

# Mandoline t'invite à découvrir les **fruits** et les **légumes** avec les **5** groupes couleurs

Activités  
amusantes  
pour favoriser  
l'apprentissage  
sur les fruits  
et les légumes

brocoli

lime

avocat

citrouille

carottes

mangues

pommes  
de terre

banane

chou-fleur

aubergine

bleuets

figues

melon  
d'eau

fraise

poivron  
rouge





**Mandoline** adore les fruits et les légumes. Elle les trouve beaux, avec toutes leurs couleurs, et si bons au goût! Les fruits et les légumes te donnent tout un coup de pouce en aidant ton cœur, tes yeux, tes os et plusieurs autres parties de ton corps à mieux fonctionner. Ils te protègent également contre ce qui pourrait te rendre malade, comme les microbes qui causent le rhume!  
**A... A... Atchoum!**

## Comment classer les fruits et légumes dans le bon groupe couleur?

En premier, il faut te demander si on mange la pelure ou non. Si on la mange, alors le légume ou le fruit est classé selon la couleur de sa pelure. Par exemple, le **concombre** est un légume du groupe des **verts** parce que l'on mange la pelure, qui est **verte**.



Où classe-t-on la **banane**? Sa pelure est **jaune**, mais on ne la mange pas! On savoure plutôt l'intérieur, qui est **blanc**. Elle fait donc partie du groupe des **blancs**!



Savais-tu...

... que l'on peut regrouper tous les fruits et légumes en 5 groupes couleurs, un pour chaque doigt de ta main?



Quel est le groupe couleur de ces fruits et légumes?

- a. La framboise...
- b. Le bleuet...
- c. Le chou-fleur...
- d. La laitue...
- e. La carotte...



Réponses: a. rouge; b. bleu-violet; c. blanc; d. vert; e. jaune-orangé

Quel est le groupe couleur de ceux-ci?

- a. Le kiwi...
- b. L'ananas...
- c. Le melon d'eau...
- d. L'épi de maïs...
- e. Le melon miel...

Pour t'aider, demande-toi quelle couleur se cache sous la pelure.

Réponses: a. vert; b. jaune-orangé; c. rouge; d. jaune-orangé; e. vert



# 5 couleurs rôles importants!

## LE ROUGE POUR VIVRE LONGTEMPS ET PASSIONNÉMENT!

La couleur préférée de Mandoline est le rouge, comme les fruits et légumes de ce groupe! Il y a plusieurs teintes de rouges et elles sont toutes jolies. Le rouge du melon d'eau, le rouge de la fraise, le rouge du radis et même le rouge du poivron.



melon d'eau



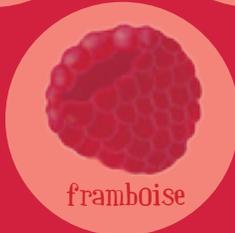
fraise



radis



poivron  
rouge



framboise

D'autres fruits et légumes rouges : betterave, canneberge, cerise, grenade, pamplemousse, pomme rouge, raisin rouge et tomate.

### Qui suis-je ?

On me mange comme un légume, mais on dit que je suis un fruit!

Je suis souvent rouge et plutôt ronde.

Je porte un chapeau vert qu'on appelle « pédoncule ». Ma taille varie: je suis parfois grosse comme une balle de tennis, parfois petite comme un raisin. On peut me manger coupée en rondelles dans un hamburger.

Je me cache aussi dans la sauce à spaghetti et dans le ketchup.

Je suis une...

Réponse : tomate

## LE BLEU-VIOLET POUR BIEN GRANDIR!

Nous mangeons rarement des fruits et des légumes bleu-violet, car ils ne sont pas nombreux dans la nature. Ils sont précieux et tellement délicieux! Mandoline trouve que le bleu-violet, ça fait très joli dans l'assiette. Cherche dans les images ceux que tu reconnais.



aubergine



bleuets



prune



figues



mûre

D'autres fruits et légumes bleu-violet : pruneau et raisin sec.

### Qui suis-je ?

Je suis tout petit, rond et bleu. On peut me cueillir au Québec.

Je tache les doigts si on m'écrase. Je suis très bon dans le yogourt.

Je suis un...

Réponse : bleuets

## LE VERT POUR AVOIR DES OS SOLIDES!

Mandoline a remarqué qu'il existe plusieurs fruits et légumes verts! Certains ont une teinte vert pâle, comme le céleri. D'autres sont vert foncé, comme l'épinard. Quel est ton légume vert préféré?



