



« 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

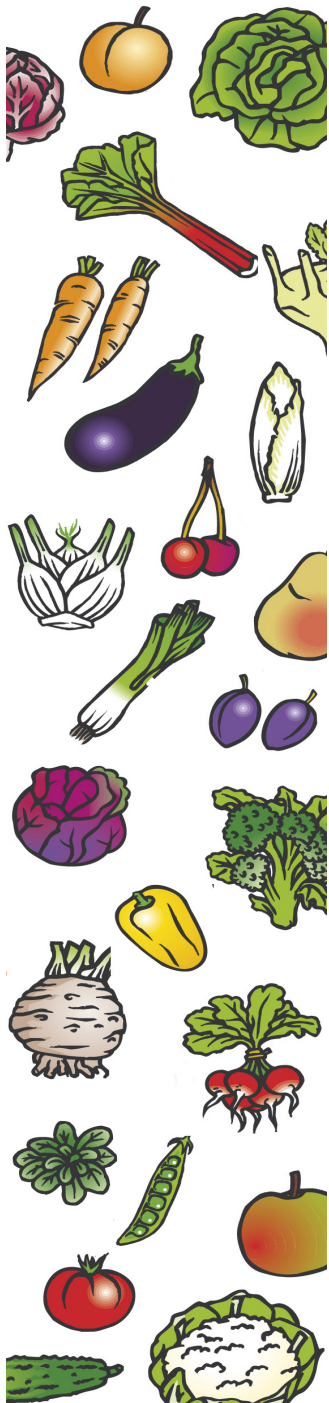
- Les légumes et les fruits sont (CM.390) les protecteurs de notre santé et possèdent de nombreuses propriétés bénéfiques.
- C'est la raison pour laquelle ils se trouvent à la (CM.390) base de la pyramide alimentaire.
- Manges-en aussi souvent que possible, dans (CM.390) l'idéal 5 fois par jour.
- Crus, 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

	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 légumes de saison achètes-tu ? (CM.12) 1. Carotte 2. Céleri 3. Chou chinois En août, tu es invité à une fête et tu apportes 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 période ? (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
--	--

1. Fruits et légumes

	2. Golden 3. Jonagold
--	---