|  |  |
| --- | --- |
|  | **Menu 1** *Séquence n°1***« Légumes et fruits de saison, gardiens de notre santé »** |
|  |  |
|  | Inscris en 1 : 5 légumes de saison et en 2 : 5 fruits de saison |
|  | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | 2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  |
|  | **« Bon à savoir »**Complète à l’aide du Croqu’menus p.390-393 |
|  |  |
|  | * Les légumes et les fruits sont *(CM.390)* les protecteurs de notre santé et possèdent de nombreuses propriétés bénéfiques.
* C’est la raison pour laquelle ils se trouvent à la *(CM.390)* base de la pyramide alimentaire.
* Manges-en aussi souvent que possible, dans *(CM.390)* l’idéal 5 fois par jour.
* Crus, cuits ou pressés à toi de choisir en fonction de tes envies !
* En plus, en acheminant des produits de saison locaux, on donne *(CM.390)* un coup de pouce à l’environnement puisqu’on contribue à raccourcir les distances de transport.
* Avec ou sans peau ? *(CM.391)* de préférence avec, car la peau contient des fibres alimentaires très bénéfiques pour la santé.
* En plus, c’est juste sous la peau que se cachent la plupart des vitamines et des sels minéraux.
* Pour cuire les fruits et les légumes, *(CM.392)* choisis un mode de cuisson pauvre en liquide.
* Certains fruits à noyau comme les pruneaux et *(CM.393)* les nectarines, ou certains légumes, comme les poivrons sont nettement plus digestes une fois pelés ou cuits.
 |
|  | **Menu 1****« Favoriser les produits de saison »** |
|  |  |
|  | Quels légumes et fruits aimes-tu ? encercle-les et complète le questionnaire ci-dessous |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Description : Saison_streifen *1. Fruits et légumes* | Donne trois avantages d’acheter et de profiter des produits de saison. *(CM.11)*1. Goût
2. Substances nutritives
3. Moins cher

Nous sommes au mois de février, quels légumesde saison achètes-tu ? *(CM.12)*1. Carotte
2. Céleri
3. Chou chinois

En août, tu es invité à une fête et tu apoortes une salade de fruits pour le buffet de dessert. Quels fruits choisis-tu ? *(CM.13*)1. Melon
2. Framboise
3. Abricot

Nous sommes au mois de septembre. Choisis trois salades ou légumes pour te préparer une assiette de salade. *(CM.12)* 1. Roquette
2. Haricot
3. Chou fleur

Quels sont les légumes qui sont de saison durant une longue périodes ? *(CM.12)*1. Cresson
2. Epinard
3. Radis

Donne trois variétés de pommes que tu peux acheter et apprécier durant une longue période. *(CM.13)*1. Maigold
2. Golden
3. Jonagold
 |

 |