

Fruits et légumes

le bon Réflexe !

Pour avoir du tonus, c'est super simple !

FAIS 3 REPAS PAR
JOUR ET UN GOÛTER.
MANGE ÉQUILIBRÉ ET VARIÉ,
SANS OUBLIER DE CONSOMMER
DES FRUITS ET LÉGUMES
CHAQUE JOUR !

À TOI
DE JOUER !



CAMPAGNE FINANÇÉE AVEC
LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE
ET DE FRANCEAGRIMER



Qui suis-je



1 Je suis un légume-racine de couleur rouge très foncé, on me mange en crudités et j'ai un goût légèrement sucré.

2 Pour les botanistes, je suis un fruit ; dans l'alimentation je suis un légume et je suis originaire du Pérou.

3 La citrouille en est une.

4 J'ai la réputation de faire pleurer ceux qui m'épluchent.

5 Je suis un plat du sud de la France composé de courgettes, d'aubergines, de poivrons, de tomates et d'ail.

6 On me boit en jus ou on me déguste en quartiers, avec moi c'est la pleine forme assurée.

7 Les fruits et légumes en sont riches, elles nous calent l'estomac et facilitent le transit intestinal (élimination des déchets).

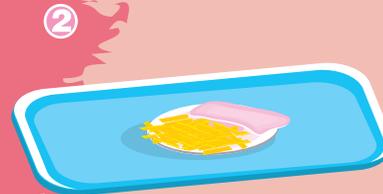
8 Je suis un fruit d'automne, la récolte de mes grappes s'appelle les vendanges.

9 Frisé ou plat, je suis une herbe aromatique que l'on ajoute souvent dans les vinaigrettes des salades.

10 Iceberg, frisée ou feuille de chêne ne sont que quelques-unes de mes variétés.

Le choix de l'équilibre

Complète les plateaux pour composer 3 menus qui te font plaisir, en respectant les conseils d'équilibre et de variété. Trace des traits entre les plateaux et les aliments que tu choisis.



Des intrus chez les légumes



Voici 4 listes de légumes : trouve le nom de chaque famille et raye l'intrus dans chacune d'entre elles.

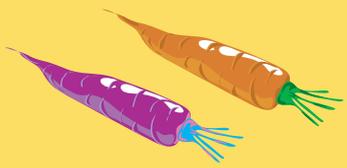
 CAROTTE
 ASPERGE
 RADIS
 BETTERAVE
 ROUGE

 AUBERGINE
 PETITS POIS
 COURGETTE
 POIVRON

 ARTICHAUT
 EPINARD
 CHOU-FLEUR
 SALADE

 CÉLERI-RAVE
 OIGNON
 AIL
 ECHALOTE

Vrai / Faux



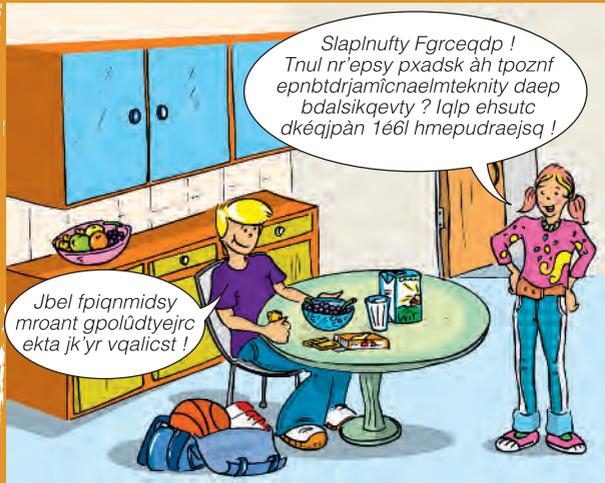
- ① Les fruits et légumes sont les seuls aliments qui contiennent de la vitamine C. V F
- ② Les fruits et légumes sont riches en fibres. V F
- ③ Pour être en bonne santé, il est recommandé de consommer des fruits et légumes à chaque repas. V F
- ④ Les fibres, les glucides, les protéines et les lipides sont appelés des minéraux. V F
- ⑤ La carotte contient une vitamine appelée bêta-carotène. V F
- ⑥ Je peux manger la pomme lavée avec sa peau. V F
- ⑦ Le concombre est le légume qui contient le plus d'eau. V F
- ⑧ L'orange contient plus de vitamine C que le kiwi. V F
- ⑨ Pratiquer une activité physique une fois par semaine est suffisant. V F
- ⑩ Pour faciliter la digestion, il est préférable de ne pas manger de fruits au dîner. V F

Parles-tu fruits et légumes ?

