



FRUITS ET LEGUMES chaque jour



SAISONS POUR DECOUVRIR TOUTES LES VARIETES



BONNES RAISONS POUR LES AIMER

- plein de couleurs et de saveurs pour varier ton plaisir
- riches en vitamines, minéraux, anti-oxydants et fibres pour la forme
- ni trop gras, ni trop sucrés pour la santé



PIEGES A EVITER

- confiture, boissons, sodas et desserts aromatisés aux fruits : trop sucrés
- pomme de terre, dont la purée ou les frites, qui sont des féculents



JEU POUR APPRENDRE A BIEN MANGER

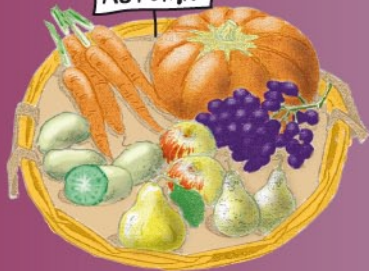
Qui mange bien ses
5 fruits et légumes ?



Petit-déjeuner	"Corn-flakes" + lait + 1 banane	Lait chocolaté + pain + confiture d'abricots	Orange pressée + pain + beurre
Midi	Carottes râpées + Poisson + riz + Yaourt aromatisé aux fraises	Salade de tomates + Poulet + frites + Crème chocolat	Salade de concombre + Steak haché + épinards + Tarte aux pomme
4 heures	2 biscuits fourrés + chocolat + soda orange	pain + chocolat + Lait fraise	1 banane + 2 carrés de chocolat + de l'eau
Dîner	Pâtes à la sauce tomate + Jambon + Crème chocolat	Soupe carottes + poireaux Œuf coque + pain + Compote de pommes	Gratin chou-fleur + jambon + Yaourt aux myrtilles
Total Fruits et Légumes			

A CHAQUE SAISON, DES FRUITS ET LEGUMES DIFFERENTS

AUTOMNE



AUTOMNE (Octobre Novembre Décembre)

Fruits : Raisin, Pomme, Poire, Kiwi, Coing, Noix, Noisette, Châtaigne

Légumes : Chou vert, Brocoli, Chou-fleur, Poireau, Potiron, Potimarron, Courge, Carotte, Céleri-rave, Radis-noir, Betterave rouge, Endive, Mâche

HIVER (Janvier Février Mars)

Fruits : Pomme, Poire, Kiwi, Banane, Orange, Pamplemousse, Pomelo, Mandarine, Clémentine

Légumes : Chou-blanc, vert, rouge, Brocoli, Endive, Mâche, Betterave rouge, Poireau, Carotte, Céleri-rave, Radis noir, Fenouil, Bette, Epinard, Panais, Topinambour, Rutabaga,



PRINTEMPS



PRINTEMPS (Avril Mai Juin)

Fruits : Fraise, Cerise, Banane

Légumes : Laitue, Carotte nouvelle, Petits pois, Pois gourmand, Céleri-branche, Navet, Radis, Chou-fleur, Artichaut, Asperge, Epinard, Oignon blanc

ÉTÉ (Octobre Novembre Décembre)

Fruits : Abricot, Pêche, Brugnion, Prune, Melon, Framboise, Groseille, Cassis, Myrtille, Rhubarbe, Raisin

Légumes : Salade, Batavia/Frisée, Carotte, Céleri-branche, Petits pois, Pois gourmand, Fève, Haricot vert, Aubergine, Courgette, Poivron, Concombre, Tomate, Echalote, Ail, Oignon



MANGER DES FRUITS ET LEGUMES HORS SAISON



des fraises, des haricots verts, des concombres et des tomates en hiver, des endives et des oranges en été !

exotique

en trop grandes quantités ou venus PAR AVION :



ananas du Cameroun, oranges d'Israël, bananes de la Martinique

ce n'est pas Logique !!

- Hors saison, les fruits et légumes nous coupent du rythme de la nature et ont souvent moins de goût
- C'est cher en énergie et cela dégage beaucoup de gaz à effet de serre, responsables du changement climatique : chauffage des serres, coût du transport, réfrigération
- Cela prive les habitants de ces pays de bonnes terres agricoles pour leurs cultures vivrières
- Alors pense à regarder l'étiquette de provenance et demande si c'est venu par avion ou par bateau. Vérifie avec cette fiche si c'est la bonne saison.

DES FRAISES ET DU PÉTROLE



Un kilo de fraises cultivé en décembre en Amérique du Sud, et livré par avion, nécessite 5 litres de pétrole.



Un kilo de fraises cultivé sous serre en mars, au Maroc, et livré par camion, nécessite 2 litres de pétrole.



Un kilo de fraises cultivé avec de l'engrais, sous abri, en juin en France, nécessite 0,5 litres de pétrole.



Un kilo de fraises cultivé sans engrais, dans son jardin, ne nécessite pas de pétrole.

Régal-toi et croque à pleines dents les fruits et légumes bio !

- Meilleurs pour ta santé, car ils sont 25% plus riches en vitamines et minéraux*
- Tu peux les manger sans les éplucher car ils ne contiennent pas de pesticides
- Bons pour tes papilles, car ils sont plus riches en anti-oxydants**, molécules qui apportent les saveurs

*étude ABARAC -INSERM Montpellier ** Plusieurs études internationales récentes

LES FRUITS ET LEGUMES, C'EST BON :

- pour grandir : ils apportent énergie et minéraux
- pour être en forme : ils sont plein de vitamines
- pour te protéger des maladies : grâce à leurs fibres, leurs anti-oxydants et certaines de leurs vitamines

Magnésium :

Bonne humeur,
Concentration, Mémoire
(Choux, poireaux, salades...)

Provitamine A :

Protection de la vue
Jolie peau et joli teint
(Carottes Abricots Potimarron...)

Vitamine C :

Protection contre les maladies
infectieuses (Rhumes Angines...)
(Citrons, oranges, kiwis, choux...)

Calcium + Magnésium + Silice :

3 minéraux présents dans
les légumes **INDISPENSABLES**
pour la bonne croissance
de tes os
(Choux Fenouils Salades
vertes...)

Anti-oxydants :

Protection du cœur et des artères
(Tous les fruits et légumes crus)

Amidons et fructose (sucre des fruits) :

Plein d'énergie pour la
journée !
(Carottes Betteraves
Tous les fruits)

Fibres :

Transit régulier : tu n'es pas constipé
Régulation du sucre dans le sang :
protection contre le diabète et
l'obésité
(Tous les fruits et légumes crus)

Le légume est d'autant plus riche qu'il est frais bien sûr !