

Cro'futé



moyenne section

Croquez la vie,
mangez des fruits !



**Croc' futé
aime beaucoup les fruits,
surtout en cuisine**



L'odeur des pommes sortant du four

La couleur du coulis de framboises

Le goût piquant d'un jus de citron

Editorial de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Paris

Les dernières informations scientifiques montrent les bénéfices d'une consommation quotidienne de fruits pour la santé : protection contre les maladies cardio-vasculaires, les cancers, l'obésité et le diabète.

Les fruits ont une image positive : ils sont appétissants, colorés, parfumés, frais, variés. Mais paradoxalement, ils sont trop peu consommés pour répondre à nos besoins.

Le rôle des parents et des enseignants consiste à limiter au maximum les produits gras et sucrés et à réhabiliter la consommation des fruits, pour le plus grand profit des enfants d'aujourd'hui et des adultes de demain.

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Paris et ses partenaires apportent, par ce programme "Croquez la vie, mangez des fruits !", leur contribution à cette vaste préoccupation de Santé Publique.

Donner aux enfants
l'envie de manger des fruits !



Colorie cette image...





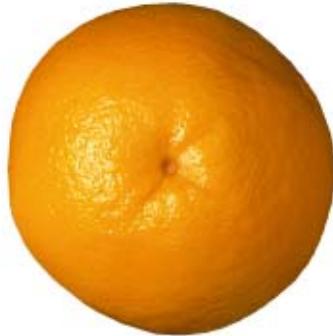
Relie chaque fruit à sa couleur...



ABRICOT



POMME



ORANGE



CERISES

Fais une croix dans les cases
des fruits à noyaux...





Retrouve et relie
chaque fruit à son morceau...



Raisin



Kiwi



Melon



Fruits rouges



Ananas



Prune

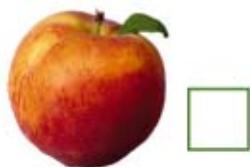
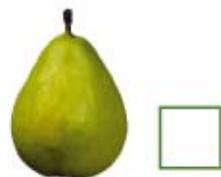


pour la salade du jour !

Chante avec moi !

Petite et rouge, j'arrive l'été
si sucrée, que l'on me croque sans hésiter,

mais j'ai aussi un noyau,
sans parler de ma jumelle,
si belle qu'avec elle,
on nous suspend à l'oreille !



Qui suis-je ?

Ce matin, il fait très beau !

Ce n'est pas une journée comme les autres.

Croc'futé se réveille très tôt.

Il a des pommes plein la tête !

Au petit déjeuner, il raconte à sa maman qu'il a rêvé toute la nuit de tarte aux pommes !

Ni une ni deux, ils partent tous les deux au marché, pour acheter des pommes. Avant de partir, Croc'futé prend son petit panier ; mais il est si petit qu'au retour, quelques pommes tombent sur son chemin. Par bonheur, un tout petit écureuil les suit.

Il se régale en goûtant ces pommes.

Compte le nombre de pommes que j'ai perdu en chemin

Heureusement, il reste juste assez de pommes pour faire une toute petite tarte !

Délicieuse !

Cette nuit là,

Croc'futé se mit à rêver d'écureuil.

L'écureuil, quant à lui,

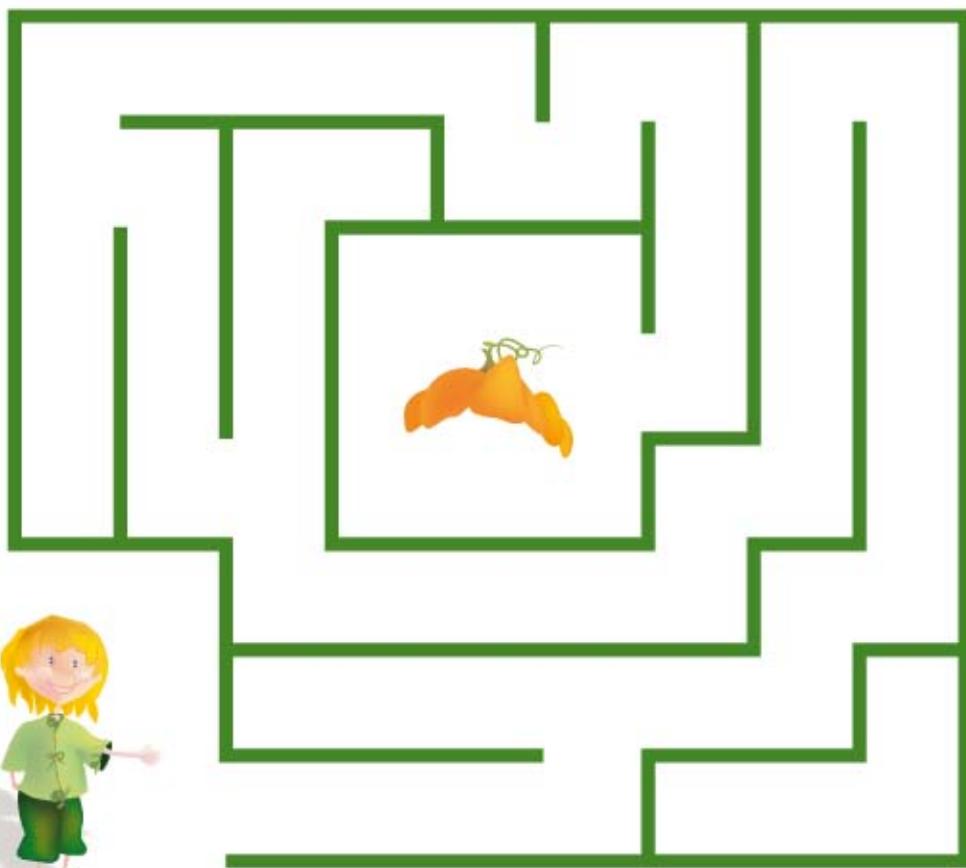
rêva que les pommes lui tombaient sur la tête !