Trouve le code qui te permettra de savoir ce que se disent Alex et Fred. Pour t'aider, voici un indice :

Fkroumiatpsd ebth lsepgrugmzevsy

= **fruits et légumes**



Alex :

Fred :

Les recettes super de Fred et Alex

Tomates mimosa

Ingrédients pour 4 :

4 belles tomates,
4 œufs durs, mayonnaise

Préparation

- lave les tomates et ôte la coquille des œufs
- coupe le dessus des tomates (conserve cette tranche pour faire un chapeau)
- avec une petite cuillère, vide la chair et les pépins des tomates
- dans une assiette, coupe les œufs durs en deux, écrase les jaunes avec une fourchette et coupe les blancs en très petits morceaux
- ajoute 2 cuillères à soupe de mayonnaise, mélange
- remplis chaque tomate avec cette préparation et ajoute les tranches que tu as conservées pour faire un chapeau



Concombre à la Ciboulette

Ingrédients pour 4 :

1 concombre, un pot de fromage blanc de 100 g,
1 cuillère à café de moutarde,
des brins de ciboulette,
sel, poivre

Préparation

- lave les brins de ciboulette
 - demande à un adulte d'éplucher le concombre,
- coupe-le ensuite en tranches d'épaisseur moyenne
- dans un saladier, mélange 3 cuillères à soupe de fromage blanc et la cuillère à café de moutarde, du sel, du poivre
- avec un ciseau de cuisine, coupe les brins de ciboulette dans cette sauce
- incorpore les tranches de concombre dans la sauce, mélange et mets au frais pendant 1/2 heure

Tu peux aussi ajouter des crevettes, c'est délicieux !



Qui suis-je ?
 1- betterave rouge / 2- tomate / 3- courge / 4- oignon / 5- ratatouille / 6- orange / 7- fibres / 8- raisin / 9- persil / 10- salade

Le choix de l'équilibre

plateau 1 :
 Pour un goûter : pomme + pain + fromage + verre d'eau ou
 pomme + croissant + verre d'eau
 Pour un repas : pomme + verre d'eau + saucisson/radis + haricots verts/poisson + yaourt
 plateau 2 :
 Jambon/trièdes + assiette de crudités + yaourt + verre d'eau ou
 Jambon/trièdes + ketchup + verre d'eau + pomme
 plateau 3 :
 Pizza + salade/tomates + 2 clementines + verre d'eau

Des intrus chez les légumes

LÉGUMES-RACINES	LÉGUMES-FEUILLES	LÉGUMES-FRUITES	LÉGUMES-BULBES
-----------------	------------------	-----------------	----------------

Carotte	Artichaut	Aubergine	Céleri rave
Asperge	Epinard	Petits pois	Oignon
Radis	Chou-fleur	Courgette	Ail
Betterave rouge	Salade	Poivron	Echalote

L'asperge est un légume-tige, le chou-fleur un légume-fleur, les petits pois des légumes graines et le céleri-rave un légume-racine.

Vrai/Faux

- 1 - Vrai : les fruits et légumes sont les seuls aliments qui contiennent de la vitamine C.
- 2 - Vrai : les fibres sont les nutriments réputés pour caler l'estomac, elles facilitent la digestion et le travail des intestins pour éliminer les déchets.
- 3 - Vrai : les fruits et légumes sont essentiels pour l'équilibre alimentaire d'une journée ; les nutritionnistes recommandent d'en consommer au moins 5 portions par jour.
- 4 - Faux : les fibres, les glucides, les protéines, les lipides, les minéraux (potassium, calcium, fer, magnésium...) et les vitamines (C, bêta-carotène...) sont des nutriments que la chair du fruit.
- 5 - Vrai
- 6 - Vrai : la peau de certains fruits est parfois plus riche en nutriments que la chair du fruit.
- 7 - Vrai
- 8 - Faux : le kiwi est riche en vitamine C.
- 9 - Faux : Il faut bouger tous les jours! vélo, rollers, promenade, sport...
- 10 - Faux : les fruits peuvent être consommés à tous les repas et au goûter.

Parles-tu fruits et légumes ?

Pour décrypter, il faut enlever une lettre sur deux.
 Alex : "Salut Fred ! Tu n'es pas à ton entraînement de basket ? Il est déjà 16 heures !" Fred : "Je finis mon goûter et j'y vais !"