

DU 19 AU 28 NOV.
ANIMATIONS DANS TA VILLE



Vivez la Fraîch'attitude



FRUITS & LÉGUMES FRAIS PEP'S & PLAISIR

LIBÉREZ LEURS POUVOIRS



Important

 Port du masque obligatoire

 Munissez-vous de votre gel hydroalcoolique



CONNECTE-TOI VITE !

et participe aux activités
gratuites et interactives sur
www.iren-run.fr/fflfrun2020





PROGRAMME

DE LA FÊTE DES FRUITS & LÉGUMES FRAIS 2.0

ÉVÈNEMENTS	CONTENUS	MODALITÉS
Conversations vitaminées	Discussions avec des diététiciens de l'IREN en "live facebook"	Conversation n° 1 : 23/11/20 Conversation n° 2 : 25/11/20 Conversation n° 3 : 27/11/20 Horaires : De 9h30 à 10h30 (45 - 60 min) Conditions de participation : Avoir un compte facebook
Fruit et légumes frais à tout prix	Discussions avec les étudiantes CESF de l'IRTS	Conversation n° 1 : 24/11/20 Conversation n° 2 : 26/11/20 Conversation n° 3 : 28/11/20 Horaires : De 9h30 à 10h30 (45 - 60 min) Conditions de participation : Avoir un compte facebook
Village virtuel	Visite d'un village de la fête des fruits et légumes frais virtuel et découverte des activités proposés sur les différents stands	Accessible à l'adresse : www.iren-run.fr/ffifrun2020 Horaires : Disponibilité 24H/24 - 7J/7 du 19/11/20 au 28/11/20
Défi culinaire	Jeux concours avec des lots à remporter	Accessible à l'adresse : www.iren-run.fr/ffifrun2020 Déroulement : Du 1er au 15/11/20 inclus Remise des lots : À partir du 28 Novembre
Questions à Choix Multiples		Accessible à l'adresse : www.iren-run.fr/ffifrun2020 Déroulement : Du 23 au 28/11/20 inclus Remise des lots : À partir du 28 Novembre
«Fruits et légumes longtemps»	Jeux sous format PDF téléchargeables	Accessible à l'adresse : www.iren-run.fr/ffifrun2020 Horaires : Disponibilité 24H/24 - 7J/7 du 19/11/20 au 28/11/20
La roue des saisons		
C'est quoi la saisonnalité ?		

PROGRAMME

DE LA VILLE DE BRAS PANON



DATES	LIEUX	ACTIVITÉS PRÉVUES
Mardi 24 Novembre	Résidences personnes âgées et des hauts	8H à 16H : Action de solidarité gramoun, permettre l'accès à des fruits et des légumes frais de saison au plus vulnérables à 1€/kg. Conseil nutritionnel
Mercredi 25 Novembre	Ecole Narassiguin, Les Petits Samourais	9H à 16H : Découverte des fruits et légumes frais par la création d'un jardin potager
	CASEC	9H30 à 12H : Présentation d'un petit potager réalisé en amont au centre de loisirs d'octobre, jeux d'éveil sur les sens, réalisation salade de fruits de saison
	CASE Bellevue, ADSL	14H à 16H : Réalisation de brochettes de fruits
Jeudi 26 Novembre	LCR Fleurs de cannes, UHP	9H à 15H : Un repas équilibré avec les légumineuses fraîches, brochettes de fruits et légumes
	LCR cœur de ville, Tendance au féminin	13H à 16H : Repas équilibré avec les légumineuses fraîches, brochette de fruits
Résidences personnes âgées et des hauts	8H à 16H : Action de solidarité gramoun, permettre l'accès à des fruits et des légumes frais de saison au plus vulnérables à 1€/kg. Conseil nutritionnel	
Du lundi 23 au vendredi 27 Novembre	Toutes les écoles de la ville	9H30 : Distributions de fruits et légumes frais
Du lundi 23 au vendredi 27 Novembre	Collège de Bras Panon	Atelier cuisine « Projet Bien manger, Manger Sain »
Du lundi 23 au vendredi 27 Novembre	Multi Accueil Pomme d'Aco	9H30 à 10H30 : Découverte et manipulation des légumineuses fraîches avec les enfants, le petit bazar des fruits et légumes de la crèche, atelier jardinage avec les enfants et le personnel, menu aux couleurs de la fraich'attitude et des légumineuses fraîches
Du lundi 23 au vendredi 27 Novembre	Soubik	8H30 à 11H30 : Divers ateliers d'animation autour de la découverte des fruits et des légumes de saison avec les classes de l'école Bois de Couleurs. Le mercredi, ateliers pour le tout public
Du lundi 23 au samedi 28 Novembre	Médiathèque de Bras Panon	Activités en ligne : Création d'une planche de BD du burger végétal et d'un conte Fraich'attitude 2020
Mercredi 25, jeudi 26 et samedi 28 Novembre	LAEP Ti bichique	8H15 à 15H30 : Découvertes des légumineuses fraîche par le goût et les activités manuelles
Mardi 24 et vendredi 27 Novembre	RAM Ti bichique	9H à 11H : Découvertes des légumineuses fraîche par le goût et les activités manuelles
Mardi 24 au Jeudi 26 Novembre	Mission locale Est à l'antenne de Bras Panon	9H à 12H : Sensibilisation des jeunes adultes à la consommation des fruits et légumes frais
Dimanche 29 Novembre	Berges de la rivière des Roches, ACTV	9H30 à 15H : Ateliers divers autour des fruits et légumes : préparation, démonstration, confection, jeux
Du lundi 23 au vendredi 27 Novembre	CCAS	9H à 16H : Du Tikatoune au Gramoun, vers une éducation nutritionnelle intergénérationnelle et solidaire «Parcours de jeux éducatifs et dégustation»



THÈME DE L'ANNÉE 2020 : LES LÉGUMES FRUITS

QUELQUES LÉGUMES FRUITS DE LA RÉUNION

LES LÉGUMINEUSES



Antaque



Haricot kilomètre



Haricot vert



Petit pois



Pois carré



Pois sabre



Voemes



Bâton mourougue

LES CURCUBITACÉES



Concombre



Courgette



Calebasse



Citrouille



Patole



Pipangaille



Margoze

LES SOLANACÉES



Tomate



Bringelle



Poivron



Piment

