



EUROPEAN
Fraich'Force
Le goût de l'aventure !

Mon Cahier d'Activités



CAMPAGNE FINANÇÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE



les fruits et
légumes frais



NEMZETI
AGRÁRGAZDASÁGI
KAMARA

Apaq-W

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.



Comme Will et Maya, toi aussi deviens un héros de la Fraich'Force aux côtés de Frutti et Veggi. Utilise les pouvoirs des fruits et légumes frais pour vaincre le malicieux Angry et ses plans diaboliques.

Aide la Fraich'Force à passer toutes les épreuves de ce cahier et apprends plein de nouvelles choses sur les fruits et légumes frais.

ALORS VAS-Y, LANCE-TOI ! SAUVE LE MONDE AUX COTÉS DE LA FRAICH'FORCE.



Interfel, NAK et APAQ-W réunissent les gens qui travaillent pour que tu aies de bons fruits et légumes dans ton assiette : ceux qui cultivent, ceux qui les acheminent du champ au magasin, ceux qui les vendent et ceux qui les cuisinent, comme dans ton restaurant scolaire.

Continue l'aventure sur :

www.fruttiveggi.eu

www.lesfruitsetlegumesfrais.com

www.frutti-veggi.hu

www.apaqw.be

PARLE NOUS DE TOI

Ton nom :

Ton prénom :

Ton âge :

Ta classe :

Ton fruit préféré :

Ton légume préféré :

Ton plat préféré :

La Fraich'Force est une équipe de héros composée de Frutti, Veggi, Will et Maya. Ensemble, ils luttent grâce aux pouvoirs des fruits et légumes frais contre les tentatives diaboliques d'Angry !

Frutti et Veggi sont des êtres uniques qui viennent du monde magique de Vegapolis. Là-bas, les fruits et légumes sont géants et magnifiques, Frutti utilise les pouvoirs des fruits et Veggi celui des légumes.

Frutti et Veggi ont appris à Will et Maya à aussi utiliser les pouvoirs des fruits et légumes frais. Will et Maya sont devenus de précieux coéquipiers de la Fraich'Force, au grand malheur d'Angry !





MAYA ET WILL

n'imaginaient pas que leur destin allait être chamboulé le jour où ils croisèrent le chemin de Frutti et Veggi !
Leur nouvelle mission ? Sauver le monde !



FRUTTI ET VEGGI

viennent du monde magique de Vegapolis, Frutti tire sa force des fruits et Veggi de celle des légumes.



