Voici maintenant 5 ans que la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Paris avec le soutien de ses partenaires de l'Académie et de la Mairie, propose le programme « Croquez la vie, mangez des fruits » aux enfants des écoles maternelles situées en REP.

Par cette constance, elle marque son engagement auprès de la population parisienne pour que très tôt dans la vie, on prenne conscience de la nécessité d'une alimentation équilibrée associée à une activité physique régulière, pour prévenir les problèmes de santé publique préoccupants que sont le surpoids, le diabète, les affections cardiovasculaires et les cancers gastro-œsophagiens.

Les institutions comme l'Assurance Maladie qui s'engagent fortement dans cette action à long terme ont le besoin impérieux d'être soutenues par les enseignants mais aussi et surtout par les parents. C'est la logique de ce projet.

Marie-Renée BABEL
Directeur Général de la CPAM de Paris

Conception : Clinicprosport / Auteur-illustrateur : Géraldine Laridan / Fabrication : EPCO - imprimé en France - 2009

MAIRIE DE PARIS

l'Assurance Maladie PARIS

ACADÉMIE DE PARIS

Le tour du monde de Croc'futé

Croc'futé va parcourir le monde
afin de préparer un goûter international…

Bonjour, c'est moi Croc'futé !
A l'école, je veux organiser un goûter international.
En France, dans mon jardin enchanté,
les fruits ne poussent pas tous à la même saison.
Et certains ne peuvent même pas se cultiver
à cause du climat ! J'ai décidé de parcourir
le monde. Je découvrirai peut-être
de nouveaux fruits ...

Le sais-tu ? Les différentes parties du monde sont des continents.
L'Asie est le continent le plus grand du monde.

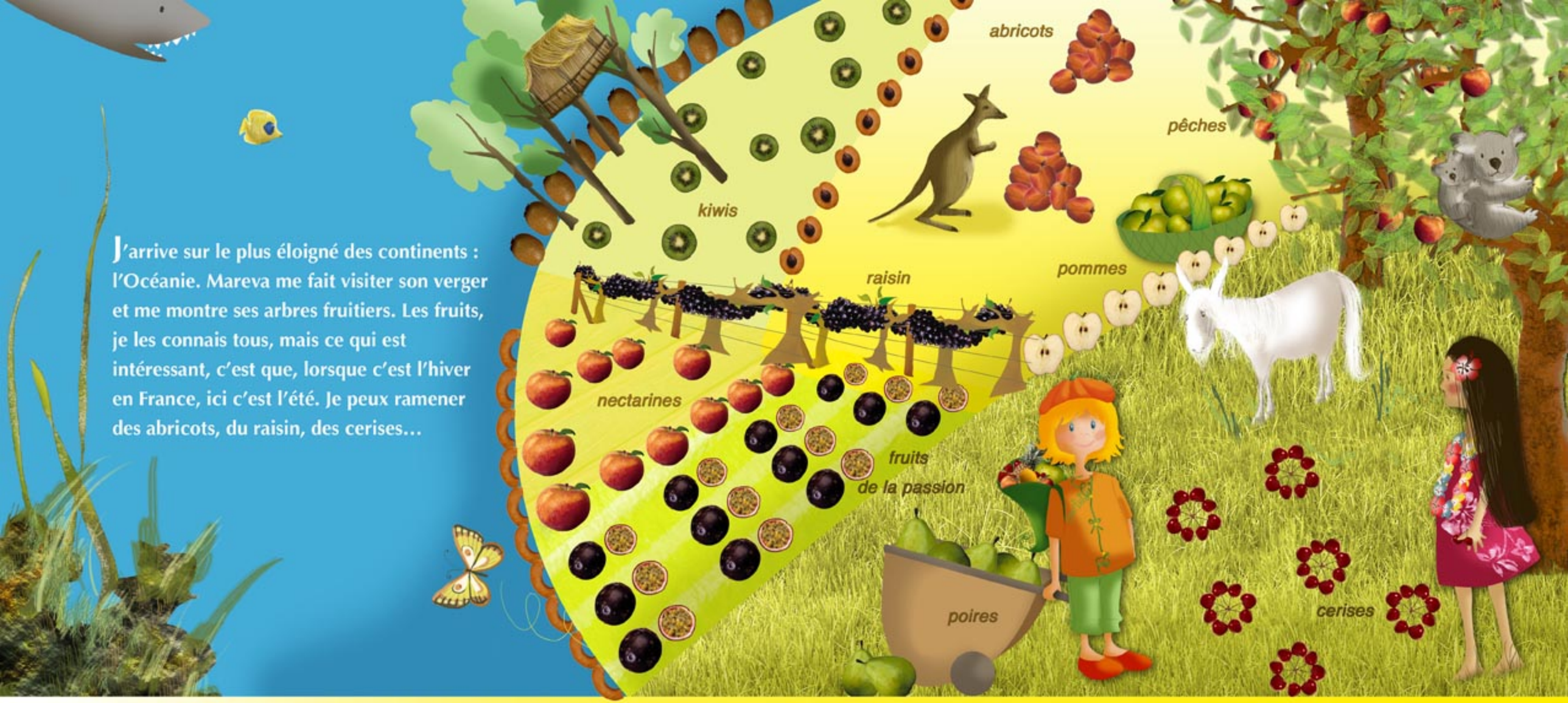
Le sais-tu ? La tomate est un fruit. En Europe, les tartes aux fruits sont des desserts très appréciés. En fonction des saisons, on prépare des tartes aux pommes, aux framboises, aux poires, aux mirabelles…

