|  |  |
| --- | --- |
|  | *Séquences n°3* |
|  | **Le groupe vert** |
|  |  |
|  | **1) Réponds aux questions !** |
|  | Combien de portions de fruits et combien de légumes devrais-tu consommer chaque jour ?   * 2 fruits * 3 légumes |
|  |  |
|  | Quelles sont les 2 principales fonctions des fruits et légumes dans notre métabolisme ?   * Activer la digestion (fibres alimentaires) * Renforcer le système immunitaire |
|  |  |
|  | A quoi correspond une portion de fruits et légumes ?   * 1 portion = la quantité de fruits ou de légumes que tu peux tenir dans ta main |
|  |  |
|  | Pourquoi est-il préférable de consommer les fruits et les légumes avec la peau ?   * La peau contient des fibres alimentaires bénéfiques pour la santé, sous la peau se trouvent la plupart des vitamines et des sel minéraux |
|  |  |
|  | Quelle est la meilleure cuisson pour les fruits et les légumes ?   * Un mode de cuisson pauvre en liquide : vapeur, marmite à pression, cuire dans son propre jus |
|  |  |
|  | **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 2dl ! | X |  | | b) Les fruits et légumes cuits sont plus digestes que les crus ! | X |  | | c) Les légumes devraient être lavés et coupés juste avant d’être cuits,  car l’air ambiant détruit la vitamine C et le bêtacarotène ! | X |  | | d) Mieux vaut boire un comprimé effervescent de vitamine C qu’un jus  d’orange frais ! Le contraire |  | X | | e) Les fruits et légumes contiennent beaucoup de calories !  Peu de calories |  | X | |
|  | **3) A, b ou c**  Entoure la bonne réponse ! |
|  |  |
|  | Les fruits et légumes contiennent :   1. du fer, du zinc et du calcium 2. **des glucides, des fibres alimentaires, des sels minéraux et des vitamines** 3. de l’eau et du sucre |
|  |  |
|  | Plus les couleurs de tes portions varient, plus elles te fournissent :   1. **des substances végétales différentes** 2. de l’énergie 3. des vitamines |
|  |  |
|  | Il est plus conseillé de consommer des fruits et des légumes :   1. en conserve, 2. fanés, 3. **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) donne un coup de pouce à l’environ-  nement. | | 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 |
|  | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | Gala | Braeburn | Golden | |