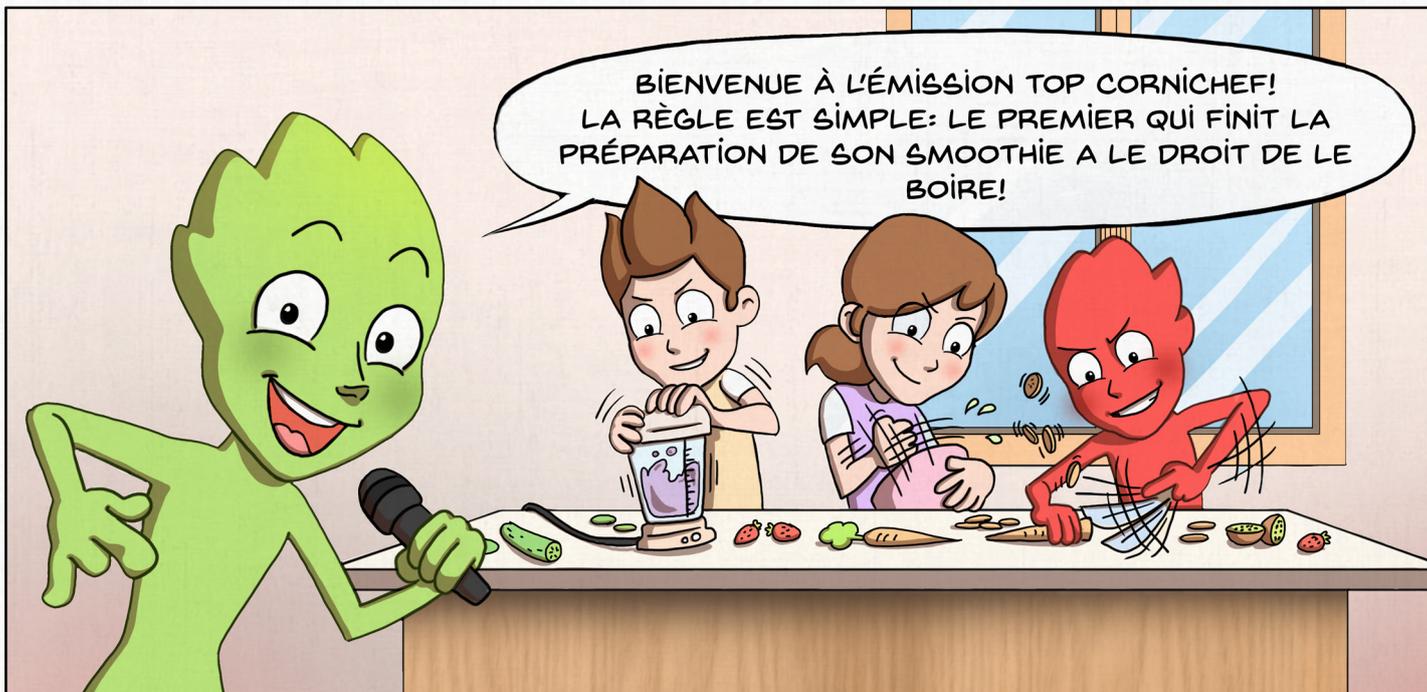
ANGRY

n'a qu'un but, prendre sa revanche, et détruire la fraîcheur ainsi que le goût de nos bons fruits et légumes !



BARBEDOR

grâce à sa sagesse, nos héros masqués trouveront toujours la solution pour déjouer les plans d'Angry !



BIENVENUE À L'ÉMISSION TOP CORNICHEF!
LA RÈGLE EST SIMPLE: LE PREMIER QUI FINIT LA
PRÉPARATION DE SON SMOOTHIE A LE DROIT DE LE
BOIRE!



C'EST MOI QUI VAIS
GAGNER,
FACE DE NAVET!!



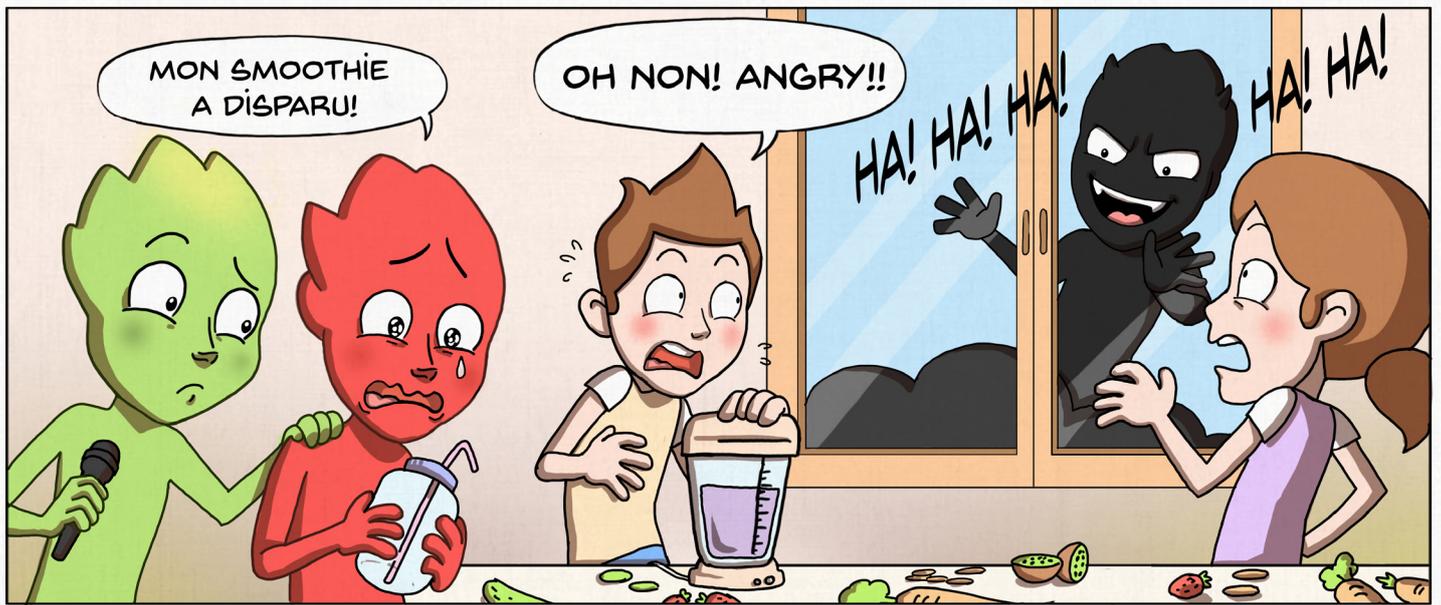
TU VAS PERDRE,
TU NE VAUX
PAS UNE CACAHUËTE!!



TADA!
J'AI TERMINÉ! PAS BESOIN DE
SE CREUSER LE CITRON, C'EST MOI
LE PLUS FORT,
AUCUN SOUCI!



