

Plaisir et vitamines

FRUITS ET LÉGUMES, L'EXPO

→ Pour apprendre ce que sont
les fruits et les légumes.

→ Pour découvrir
ce qu'ils m'apportent.

→ Pour avoir envie
de les savourer.

Ça donne
la pêche!



Manger, bouger, pour mon plaisir et ma santé



Sais-tu
que l'alimentation
joue un rôle
important pour
ta croissance ?

Manger de tout, manger sans excès
et manger avec plaisir sont la clé
d'une alimentation équilibrée !

L'équilibre alimentaire,
c'est un équilibre entre
l'apport alimentaire
et la dépense d'énergie
de ton corps.



On mange,
alors on
se dépense !

Quand on est un enfant,
il faut pratiquer
une heure d'activité
physique chaque jour.



L'énergie est apportée par les différents
aliments, il est donc essentiel de manger
de tout, c'est-à-dire manger varié
et dans les quantités recommandées.

Mais n'oublie pas de toujours
manger avec plaisir, de garder
le goût des plats,
la joie du partage
et de la fête !



Le sport est une
activité physique,
mais l'activité
physique n'est pas
seulement le sport !

L'activité physique
c'est l'ensemble des
mouvements que ton corps
effectue pour dépenser
de l'énergie ; alors n'oublie
pas de jouer dehors,
marcher, sauter ou monter
les escaliers... !



Comment manger équilibré ?

Pour bien manger tous les jours
voici 8 repères à connaître
et à respecter.

Au moins 5 portions de fruits et légumes

Une portion = 80 grammes, c'est-à-dire l'équivalent de...



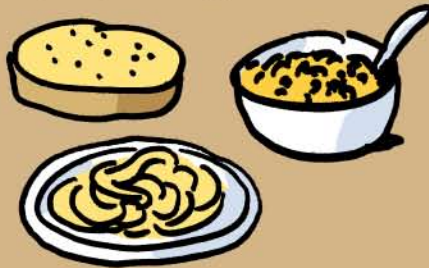
3 ou 4 produits laitiers

Un verre de lait, un yaourt,
une portion de fromage.



À chaque repas des féculents

Du pain, des céréales,
des pâtes, selon l'appétit...



1 à 2 produits d'origine animale

De la viande, des œufs,
du poisson.



De l'eau à volonté,

c'est la meilleure
boisson
pour la santé !



Des matières grasses,

indispensables
à l'organisme
mais à limiter !



Des produits sucrés,

pour se faire plaisir
mais raisonnablement !



Du sel, à limiter

Évite de resaler
ton repas
avant de goûter !



Au moins 5 fruits et légumes par jour

Oui, mais pourquoi?



**ILS apportent
des éléments
indispensables
pour être
en bonne santé**



**ILS permettent
de s'hydrater**



**ILS renforcent
les défenses
naturelles
de notre corps**



**ILS sont
riches
en
vitamines**



**ILS sont
riches
en minéraux**

Petite histoire de fruits



Aujourd'hui le Languedoc-Roussillon est la première région productrice d'abricots en France.

L'abricot est originaire de Chine où il poussait à l'état sauvage il y a 5 000 ans.

Il parvient en Arménie par les routes de la soie, puis arrive chez les Grecs et chez les Romains avant d'être introduit en France au 15^e siècle. C'est grâce au jardinier de Louis XIV, qui plante des abricotiers à Versailles, que l'abricot est apprécié. Sa culture s'est vraiment répandue en France au 18^e siècle.

Les agrumes :

