

Séance n°1 : Des fruits et des légumes, pour quoi faire ?**1** Lis le texte ci-dessous.

Les fruits et légumes sont naturels ; ils viennent de la terre. Il y a beaucoup de vitamine A, indispensable à la vision, dans les fruits et légumes de couleur jaune orangé. La soupe donne une sensation d'avoir bien mangé grâce aux fibres des légumes qu'elle contient et, en plus, elle permet de manger des légumes de façon agréable. Les fruits et légumes sont riches en vitamines (que notre organisme ne sait pas fabriquer) et en minéraux qui aident notre organisme à se défendre contre certaines agressions. Les fibres qu'ils contiennent ont aussi un rôle fonctionnel indispensable. Leur consommation régulière protège de certains cancers. Il est donc important de consommer 5 fruits et légumes par jour, crus ou cuits, frais, en conserve ou surgelés.

**2** Réponds aux questions.

► Que sont les fruits et les légumes ? D'où viennent-ils ? \_\_\_\_\_

► Combien doit-on manger de fruits et légumes par jour ? \_\_\_\_\_

► Pourquoi ? \_\_\_\_\_

► Que trouve-t-on dans les fruits et les légumes ? \_\_\_\_\_

**3** Je retiens.

Les fruits et les légumes viennent de la \_\_\_\_\_. Ils sont bons pour la santé car ils contiennent des \_\_\_\_\_. Pour être en forme, on doit en manger au moins \_\_\_\_\_ par jour.

Pour le respect de la planète, il vaut mieux consommer des fruits de \_\_\_\_\_. Parfois, on trouve en hiver des fruits et légumes plutôt d'été. Ils ont poussé dans une \_\_\_\_\_, où la chaleur est conservée, ce qui les aide à \_\_\_\_\_.

Complète avec : 5 - vitamines - saison - nature - mûrir - serre