MAINTENANT, JE PEUX
LE BOIRE...OH! MAIS...!
QU'EST CE QU'IL SE PASSE?!



MON SMOOTHIE
A DISPARU!

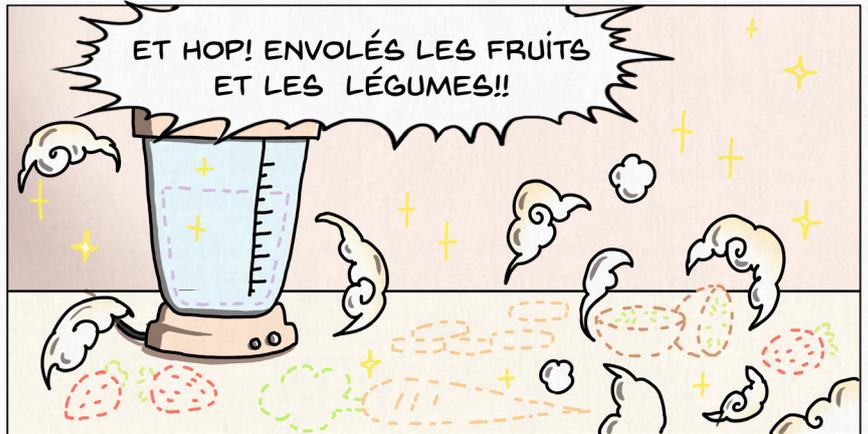
OH NON! ANGRY!!

HA! HA! HA!

HA! HA!



HAHA! Y'A PEUT-ÊTRE PAS
DE SOUCI, MAIS Y'A PLUS
DE SMOOTHIE!!

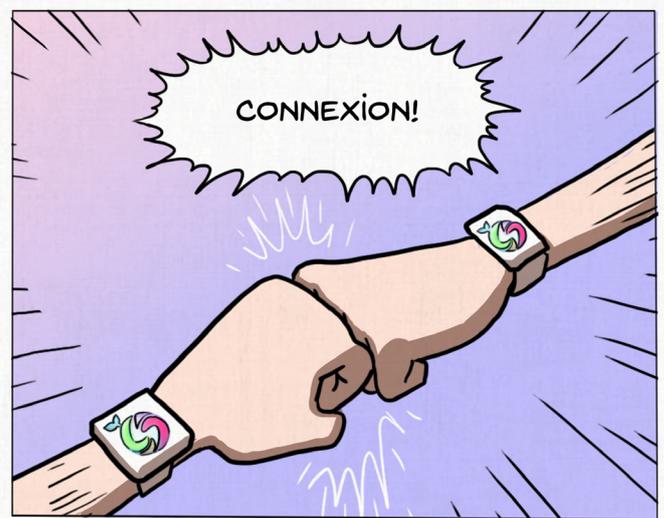


ET HOP! ENVOLÉS LES FRUITS
ET LES LÉGUMES!!



OH NON!!

VITE! APPELONS
BARBEDOR!!



CONNEXION!



BIN ON A UN SUSHI... EUH
UN SOUCI!
Y'A PLUS DE SMOOTHIE!

ALORS LES JEUNES,
COMMENT SE PASSE
CETTE ÉMISSION DE
TOP CORNICHEF?

HÉ!!
C'ÉTAIT MA BLAGUE!!

ANGRY A FAIT DISPARAÎTRE
LES INGRÉDIENTS!



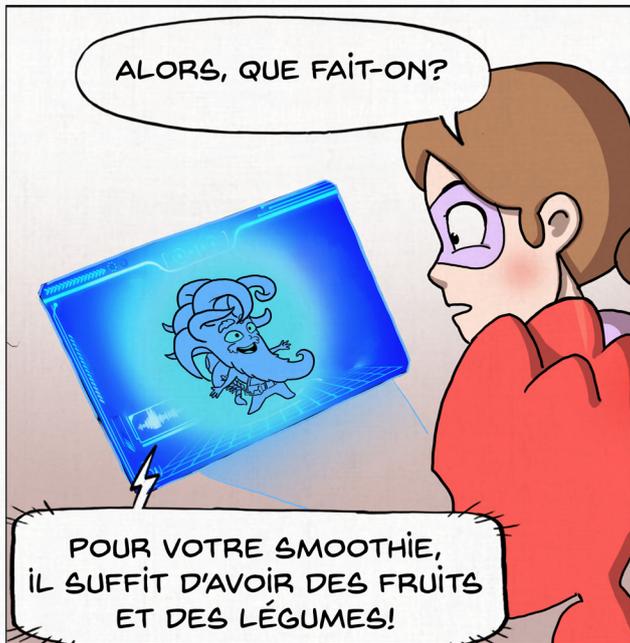
NE VOUS EN FAÎTES PAS LES
JEUNES, J'AI LA SOLUTION!

