice local-e.
- Participez au programme [fruits et légumes à l'école \(https://fruit-ecole.brussels/\)](https://fruit-ecole.brussels/) et recevez un soutien financier annuel par enfant pour leur offrir, une fois par semaine, un fruit ou un légume de saison.

Avec l'association des parents

Proposez à des parents de mettre en place un [GASAP \(https://gasap.be/nouveau-projet-gasap-ecoles/\)](https://gasap.be/nouveau-projet-gasap-ecoles/) à l'école. Qu'est-ce qu'un GASAP ? Il s'agit d'un groupe de personnes qui s'associent pour acheter des légumes, des fruits et éventuellement d'autres denrées comme du fromage à un-e producteur-trice belge. La livraison des commandes s'effectue à un endroit déterminé, une école par exemple.

Références complémentaires :

EN SAVOIR +

Consultez notre fiche de ressources thématiques, vous y trouverez des idées de livres jeunesse, de supports pédagogiques, des contacts utiles, etc.





4/LA RECETTE DU MOIS

Parmi les idées de recettes faciles pour intégrer les fruits et légumes d'automne, pensez au carrot cake, au crumble poires ou pommes, au gâteau aux noix, aux smoothies pomme-miel, aux jus de pomme, de raisin, de poire, aux confitures et gelées, à la soupe aux châtaignes ou au potiron. Partant de ces deux derniers ingrédients, découvrez la recette automnale du mois.



POTAGE DE POTIMARRON

Ingrédients

- 1 potimarron
- 1/2 l de lait
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade
- 50 g de beurre

1. *Faites chauffer le lait avec le sel, le poivre et la noix de muscade.*
2. *Epluchez les morceaux de potimarron et coupez-les en petits morceaux et ajouter les morceaux de potimarron au lait bouillant.*
3. *Faites bouillir le tout puis laissez mijoter à feu doux jusqu'à cuisson du potimarron.*
4. *Mixez et ajouter un peu d'eau si le mélange devient trop épais.*
5. *Ajouter une noix de beurre et servir chaud.*

BON APPÉTIT!