

## **Pourquoi consommer des fruits et légumes de saison ?**

Pourquoi consommer des fruits et légumes de saison ? Car la planète a besoin de respect de notre part pour vivre plus longtemps. Comment l'aider ? En consommant local et de saison bien sûr !!!

Lors d'une activité organisée par Goodcook, nous avons appris que consommer des fruits et légumes de saison, c'est éviter les trajets pour amener des fruits et légumes hors saison car nous les amenons en bateau, en camion ou en avion et ces engins polluent énormément notre planète.

Manger des fruits et légumes de saison, c'est aussi meilleur pour notre santé car ils sont plus riches en nutriments. Les aliments de saison ont aussi pour avantage d'être cultivés dans des conditions climatiques qui leur sont mieux adaptées.

Ils ont aussi comme avantage de ne pas être cueillis avant d'être mûrs, contrairement aux fruits et légumes hors saison qui, eux, sont cueillis très tôt pour qu'ils soient mûrs au magasin.

Les fruits et légumes cultivés dans leur pleine saison contiennent aussi, en théorie, moins d'engrais et de pesticides chimiques du fait qu'ils n'ont pas besoin d'être aidés pour grandir et mûrir dans leurs conditions naturelles.

Retrouvez-nous tous les vendredis  
sur [COMMENTOUTSAVOIR.BE](http://COMMENTOUTSAVOIR.BE)  
A bientôt !



Iseult (Classe de Lucie, P5/6)

## Activité Goodcook



Le vendredi 7 octobre, nous avons vécu une activité Goodcook avec Sophie. Le but de cette activité était de nous sensibiliser à manger des fruits et légumes de saison et à manger plus sainement.

D'abord, Sophie nous a parlé des fruits et légumes de saison. Elle nous a aussi expliqué que les trajets pour transporter les fruits et les légumes polluent beaucoup plus que si nous faisons un potager chez nous ou que si nous consommons des produits locaux.

Ensuite, nous avons fait deux groupes. Le premier a dû mettre ses mains dans des sachets et deviner le nom des légumes qui s'y trouvent. Le deuxième groupe a dû associer des images de légumes entre elles.

Par après, nous avons été répartis en quatre groupes. Chaque groupe avait une mission. Un premier groupe s'est occupé de faire l'entrée. Ils ont épluché des carottes, du chou, des navets... pour en faire des bâtonnets. Le deuxième groupe a dû faire des sucettes de pommes pour le dessert. Le troisième groupe s'est occupé de la sauce (une sauce mauve) et le quatrième groupe a fait des wraps remplis de légumes bio.

Nous avons terminé par déguster tous nos bons plats bio. 😊

Quentin (Classe de Lucie, P5/6)