FRAICH' FORCE!



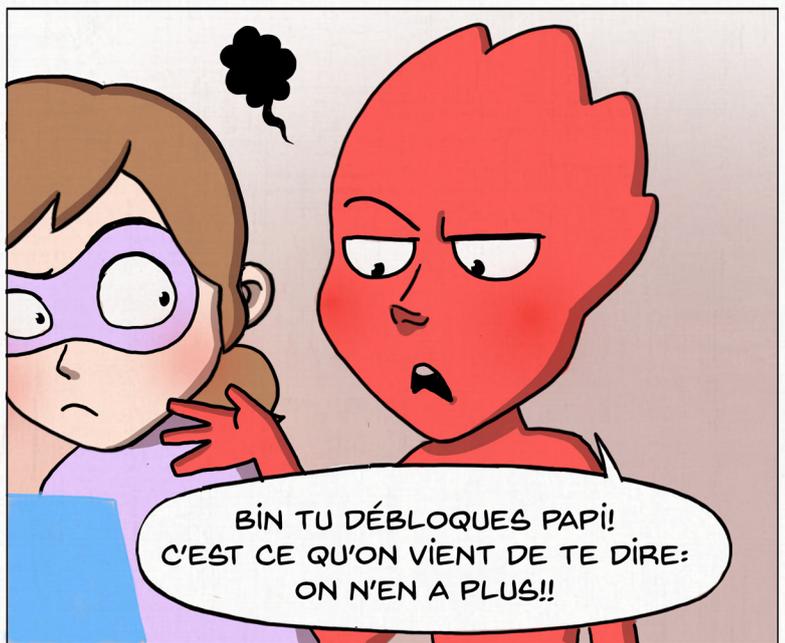
ANGRY, TU VAS GOÛTER
À LA FRAICH' FORCE!





ALORS, QUE FAIT-ON?

POUR VOTRE SMOOTHIE,
IL SUFFIT D'AVOIR DES FRUITS
ET DES LÉGUMES!



BIN TU DÉBLOQUES PAPI!
C'EST CE QU'ON VIENT DE TE DIRE:
ON N'EN A PLUS!!



OH LÀ LÀ ÇA VA! J'AVAIS RASSEMBLÉ
LES INGRÉDIENTS DU SMOOTHIE
POUR VOUS LES DONNER,
MAIS PUISQUE VOUS ÊTES PETITS FILOUS,
JE LES AI CACHÉ UN PEU PARTOUT!!

NAN MAIS OH...!

AIDE-NOUS À CHERCHER LES INGRÉDIENTS DU SMOOTHIE CACHÉS PAR BARBEDOR DANS TOUT LE CAHIER D'ACTIVITÉ ! ILS SE SONT DISSIMULÉS ENTRE LA PAGE 9 ET 16 ! COMPLÈTE LES ESPACES VIDES LES BONNES LETTRES ET RÉALISE TON PROPRE SMOOTHIE !

SMOOTHIE P__M_, P__R_ ET K.W.

PRÉPARATION 10 MIN
DIFFICULTÉ FACILE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

