

Les dossiers pédagogiques

de la Banane de Guadeloupe & Martinique

le Petit Quotidien



ÉDITO

Madame, Monsieur,

Vous recevez aujourd'hui un septième dossier pédagogique consacré à la banane. Il s'intègre dans une série de huit dossiers qui vous sont adressés tout au long de l'année scolaire avec votre *Petit Quotidien*.

Ce mois de mai annonce une atmosphère douce qui nous invite à déguster des fruits et légumes de saison !

Dans ce septième dossier, nous vous proposons de vous intéresser aux apports nutritionnels de la banane. Source de vitamines et de minéraux, elle nous permet de rester en forme.

Nous espérons que ce dossier pédagogique trouvera sa place dans votre documentation.

Fidèlement,
L'équipe pédagogique du *Petit Quotidien*.



SOLUTIONS

JEU PAGE 2

1. vélo, 2. ventre, 3. danse,
4. desserts, 5. muscles, 6. repas,
7. glucides, 8. ski. **Mot mystère : vitamines.**

ACTIVITÉS PAGE 4

1 : 6 - 11,7 mg - vitamine B6 - potassium.
2 : plusieurs possibilités : 1 banane avec 1 yaourt et 4 petits-beurre
ou 1 pomme avec 1 tranche de pain et 2 carrés de chocolat et un verre de lait ou 1 poire avec 1 petite brioche et 2 petits-suissees...
3 : Max.



Tous les mois, retrouvez un jeu à faire avec la classe.

Affichez la grille de mots fléchés. Toutes les semaines, complétez la grille avec un ou deux mots.

À la fin du mois, vous pourrez reconstituer le mot mystère avec les lettres des cases orange.

Voici un indice pour le mot mystère : la banane en contient 6 sortes !



Le mot mystère

- 1 Mode de transport à 2 roues, constitué d'une selle, de pédales et d'un guidon.
- 2 Partie du corps où se trouvent les intestins.
- 3 Enchaînements de mouvements du corps effectués en rythme sur une musique.
- 4 Plats, souvent sucrés, mangés à la fin du repas.
- 5 Ils servent à bouger le corps. On peut faire du sport pour les développer : on devient alors très fort.
- 6 Les 4 qui rythment la journée doivent être pris assis et dans le calme.
- 7 Éléments contenus dans les aliments, donnant de l'énergie aux muscles et au cerveau.
- 8 Le principe de ce sport de montagne est de glisser sur la neige.



7

Bien manger pour être en forme



Les **apports nutritionnels** de la banane sont très variés. Ce fruit convient à chacun, que l'on soit petit ou grand, sportif ou non! Comme tous les fruits et légumes, la banane apporte des éléments dont notre corps a besoin.



La banane est source de vitamine C, nécessaire pour construire les os et les dents, mais aussi pour les maintenir en bonne santé. Elle aide aussi le corps à **absorber** le fer apporté par les aliments. La vitamine B6, également contenue dans ce fruit, renforce les muscles et aide à se défendre contre les maladies. La banane est par ailleurs source de **fibres**, qui favorisent la bonne digestion, et de phosphore, qui aide le cerveau à se développer.



Bon à savoir

Comme la majorité des fruits et légumes, la banane est très pauvre en matière grasse. Une banane de 120 g contient 20 g de sucre, c'est-à-dire autant qu'un verre de jus d'orange de 20 cl*. Comme tous les aliments, il faut consommer ce fruit en quantité raisonnable!

Pour rester en forme

Bien manger aide à rester en forme. Il est conseillé de manger 5 fruits et légumes par jour. La banane est recommandée en période de croissance. Bien manger, c'est aussi respecter le rythme des 4 repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner), ne pas grignoter entre chacun d'eux et éviter les aliments trop gras, trop salés ou trop sucrés. Enfin, pour rester en forme, rien de tel que le sport ! La banane, qui contient beaucoup d'énergie, est le fruit idéal des sportifs.

* Source : Centre d'information sur la qualité des aliments (Ciqal).



105

C'est le nombre de calories contenues dans une banane de 120 g. Avec trois quarts d'eau et très peu de matière grasse, la banane apporte tonus et énergie*!

Le sais-tu ?

La banane contient des **glucides**, qui se transforment au fur et à mesure que le fruit mûrit. Au début, quand la banane est verte, ils sont difficiles à digérer. Petit à petit, ils se transforment en sucres plus digestes. C'est pourquoi il vaut mieux manger les bananes quand elles sont mûres. C'est là qu'elles sont le plus sucrées.

Vocabulaire

Apport nutritionnel : ce qui est apporté par un aliment après sa transformation par le corps.

Absorber (ici) : retenir une substance.

Fibres : éléments d'origine végétale qui aident le passage des aliments dans les intestins.

Glucides : éléments contenus dans les aliments donnant de l'énergie aux muscles et au cerveau.

Les mots de la banane

Banane :

le mot « banane » vient du portugais, qui lui-même l'avait sans doute emprunté au bantou de Guinée. Dans cette langue, *banana* signifie « doigt ».

Activités pour la classe



Page à photocopier pour chacun de vos élèves (les solutions se trouvent en page 1).

1 - Le compte est bon

Après avoir étudié le tableau ci-contre, réponds aux questions sur les vitamines et minéraux contenus dans la banane.

- Combien y a-t-il de sortes de vitamines B dans la banane ?
- Quelle quantité de vitamine C y a-t-il dans 100 g de banane ?
- Quelle vitamine B est présente en plus grande quantité dans la banane ?
- Quel minéral est présent en plus grande quantité dans la banane ?

Vitamines	En mg pour 100 g de banane	Minéraux	En mg pour 100 g de banane
Vitamine C	11,7	Potassium	413
Provitamine A	0,040	Phosphore	16
Vitamine B1	0,04	Magnésium	29,7
Vitamine B2	0,07	Calcium	4,8
Vitamine B5	0,28	Sodium	0,7
Vitamine B6	0,47	Fer	0,32
Vitamine B8	0,003	Cuivre	0,11
Vitamine B9	0,027	Zinc	0,16
Vitamine E	0,29	Manganèse	1,1

Source : <http://www.afssa.fr/tableCIQUAL/index.htm>

2 - Le goûter équilibré

Compose un goûter équilibré à partir des aliments suivants :

- 1 tranche de pain + 2 carrés de chocolat
- 1 banane
- 4 petits-beurre
- 1 pomme
- 2 petits-suisse
- 1 yaourt
- 1 verre de lait
- 1 poire
- 1 petite brioche



Attention, le goûter doit contenir un **fruit**, un **produit laitier** et un **produit céréalier**.

3 - Sortez les baskets!

Qui a dépensé le plus d'énergie aujourd'hui? **Indication** : on dépense autant d'énergie en faisant 1 heure de shopping à pied ou 15 minutes de marche en montagne ou 10 minutes de saut à la corde.



Banane
DE GUADELOUPE
& MARTINIQUE

Rendez-vous le 2 juin pour le prochain dossier :
Du bateau à l'assiette.

Pour plus d'informations : www.bananequadeloupemartinique.com

Ces logos garantissent que la Banane de Guadeloupe & Martinique est cultivée dans des régions éloignées de l'Union européenne appelées régions ultrapériphériques.



CAMPAGNE CO-FINANCÉE PAR L'UNION EUROPÉENNE
ET L'OFFICE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ÉCONOMIE
AGRICOLE D'OUTRE-MER