Me voici maintenant en Afrique, au Cameroun, où j'ai retrouvé un ancien camarade de classe, Dahirou. Il m'explique qu'ici son père cultive des bananes, des ananas et des papayes.

Le sais-tu ? En Afrique du Nord, on retrouve des fruits dans de nombreux plats comme les tajines et les couscous : citrons, abricots, pruneaux, amandes, dattes…

Je continue ma visite en Asie. Chung, mon ami chinois me parle de ses fruits préférés. C'est très différent de l'Europe et je ne connais pas tous ces fruits exotiques : il y a les litchis, les kakis, les kumquats. J'ai hâte de tous les goûter.

Le sais-tu ? En Asie, le lait de coco est utilisé dans de nombreuses soupes ou comme base de nombreux plats en sauce.



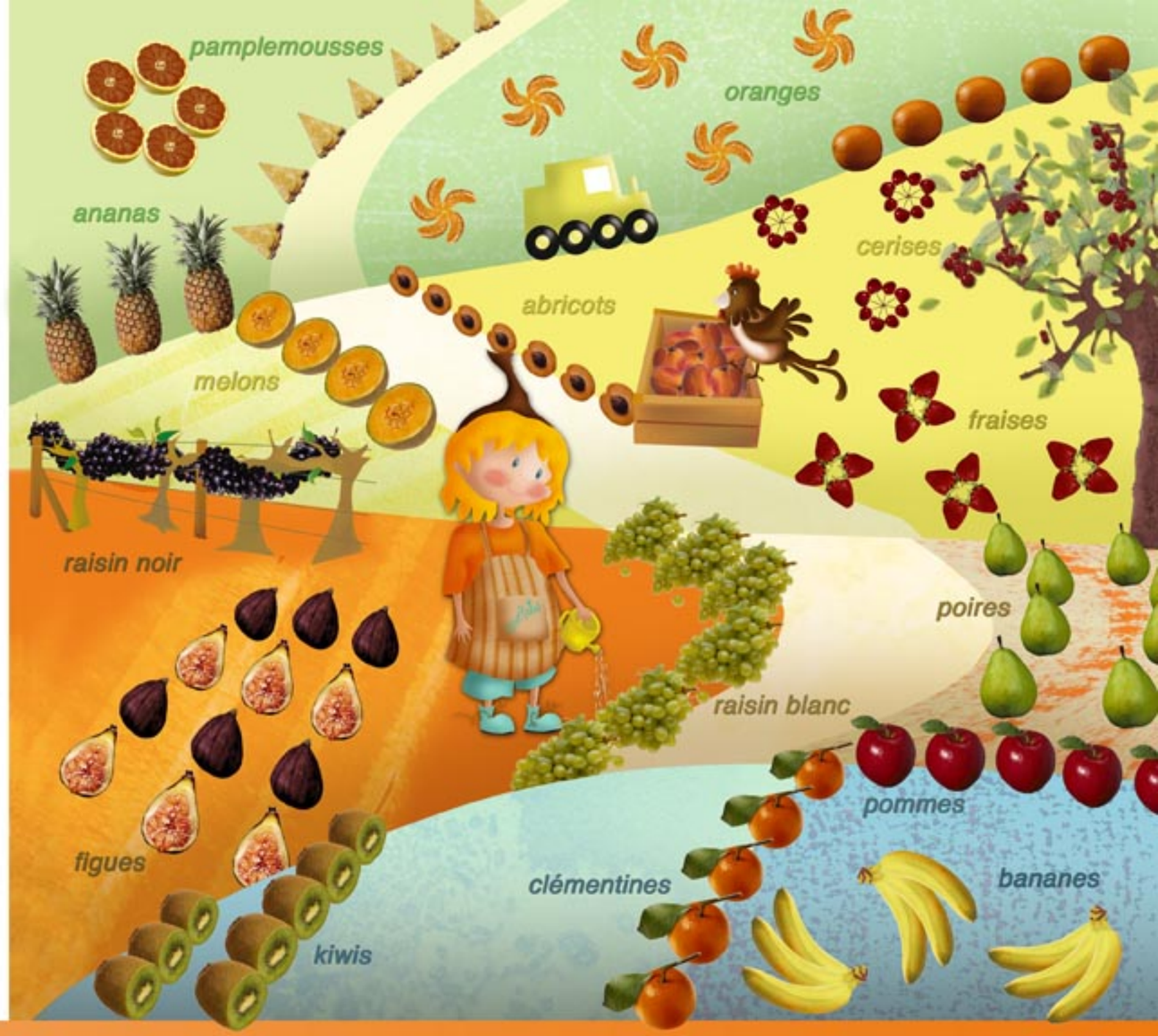
J'arrive sur le plus éloigné des continents : l'Océanie. Mareva me fait visiter son verger et me montre ses arbres fruitiers. Les fruits, je les connais tous, mais ce qui est intéressant, c'est que, lorsque c'est l'hiver en France, ici c'est l'été. Je peux ramener des abricots, du raisin, des cerises…

Le sais-tu ? En Nouvelle-Calédonie, le plat traditionnel se prépare et se cuit dans des feuilles de bananiers : c'est le bougna.

Je termine mon voyage au Brésil, en Amérique du sud. Léandra m'a préparé de bien jolis paniers remplis de pamplemousses, de citrons verts, de papayes et de mangues.