3 P__R__S
1 P__M__
1 K.W.
1 C__O__
J__ DE P__M__

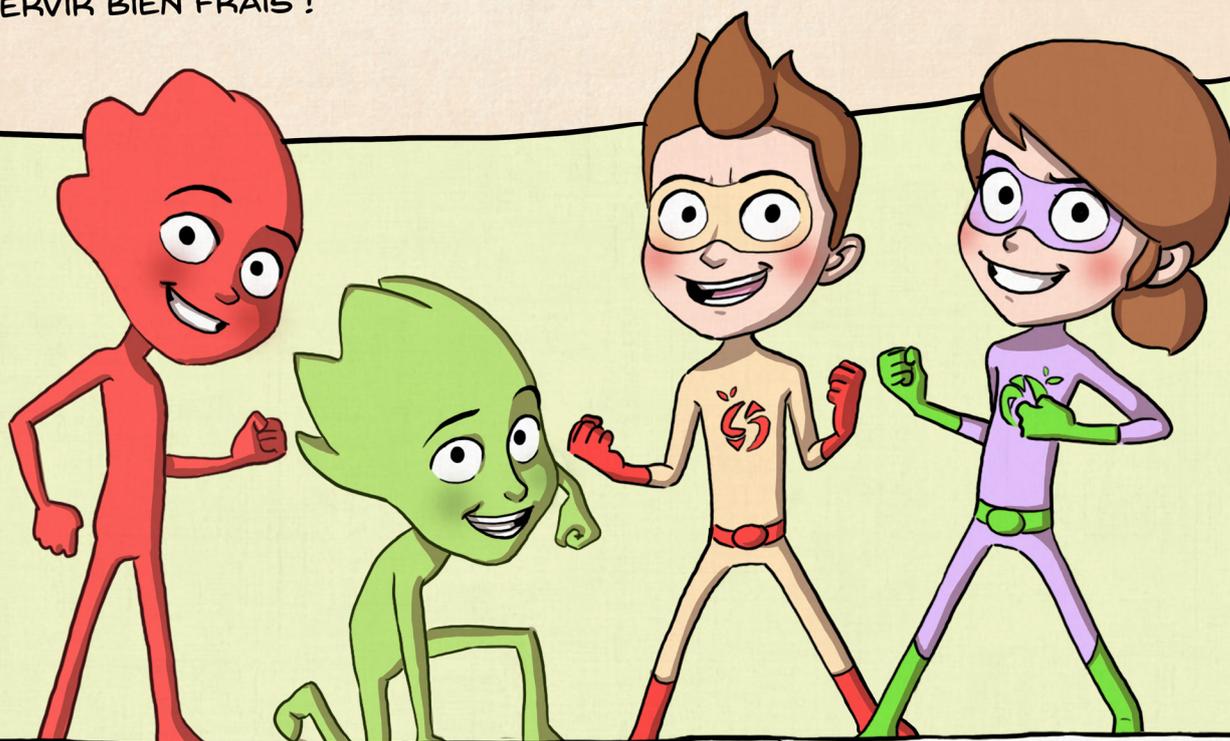
1- LAVER ET ÉPLUCHER LA P__ME ET LES P__R__S. ENLEVER LE TROGNON ET LES PÉPINS ET LES COUPER EN PETITS MORCEAUX. AJOUTEZ QUELQUES GOUTTES DE J__ DE C__O__.

2- PELER LE K.W. ET LE COUPER EN PETITS MORCEAUX.

3- METTRE LES MORCEAUX DE P__M__S, DE P__R__S ET DE K.W. À CUIRE DANS UNE CASSEROLE. AJOUTER UN PEU D'EAU ET FAIRE CUIRE À FEU DOUX JUSQU'À CE QUE LES MORCEAUX DE FRUITS SOIENT BIEN FONDANTS.

4- EGOUTTER LES MORCEAUX DE FRUITS ET LAISSER REFROIDIR COMPLÈTEMENT. DANS UN BLENDER, MIXER LES FRUITS AVEC UN PEU DE JUS DE P__M__.

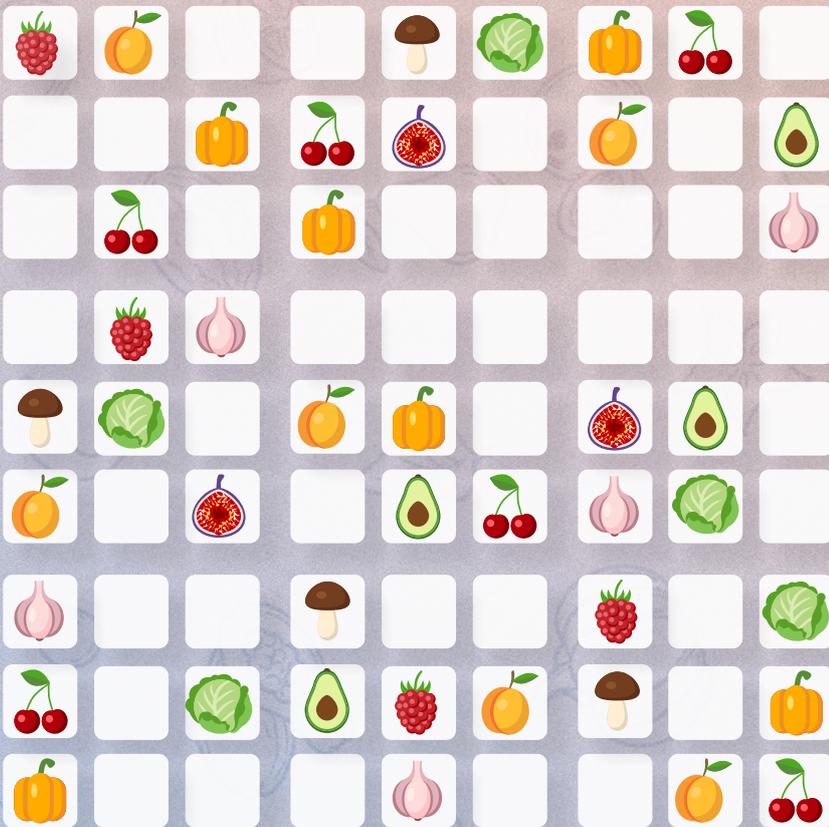
5- SERVIR BIEN FRAIS !



DÉCOUVRE LES AUTRES ÉPISODES SUR GULLI ET LESFRUITSETLEGUMESFRAIS.COM!

