

Le groupe vert

1) Réponds aux questions !

A l'aide de ton Croqu'menus p.390 à 393

Combien de portions de fruits et combien de légumes devrais-tu consommer chaque jour ?

- _____
- _____

Quelles sont les 2 principales fonctions des fruits et légumes dans notre métabolisme ?

- _____
- _____

A quoi correspond une portion de fruits ou de légumes ?

- _____

Pourquoi est-il préférable de consommer les fruits et les légumes avec la peau ?

- _____

Quelle est la meilleure cuisson pour les fruits et les légumes ?

- _____

2) Vrai ou faux

Mets une croix dans la bonne colonne, corrige si nécessaire !

	Vrai	Faux
a) 1 portion peut aussi être un jus de fruits ou de légumes de 2dl !		
b) Les fruits et légumes cuits sont plus digestes que les crus !		
c) Les légumes devraient être lavés et coupés juste avant d'être cuits, car l'air ambiant détruit la vitamine C et le bêta-carotène !		
d) Mieux vaut boire un comprimé effervescent de vitamine C qu'un jus d'orange frais !		
e) Les fruits et légumes contiennent beaucoup de calories !		

3) A, b ou c

Entoure la bonne réponse !

Les fruits et légumes contiennent :

- a) du fer, du zinc et du calcium
- b) des glucides, des fibres alimentaires, des sels minéraux et des vitamines
- c) de l'eau et du sucre

Plus les couleurs de tes portions varient, plus elles te fournissent :

- a) des substances végétales différentes
- b) de l'énergie
- c) des vitamines

Il est plus conseillé de consommer des fruits et des légumes :

- a) en conserve,
- b) fanés,
- c) congelés,

il y a une meilleure conservation des vitamines et autres substances.

4) Relie les propositions aux bonnes réponses !

a) Il faut stocker les fruits et légumes	1) perdent leurs valeurs nutritives.
b) Certains fruits à noyau ou certains légumes	2) sont plus digestes une fois pelés ou cuits.
c) Les fruits et les légumes devraient	3) donner un coup de pouce à l'environnement.
d) En cas de mauvais stockage, ils	4) à l'abri de la lumière et de la chaleur.
e) Acheter des produits de saison locaux	5) être consommés aussi frais que possible.

5) Reconnaître les différentes pommes ! Relie l'image au bon nom !

A l'aide de ton Croqu'menus p.391

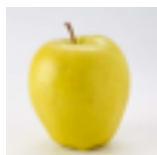


Image n°25

Gala



Image n°26

Braeburn



Image n°27

Golden