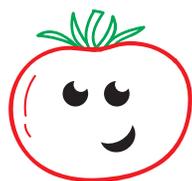


# Amuse-toi et apprends avec Madame Carotte !

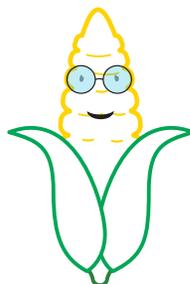


## L'arc-en-ciel des légumes



### TOMATE

Les tomates sont délicieuses dans les salades, les sandwiches, les soupes, les jus, la sauce bolognaise et tant d'autres plats ! Elles sont riches en vitamine C qui aide ton corps à lutter contre les virus.

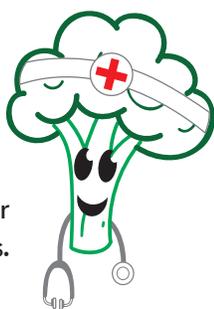


### MAÏS

Comme il est riche en fibres, protéines et minéraux, le maïs te rend très fort ! Tu peux transformer le maïs en farine et le savourer sous forme de pain ou de céréales. Sinon, tu peux aussi déguster ses grains dans les salades, pizzas ou tout simplement cuit à la poêle avec un peu de beurre !

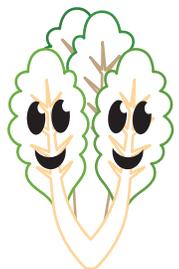
### BROCOLI

À quoi penses-tu quand tu vois du brocoli ? Ne fais pas cette grimace ! Il contient deux ingrédients superpuissants : le fer et le calcium ! Ces deux éléments sont excellents pour la santé des os, du sang et des dents.



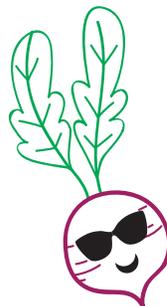
### CAROTTE

Grâce à toute la vitamine A qu'elle contient, la carotte est excellente pour ta peau ainsi que pour tes yeux. Savoure-les crues ou cuites, en jus, en soupe, en salade... et même dans les gâteaux !



### LAITUE

La laitue est quant à elle délicieuse dans les sandwiches, les salades et les jus. Et comme elle est principalement constituée d'eau, elle est très hydratante.



### BETTERAVE

La betterave est très bonne pour ton sang car elle a une forte teneur en fer qui te permet d'être plein d'énergie. Elle est naturellement sucrée, et c'est pour cela qu'on l'utilise aussi pour faire du sucre.

## Quiz sur les légumes



1 La tomate est...

- Un légume
- Un fruit
- Une légumineuse

2 Il y a un pays dans lequel les gens font une bataille avec un fruit (comme on ferait une bataille d'eau !) dans les rues, chaque année. De quel pays et quel fruit s'agit-il ?

- En Italie, avec des pêches
- Au Maroc, avec des figues
- En Espagne, avec des tomates

3 Les carottes poussent...

- Dans un arbre
- Sous la terre car ce sont des racines
- Au supermarché

4 Lequel de ces légumes est plein d'eau ?

- La betterave
- La laitue
- Le brocoli

5 Qui a inventé le sandwich ?

- L'homme des cavernes quand il mettait de la viande entre 2 pierres et essayait de mordre dedans.
- Le comte de Sandwich en Angleterre dans les années 1700, lorsqu'il a commandé deux tranches de pain avec de la viande au milieu.
- Un fermier qui essayait de créer une tour géante avec du jambon, des tranches de tomate et du pain.

Réponses : 1 - Un fruit ; 2 - En Espagne, avec des tomates ; 3 - Sous la terre ; 4 - La laitue ; 5 - Le comte de Sandwich

## La chasse aux légumes

Madame Carotte et ses amis se sont échappés du panier de pique-nique et ont décidé de se cacher dans le jardin... Arriveras-tu à les retrouver ?



MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Images des légumes (sur la feuille suivante, à imprimer et à découper).
- Des bâtonnets ou piques en bois à coller derrière le papier pour pouvoir piquer les légumes dans la terre.

**Règles du jeu :** un adulte cache les légumes dans le jardin, puis la chasse aux légumes peut commencer ! Le but du jeu est de tous les trouver, aussi vite que possible ! Tu peux également utiliser un chronomètre pour voir le temps que tu as mis !

### À imprimer et à découper