UN PEU DE LOGIQUE

Remplir les cases avec les fruits suivants



Chaque fruit et légume ne peut apparaître qu'une fois dans chaque carré.

Chaque fruit et légume ne peut apparaître qu'une fois dans chaque ligne.

Chaque fruit et légume ne peut apparaître qu'une fois dans chaque colonne.



CAP OU PAS CAP ?

La capsaïcine est la molécule qui donne la saveur piquante à certains fruits et légumes. Entoure ceux qui en contiennent !



citron



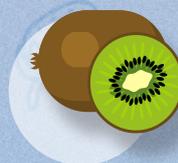
framboise



ail



poivron



kiwi



piment

LA BONNE COMBINAISON

Angry a volé les futures graines de la prochaine récolte et les a caché dans son coffre. Tu dois saisir le code à 4 fruits et légumes pour récupérer tes graines.

- AUCUN FRUIT OU LÉGUME CORRECT

- 1 LÉGUME CORRECT BIEN PLACÉ

- 1 FRUIT BIEN PLACÉ
- 1 LÉGUME CORRECT
MAIS MAL PLACÉ

- 3 FRUITS ET LÉGUMES CORRECTS
MAIS MAL PLACÉS

- 2 FRUITS ET LÉGUMES BIEN PLACÉS
- 2 FRUITS ET LÉGUMES CORRECTS
MAIS MAL PLACÉS

LA BONNE COMBINAISON

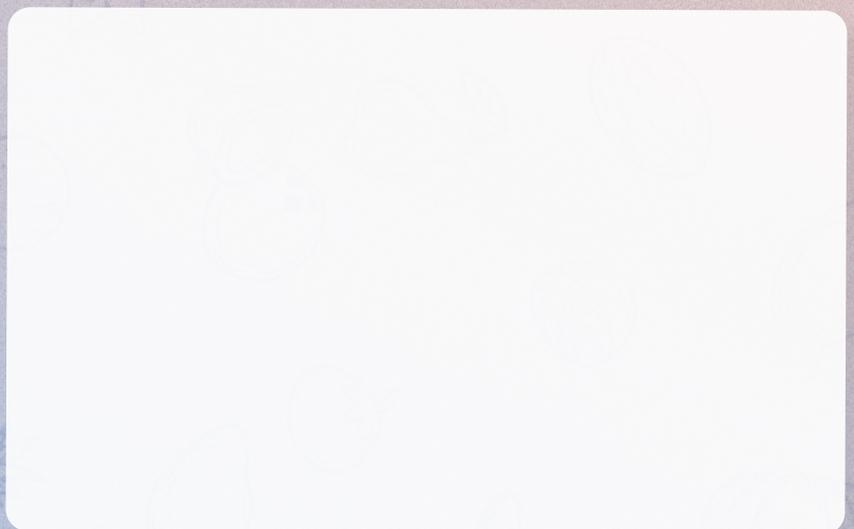


<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

FRUITEXQUIS

Laisse libre cours à ton imagination et dessine un fruit ou légume fantastique.

Un KiwiTomate par exemple !



VRAI OU FAUX ?

Frutti et Veggi ont écrit des affirmations sur les fruits et légumes, certaines sont vraies et d'autres sont fausses, A toi de retrouver les vraies réponses en cochant les bonnes cases.



Le brocoli est un arbre nain.

VRAI FAUX

VRAI FAUX

La citrouille est un fruit en raison de ses graines.



Le beurre présent dans notre frigo vient de la courge "doub beurre".

VRAI FAUX

VRAI FAUX

La pomme "Granny Smith" tient son nom de la dame qui l'a découverte "Maria Anne Smith" et "Granny" vient du fait qu'elle était grand-mère à cette époque.



Le citron pousse directement sur le tronc de l'arbre, d'où son nom.

VRAI FAUX

VRAI FAUX

Les petits pois sont les enfants des gros pois, d'environ la taille d'une petite voiture.



Les champignons sont les maisons des lutins dans la forêt.

VRAI FAUX

VRAI FAUX

Les kiwis poussent sur des lianes.



Les avocats sont riches en fibres et favorisent une saine digestion

VRAI FAUX

VRAI FAUX

Certains fruits, comme la pomme, ont le pouvoir de faire mûrir les fruits et légumes à proximité, même après avoir été cueillis.



MOTS CASÉS

Complète la grille à l'aide des mots suivants.
Un mot secret à reconstituer se cache derrière les cases grises.