D'autres fruits et légumes verts: artichaut, céleri, chou vert, concombre, courgette, fines herbes, haricot vert, kiwi, laitue, melon miel, poireau, pois, poivron vert, pomme verte et raisin vert.

### Qui suis-je?

Je suis un légume. Je ressemble à un petit arbre tout vert! J'ai une grosse tige centrale, comme un tronc, avec des branches et des bouquets formés de minuscules fleurs. Lorsqu'on me mange cru, je suis très croquant sous la dent. On me déguste souvent avec une trempette.

Je suis un...

Réponse: brocoli

## LE JAUNE-ORANGÉ POUR TE DÉFENDRE CONTRE LES VIRUS

Les fruits et légumes jaunes et orangés font partie du même groupe. C'est une très grande famille. Mandoline mange un fruit ou un légume de ce groupe tous les jours!



D'autres fruits et légumes jaune-orangé: ananas, citron, clémentine, courge, maïs, nectarine, orange, patate douce, pêche et poivron orange.

### Qui suis-je?

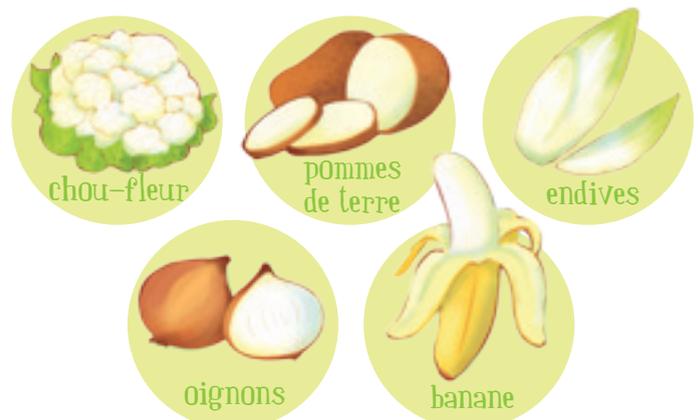
Je suis un fruit. Je tiens dans la paume de ta main. En m'épluchant, tu exerces tes doigts à être précis et forts. Je ressemble beaucoup à ma cousine l'orange, mais je suis bien plus petite.

Je suis une...

Réponse: clémentine

## LE BLANC POUR ORCHESTRER TOUS TES MUSCLES

Les fruits et légumes blancs nous jouent des tours. Ces petits coquins se cachent souvent sous des pelures de couleurs différentes. C'est le cas de la pomme de terre, qui a une chair blanche sous sa pelure brune.



D'autres fruits et légumes blancs: ail, champignon, litchi, navet et panais.

### Qui suis-je?

Je suis un légume qu'il vaut mieux ne pas croquer, car mon goût est trop fort et je pique la langue. Je suis formé de petits morceaux, appelés gousses. Elles sont enveloppées dans des couches de pelures blanches aussi fines que du papier. Dans les films et les livres, on dit que je suis utile pour chasser les vampires!

Je suis de...

Réponse: l'ail

# De la peinture... au chou rouge!

Mandoline adore peindre!

Et elle trouve ça encore plus amusant avec... du jus!

Oui, oui, avec du jus de chou rouge!

**Étape 1 :** Couvre entièrement ta feuille avec du jus de chou en te servant de tes doigts ou d'un gros pinceau souple. Laisse sécher ta feuille imbibée. As-tu remarqué que le jus de chou devient bleu en séchant?

**Étape 2 :** Pour t'aider à patienter pendant que ta feuille sèche complètement, verse un peu de jus de chou rouge dans un contenant transparent. Ajoute ensuite un peu de jus de citron. Que se passe-t-il? Le jus de chou rouge devient rose!

**Étape 3 :** Une fois que ton œuvre est bien sèche, trempe ton pinceau dans le jus de citron et peint sur ta feuille bleue. Vois-tu comment la couleur du jus de chou se transforme en rose comme par magie?

**Étape 4 :** Tu peux aussi frotter tes doigts mouillés sur un pain de savon, puis déposer des gouttes de ce savon sur ta feuille. Le savon transforme aussi la couleur du chou. Elle passe maintenant du bleu au vert!

Pour les enfants  
âgés de 4 ans  
et plus!