Le sais-tu ? L'ananas est un fruit originaire d'Amérique du sud. Il y a beaucoup de façons de le déguster : nature, en jus, en mousse, cuit, en confiture ou même en accompagnement de plats, comme le poulet à l'ananas !

Me voici de retour. Je suis très content de mon tour du monde : j'ai pu revoir des amis, des parents et découvrir de nouveaux fruits. J'ai aussi compris que déguster des fruits de saison, c'est bien meilleur et bien plus amusant car on peut varier les saveurs tout au long de l'année !



Le sais-tu ? Au printemps, je mange des pamplemousses, des ananas, des oranges…
En été, je mange des cerises, des melons, des abricots…
En automne, je mange des figues, du raisin, des poires…
En hiver, je mange des kiwis, des pommes, des bananes, des clémentines…

Aujourd'hui c'est la fête à l'école. J'ai invité tous mes amis pour partager mon goûter international. Les fruits ont été découpés, mixés, épépinés, décortiqués, épluchés, cuits… sous forme de sorbets, de brochettes, de confitures, de coulis, de sirops, de tartes, de gâteaux… C'est une fête délicieuse ! Les enfants savourent ces recettes originales.

Le sais-tu ? Pour fabriquer des brochettes de fruits, il faut d'abord éplucher et découper des morceaux de bananes, de fraises, de melons… et ensuite, il faut les enfiler sur une brochette.
Demande l'aide de tes parents pour ne pas te faire mal.

Astuce : Pour ce bon dessert, évite d'utiliser des fruits trop juteux comme les oranges ou les nectarines bien mûres, les morceaux auraient du mal à tenir sur la brochette.