■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	R	■	■	■	■	■	A	■	■	■	■
■	■	■	O	■	■	L	■	■	■	N	■
■	■	■	■	E	■	■	■	■	■	■	M
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
H	■	■	■	■	V	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	G	■	■	A	■	■	■	N	■	H
■	P	■	■	■	■	■	T	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	I	■	■	■	■	P
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
J	■	■	D	■	■	■	■	■	■	■	L
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	R	■	■	■	R	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	C
■	■	V	■	■	■	■	R	■	■	■	L
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
A	■	■	■	■	R	■	■	■	■	■	E

- Ail
- Air
- Blé
- Lit
- Cèpe
- Défi
- Kiwi
- Parc
- Aigre
- Amère
- Aride
- Navet
- Perdu
- Odeurs
- Endive
- Fraise
- Racine
- Abricot
- Epinard
- Brocoli
- Irriter
- Aviation
- Adorable
- Aliments
- Fruiter
- Jardiner
- Smoothie
- Herbivore
- Végétation
- Arboriculture

Retrouve le mot mystère

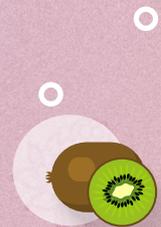
LE LABYRINTHE ASSÉCHÉ

Sauve qui plouf! Angry a asséché tout le verger de Frutti et Veggi ! Vite, aide la Fraich'Force en creusant un chemin pour que l'eau rejoigne les plantations !



LES OMBRES CHINOISES

Angry a encore éteint la lumière du soleil ! Aide Will et Maya à retrouver le nom de chaque fruit et légume, puis relie-les à leur plante ou arbre correspondant !



LES 7 DIFFÉRENCES

Mince Angry est passé ici et nous a dérobé quelques affaires ! Mène ton enquête et aide-nous à retrouver lesquelles.



ON JOUE À COCHE COCHE ?

Frutti et Veggi ont écrit des affirmations sur les fruits et légumes, certaines sont vraies et d'autres sont fausses. À toi de retrouver les vraies informations en cochant la ou les bonnes réponses.

- Plusieurs réponses sont possibles.
- Une unique réponse est possible.

GÉNÉRALES

1. L'arboriculture est la culture de
 La noisette L'arbre fruitier Du riz
2. Les racines des plantes servent à
 Nourrir Maintenir dans le sol Chasser les nuisibles
3. Pour se développer une graine a besoin de
 Nutriments Soleil Eau
4. Les feuilles de l'arbre sont vertes car elles
 Tranforment les rayons de soleil en Chlorophylle
 Tranforment la terre en Chlorophylle
 Pensent que c'est la mode
5. On peut manger les poivrons lorsqu'ils sont
 Vert Jaune Rouge
6. "Foeniculum vulgare" est le nom scientifique
 Du fenouil De la framboise Du radis

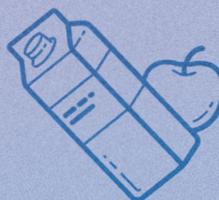


FRUITS

1. Lequel de ces fruits est acide
 La pomme Le citron Le melon
2. Les pastèques en contiennent beaucoup
 Capsaïcine Eau Pépins
3. La pitaya, appelée également Fruit du dragon, pousse sur
 Un arbre Une liane Un cactus
4. La tomate peut être
 Verte Noire Rouge
5. L'abricot se récolte entre
 Fin avril à mi juin Juin à Aout
 Mi mars à fin avril

LÉGUMES

1. La laitue pousse sur
 Le sol Un buisson Un arbre
2. Les carottes sont oranges grâce au
 Soleil Lapin Bêta-carotène
3. Lequel de ces légumes pousse le plus rapidement ?
 Le radis Le navet Le haricot vert
4. Le maïs peut se consommer
 Cru Cuit à l'eau Grillé au barbecue