**Explications :** Le chou, comme le bleuets, est un magicien. Il change de couleur selon l'aliment auquel il est mélangé. Le chou contient la couleur rouge dans ses feuilles, qui sont un peu acides. Lorsque les feuilles du chou sont mises dans l'eau, la couleur passe au bleu, car l'eau n'est pas acide. En ajoutant du jus de citron, la couleur passe à un rose éclatant, car le jus de citron est très acide. Enfin, la couleur du chou devient verte avec du savon. On dit que le savon est basique. «Basique» est un mot pour dire le contraire du mot acide.

## Durée :

- ♥ 15 minutes pour peindre
- ♥ 10 minutes de temps de séchage

## Matériel et aliments requis :

### Pour l'étape 1

- ♥ Le contenant de jus de chou rouge (voir recette)
- ♥ Du papier épais pour aquarelle ou à esquisse SANS ACIDE
- ♥ Un gros pinceau souple pour chaque enfant

### Pour l'étape 2

- ♥ 1 contenant transparent

### Pour l'étape 3

- ♥ Un contenant de plastique assez grand pour permettre aux enfants de tremper leur pinceau dans le jus de citron

### Pour les étapes 2 et 3

- ♥ Du jus de citron en quantité suffisante

### Pour l'étape 4

- ♥ 1 pain de savon



# Jus de chou rouge!

Quelle amusante recette, haute en couleur!

**Durée de préparation:**

♥ 15 minutes

**Matériel et aliments requis:**

- ♥ Un robot culinaire
- ♥ Environ  $\frac{1}{3}$  de chou rouge
- ♥ 500 ml (2 tasses) d'eau
- ♥ Un tamis
- ♥ Un contenant de plastique avec son couvercle

## Étape 1



Hacher très finement le chou au robot avec l'eau.

## Étape 2



Laisser reposer 5 minutes.

## Étape 3

Déposer le mélange d'eau et de chou haché dans un tamis. Placer un contenant de plastique sous le tamis afin de recueillir le jus de chou qui s'écoulera. Presser légèrement le contenu du tamis à l'aide d'une cuillère pour obtenir suffisamment de jus. Le jus doit être foncé (non translucide), d'une belle couleur violette.



## Le jus de chou rouge

se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un contenant en plastique hermétiquement fermé. Ça sent un peu fort, c'est normal.

**Remarque:** Le jus de chou rouge est une décoction à l'eau froide très rapide à réaliser. Durant la préparation, vous pourriez faire observer aux enfants les couleurs des feuilles entières, des feuilles tranchées et du jus obtenu. S'il vous reste du chou après avoir préparé le jus, inutile de gaspiller! Bien emballé dans une pellicule plastique, le chou se conserve 2 semaines au réfrigérateur.

# Le bleuet magicien!



Savais-tu que le bleuet est un magicien? Il change de... couleur!

**Durée :**

♥ 15 minutes

**Matériel et aliments requis :**

**Pour l'étape 1**

♥ Quelques bleuets frais pour permettre aux enfants de les manipuler

**Pour l'étape 2**

♥ 1 verre transparent rempli de 60 ml (¼ tasse) de lait

♥ 60 ml (¼ tasse) de bleuets surgelés décongelés

**Pour l'étape 3**

♥ 1 verre transparent rempli de 60 ml (¼ tasse) de yogourt nature

♥ 60 ml (¼ tasse) de bleuets surgelés décongelés

**Pour les étapes 2 et 3**

♥ 2 cuillères

♥ 1 baguette magique!

## Étape 1

À ton avis, est-ce que le bleuet est tout bleu? Si on prend le temps de bien l'observer, on peut parfois apercevoir du rouge ou du violet. Et si on le coupait? Surprise! Il contient des petits grains bruns, du vert et du blanc tout mouillés. Mais où est passé le bleu? Touche les morceaux de bleuet que tu as devant toi. Regarde tes doigts. De quelle couleur sont-ils maintenant?

**Rouges!**

## Étape 2

Écrase des bleuets dans du lait. Après un coup de baguette magique et plusieurs tours de cuillère, les bleuets colorent le lait blanc en...

**bleu!**



## Étape 3

Maintenant, si tu écrases des bleuets dans du yogourt blanc, que va-t-il se passer à ton avis? Après un coup de baguette magique et plusieurs tours de cuillère, le yogourt devient tout...