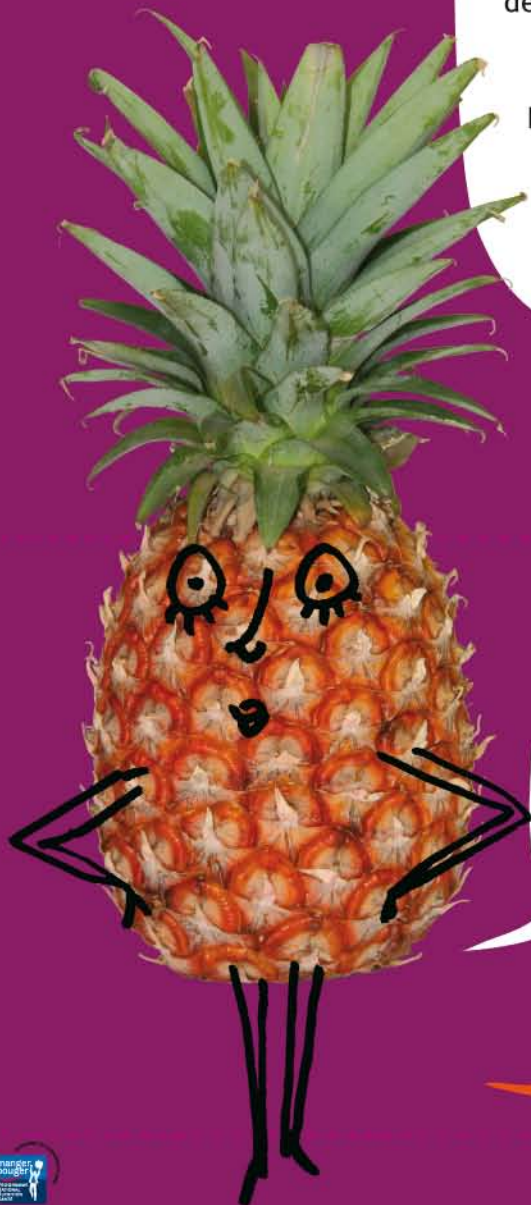
citrons, clémentines, kumquats, bergamotes, limes, mandarines, oranges, pamplemousses, pomelos et tangerines.

Il existe plusieurs légendes sur l'origine des agrumes, mais la plupart des chercheurs la situent dans le Sud-Est asiatique au moins 4 000 ans avant J.-C.

Dans la mythologie grecque, les agrumes sont appelés les « hespérides ».

L'introduction des agrumes en Europe s'est faite lentement et leur culture s'est développée au Moyen Âge.

Aujourd'hui, les agrumes sont cultivés dans le sud de la France.

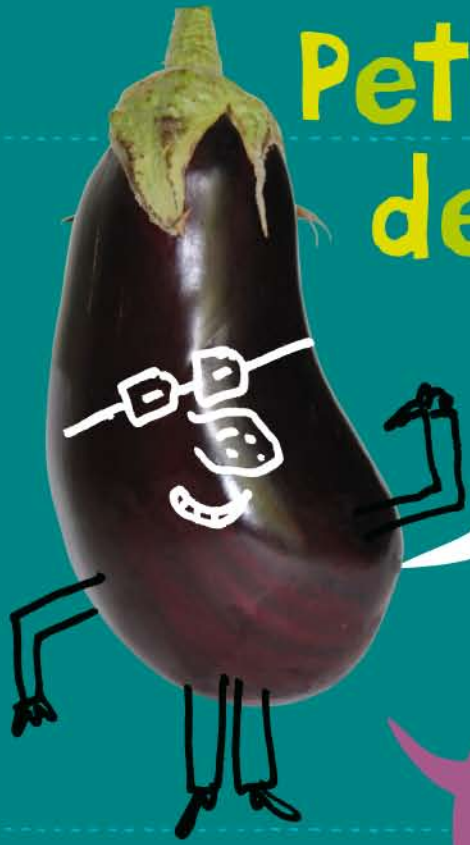


L'ananas

est consommé depuis longtemps en Amérique du Sud. Son nom vient de « nana nana » qui signifie parfum des parfums. L'ananas est rapporté en Europe par Christophe Colomb au retour de son expédition en 1493. Ensuite, le fruit s'est répandu dans les Antilles puis en Amérique tropicale.

Aujourd'hui, les premiers producteurs d'ananas sont la Thaïlande, les Philippines, la Chine, le Brésil et l'Inde.

Petite histoire de Légumes



L'aubergine est un légume originaire des Indes. Rapportée par les Perses et les Arabes en Afrique, elle est introduite en Europe au 14^e siècle. Les médecins et les botanistes l'appellent la « Pomme de Sodome » qui rend fou. Le roi Louis XIV, séduit par ce légume à robe violette, demande à son jardinier d'en faire la culture.

Aujourd'hui, on cultive l'aubergine dans le sud de la France de mai à octobre. Le reste de l'année, elle nous parvient des Antilles, d'Israël et du Sénégal.

La carotte serait originaire d'Asie Mineure, où elle poussait déjà à l'état sauvage il y a plus de 2 000 ans. Les Grecs et les Romains n'appréciaient pas ce légume racine qui, à l'époque, avait une peau blanchâtre et dure et un cœur fibreux ! Sa couleur orangée ne date que du milieu du 19^e siècle.

Aujourd'hui, les principaux pays producteurs de carottes sont la Chine, les États-Unis, la Pologne, le Japon, la France et l'Angleterre.



La tomate est originaire d'Amérique du Sud. Elle fut découverte par les Européens au 16^e siècle. Considérée comme vénéneuse, elle sert longtemps de plante d'ornement avant d'être reconnue comestible. En France, c'est au 18^e siècle que l'on commence à la manger.