SOLUTIONS

CAP OU PAS CAP



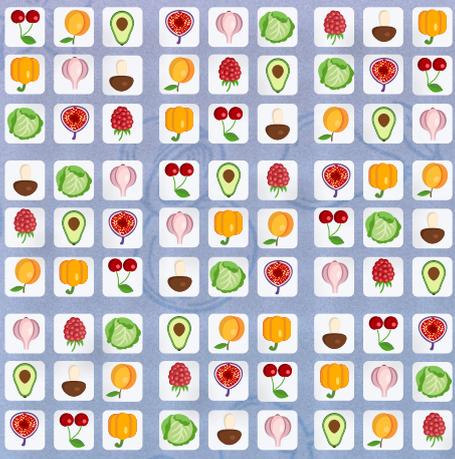
LA BONNE COMBINAISON



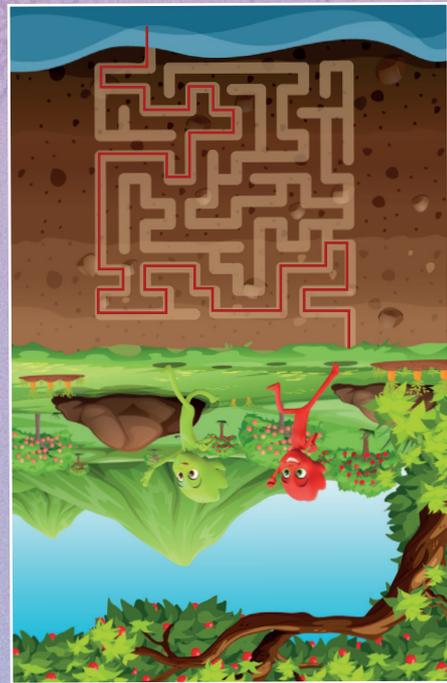
VRAI OU FAUX

- 1. FAUX 2. VRAI 3. FAUX 4. VRAI 5. FAUX
- 6. FAUX 7. FAUX 8. VRAI 9. VRAI 10. VRAI

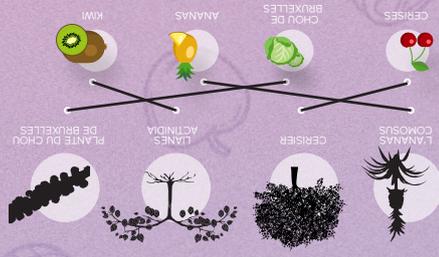
UN PEU DE LOGIQUE



LABYRINTHE ASSÈCHE



OMBRES CHINOISES



7 DIFFÉRENCES



ON JOUE A COCHE COCHE

GÉNÉRALES

1. L'arbre fruitier 2. Nourrir-Maintenir dans le sol
3. Nutriments - Soleil - Eau 4. Transforment les rayons du soleil en chlorophylle 5. Vert-Jaune - Rouge 6. Fenouil

LÉGUMES

1. Le sol 2. Bêta-carotène 3. Radis
4. Cru - Cuit à l'eau - Grillé au barbecue

FRUITS

1. Le citron 2. Eau 3. Cactus
4. Verte - Noire - Rouge 5. De juin à août

RECETTE DU SMOOTHIE

- 3 Poires, 1 Pomme, 1 Citron, 1 Jus de pomme

Smoothie pommes, poires et kiwi

JEU DE L'OIE

Angry prépare un mauvais coup !
Aide la Fraich'Force à déjouer son plan
en parcourant ce chemin semé d'embuches !

bonus



Avance de 5 cases.



Barbedor vous donne
des conseils, avancez tous de
3 cases.



Avancez de 2 cases
grâce à l'orange.



Barbedor te donne
des conseils,
avance de 3 cases.

jeux



Pointe un objet autour
de toi de la même couleur
que Frutti.



Pointe un objet autour
de toi de la même
couleur que Veggi.



Réussis en moins
de 30 secondes et
tu peux avancer de 2 cases.



Réussis en moins
de 30 secondes et fait
reculer de 2 cases
un des autres joueurs

malus



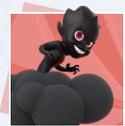
Aïe tu t'es emmêlé
dans les ronces! Passe
ton prochain tour!



Attention au piège,
tout le monde recule
au campement.



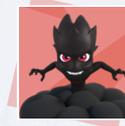
Tu tombes dans le trou,
dirige toi vers la sortie
de celui-ci.



Angry t'a vu !
recule de 3 cases.



Recule de 7 cases.



Angry vous a vu,
reculez tous de 3 cases.

final



Mime un fruit ou un légume,
si quelqu'un trouve ce que
c'est, tu peux avancer sur
la case finale.

Tu n'as pas de dé ?
Aucun soucis !
Découpe les cases à gauche
et fais-en toi une pioche.

DÉPART

ARRIVÉE

CONTINUE

+5

C'EST UN BON DÉBUT

CITE MOI ...

UN LÉGUME ROSE

CITE MOI ...

UN LÉGUME QUE TU AS MANGÉ CE MIDI

REGARDE BIEN

CITE MOI ...

5 FRUITS OU LÉGUMES QUE TU AS MANGÉ RÉCEMMENT

CITE MOI ...

3 AGRUMES

CITE MOI ...

5 FRUITS OU LÉGUMES

COMMENÇANT PAR LA LETTRE P

REGARDE BIEN

AÏE VOILÀ LA SORTIE

BIENVENUE AU CAMPMENT

CITE MOI ...

UN ENDROIT À L'ABRI DES PIÈGES

TON PLAT PRÉFÉRÉ UNIQUEMENT COMPOSÉ DE LÉGUMES

L'AVENTURE CONTINUE!



RETROUVE NOUS AUSSI



SUR YOUTUBE



FRUTTIVEGGLEU



APAQW.BE



ATTENTION !
CE PRODUIT NE CONVIENT PAS
AUX ENFANTS DE MOINS DE 3 ANS