1

2

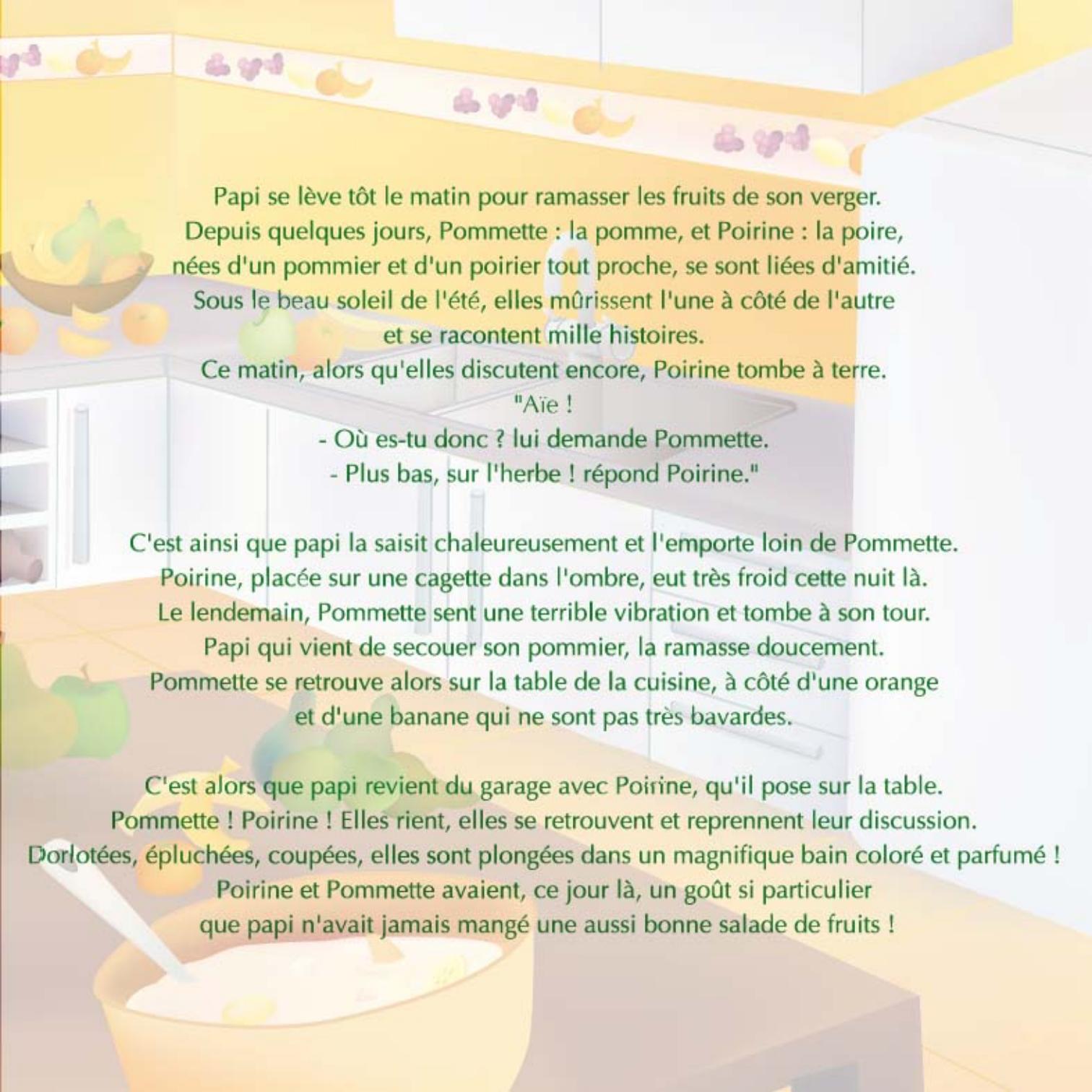


Dessignons maintenant !



Aide-moi à retrouver ma citrouille
et trace mon chemin...





Papi se lève tôt le matin pour ramasser les fruits de son verger.
Depuis quelques jours, Pommette : la pomme, et Poirine : la poire,
nées d'un pommier et d'un poirier tout proche, se sont liées d'amitié.
Sous le beau soleil de l'été, elles mûrissent l'une à côté de l'autre
et se racontent mille histoires.

Ce matin, alors qu'elles discutent encore, Poirine tombe à terre.

"Aïe !

- Où es-tu donc ? lui demande Pommette.

- Plus bas, sur l'herbe ! répond Poirine."

C'est ainsi que papi la saisit chaleureusement et l'emporte loin de Pommette.

Poirine, placée sur une cagette dans l'ombre, eut très froid cette nuit là.

Le lendemain, Pommette sent une terrible vibration et tombe à son tour.

Papi qui vient de secouer son pommier, la ramasse doucement.

Pommette se retrouve alors sur la table de la cuisine, à côté d'une orange
et d'une banane qui ne sont pas très bavardes.

C'est alors que papi revient du garage avec Poirine, qu'il pose sur la table.

Pommette ! Poirine ! Elles rient, elles se retrouvent et reprennent leur discussion.

Dorlotées, épluchées, coupées, elles sont plongées dans un magnifique bain coloré et parfumé !

Poirine et Pommette avaient, ce jour là, un goût si particulier
que papi n'avait jamais mangé une aussi bonne salade de fruits !



l'Assurance Maladie
sécurité sociale

Caisse primaire de Paris
21, rue Georges-Auric - 75948 Paris cedex 19