**rouge!**

**Explications :** Mets les deux verres l'un à côté de l'autre pour bien observer les différences. Pourquoi le yogourt a-t-il fait changer la couleur des bleuets en rouge? Pourquoi le lait garde-t-il la couleur bleue? Le bleuet magicien change la couleur des aliments auxquels il est mélangé. Le lait protège la couleur bleue contenue dans la pelure du bleuet. Les aliments acides, comme le yogourt nature, transforment plutôt la couleur bleue du bleuet en rouge. Quand tu écrases un bleuet frais entre tes doigts, tu mélanges la couleur bleue de la pelure avec la chair (l'intérieur) du fruit qui est acide comme le yogourt. C'est pour cette raison que la couleur bleue devient rouge sur tes doigts.

# La banane coquette!

La banane est **coquette**. Elle a dans sa garde-robe de nombreuses tenues pour toutes les occasions et surtout pour nous indiquer quand elle est prête à être dégustée.

Nooon! Attends un peu! Je ne suis PAS prête!



## Une robe verte bien fraîche

Elle porte cette robe quand elle vient d'être cueillie de son arbre. Sa robe verte est dure et difficile à enlever. C'est un signe que la banane ne veut pas qu'on la déshabille! Aussi, la banane verte ne sent pas beaucoup la... banane. Elle n'est donc pas prête à être mangée.

### Durée:

♥ 20 minutes

### Matériel et aliments requis:

- ♥ Une banane verte
- ♥ Une banane jaune
- ♥ Une banane tachée de petits points
- ♥ Une banane bien mûre, avec du noir bien visible
- ♥ Une planche à découper
- ♥ Un couteau



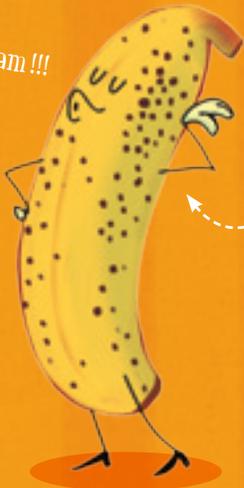
LÀ, je suis prête!



## Une robe jaune pour tous les jours

En mûrissant, la banane troque sa robe verte pour une jaune. C'est le signe que l'intérieur est mou, sucré et tellement bon! Ainsi, quand tu vois une banane habillée en jaune, tu ne peux pas te tromper. Elle aura un bon goût et elle aimerait bien être mangée!

Tadam!!!



## Une robe aux petites taches noires pour le dernier grand soir

C'est sa robe pour aller danser, car elle est parfumée à souhait. Être parfumé veut dire avoir une odeur que tu peux sentir facilement. Prends une banane dont la robe est verte et approche-la de ton nez. Ensuite, prends une banane dont la robe est jaune avec de petites taches noires et approche-la de ton nez. Est-ce que tu sens une différence? La banane jaune aux petites taches noires est très sucrée. Il faut se dépêcher de la manger, car le bal va bientôt se terminer!

## Une robe de léopard

Elle porte une robe jaune avec beaucoup de noir, comme un léopard. Son parfum est fort. À ce stade-ci, la banane est encore blanche à l'intérieur, mais beaucoup plus molle. Vêtue de sa robe de léopard, la banane est impatiente d'être cuisinée! Elle a bien hâte de se glisser dans un bon pain aux bananes ou un smoothie!

C'est maintenant ou jamais!



Réalisation: Christine Gadonneix, Dt.P., et Nathalie Regimbal, Dt.P., de Manger Futé, et Noémie Léveillé de l'AQDFL

Conception graphique et illustrations: Mika

Révision linguistique: Émilie Rivard et Anne-Marie Théorêt

Impression: diapason, gestion de production imprimée

Merci au personnel des services de garde éducatifs à l'enfance qui ont collaboré, de près ou de loin, à ce projet.

Ce projet est une initiative de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) qui, au moyen de sa campagne grand public J'aime 5 à 10 portions par jour, vise à sensibiliser les consommateurs à l'importance des fruits et légumes dans l'adoption de saines habitudes de vie.

Nous tenons à remercier particulièrement Sophie Perreault, PDG de l'AQDFL.

Toute reproduction, adaptation ou traduction en tout ou en partie est strictement interdite sans l'autorisation écrite de Manger Futé et de l'AQDFL.

Pour obtenir des exemplaires supplémentaires, écrivez à [info@mangerfute.com](mailto:info@mangerfute.com).

Téléchargez cet outil gratuitement en ligne au [jaime5a10.ca/outils](http://jaime5a10.ca/outils).

[facebook.com/jaime5a10](https://www.facebook.com/jaime5a10)