Aujourd'hui la tomate est le premier légume consommé dans le monde et en France. Les États-Unis sont les premiers producteurs mondiaux.



Fruits

Légumes

Fruits et Légumes sous toutes Leurs formes

Crus, cuits, frais, surgelés
ou en conserve, les fruits et les légumes
sont bons sous toutes leurs formes.

L'important
est que ce soit
appétissant
et de varier
les plaisirs.



● Crus



● Coulis



● Tartes sucrées



● Jus frais pressés



● Compotes



● Conserves



● Purées



● Avec du fromage blanc



● Salades de fruits



● Cuits



● Surgelés



● Crus



● Soupes (chaudes ou froides)



● Tartes salées



● Jus frais pressés



● Cuits



● Conserves



● Salades composées



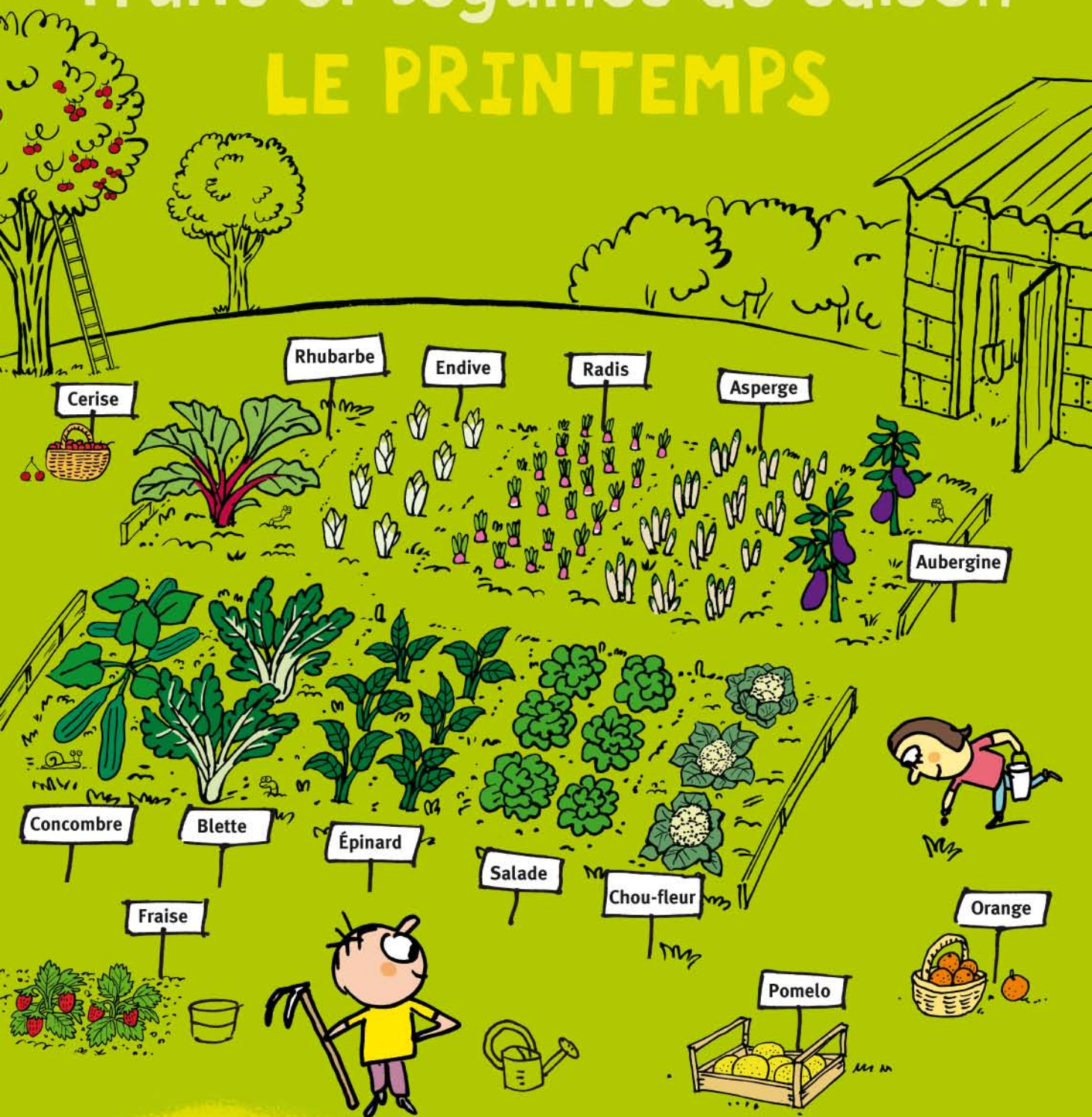
● Purées



● Surgelés

Fruits et Légumes de saison

LE PRINTEMPS



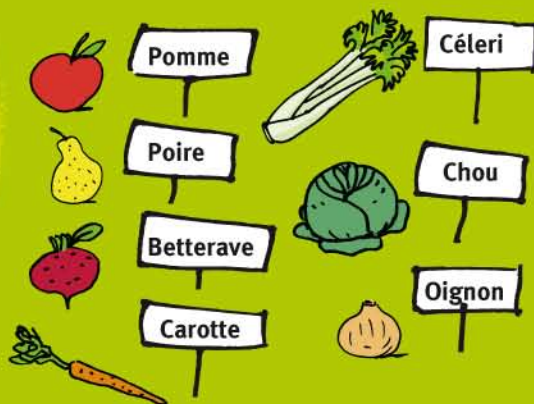
Le printemps

La nature se réveille. Les fleurs s'ouvrent et deviendront bientôt des fruits.

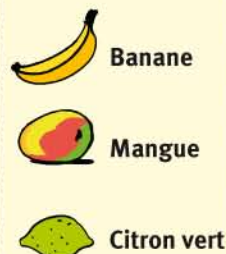
C'est le moment où l'on sème et l'on plante pour en profiter tout l'été. Tout pousse très vite.

La carotte, le radis et l'asperge surgissent de terre. On commence aussi à récolter les fraises.

FRUITS ET LÉGUMES QUI SE CONSERVENT



FRUITS EXOTIQUES



Fruits et Légumes de saison

