

# Histoire de fruits et de légumes



# Pour bien grandir, mange des fruits et des légumes !

Les fruits et légumes sont indispensables car ils contiennent :

- des vitamines pour te protéger des maladies ;
- des fibres pour calmer l'appétit et éviter d'être constipé ;
- des minéraux pour fortifier tes os ;
- de l'eau pour hydrater ton corps.



N'hésite pas à en manger à chaque repas !

Dans tous leurs états, les fruits et les légumes sont à croquer !

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

N'hésite pas à tous les goûter !

## Le sais-tu ?

Avoir la pêche signifie être en pleine forme !  
Raconter des salades signifie dire des bêtises !



**Devinette**  
Les lapins m'adorent et on dit que je rends aimable.  
Qui suis-je ?  
Réponse : la carotte



# Pour varier les plaisirs, découvre toutes les familles de fruits et légumes !

On compte 8 familles de légumes classés en fonction  
de la partie que l'on mange :

- les légumes fleurs



- les légumes feuilles



- les légumes fruits



- les légumes bulbes



- les légumes graines



- les légumes tubercules



- les légumes racines



- les légumes tiges



## Les fruits sont classés en 6 familles :

- les fruits à noyau



- les fruits à pépins



- les fruits rouges



- les agrumes



- les fruits à coque



- les fruits exotiques



### Astuce fruitée

Avec tes amis ou en famille, découpe des fruits et enfile les morceaux sur une brochette pour un goûter ou un dessert coloré et bon pour la santé !



# Joue avec les fruits et légumes

Chaque fruit et légume pousse à son propre rythme, en fonction des saisons.

Relie chaque fruit et légume à sa saison.



Printemps

Eté

Automne

Hiver



Réponses :  
Printemps : poire et potiron. Eté : pêche et poireau.  
Automne : poire et asperge. Hiver : kiwi et endive.

**Les fruits et légumes sont indispensables.**

**Manger de tout avec plaisir et pratiquer une activité physique sont les clés pour être en pleine forme !**