L'ÉTÉ



Poivron

Tomate

Haricot vert

Salade

Fenouil

Concombre

Brocoli

Poireau

Pastèque

Navet

Radis

Asperges

Courgette

Mûre

Aubergine

Melon

Blette

Épinard

Artichaut

Chou-fleur

Fraise

Cerise

Abricot

Framboise

Pêche

Myrtille

Groseille

Prune

Figue

Cassis

Nectarine

Brugnon

Mirabelle

Ail

FRUITS ET LÉGUMES QUI SE CONSERVENT

L'été

Le soleil fait mûrir une multitude de fruits. C'est la période où l'on trouve la plus grande diversité de fruits et de légumes.



Pomme



Céleri



Carotte



Poire



Chou



Betterave



Oignon

FRUIT EXOTIQUE



Banane

Fruits et Légumes de saison

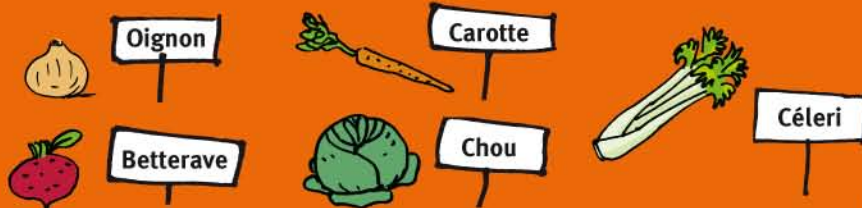
L'AUTOMNE



L'automne

Il fait frais et humide : c'est l'époque du raisin, des pommes, des poires, du potiron, de l'artichaut et de l'épinard.

LÉGUMES QUI SE CONSERVENT



Fruits et Légumes de saison

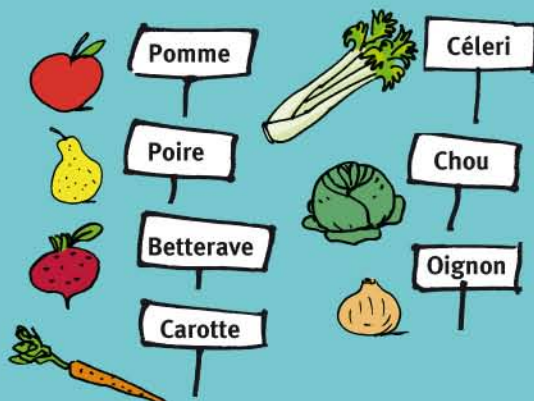
L'HIVER



L'hiver

Il fait froid. La terre se repose. Il y a moins de variétés de fruits et de légumes. On trouve différentes sortes de choux, de navets et de poireaux. On consomme également des fruits et des légumes ramassés durant l'automne, des conserves et des surgelés.

FRUITS ET LÉGUMES QUI SE CONSERVENT



FRUITS EXOTIQUES

