

QUE DOIT-ON MANGER POUR ÊTRE ET RESTER EN BONNE SANTÉ ?

Chacun sait qu'il est essentiel de manger : notre corps a besoin de nourriture pour fonctionner, un peu comme une voiture a besoin de carburant pour avancer. Si nous ne mangions pas, nous n'aurions plus de force et nous tomberions rapidement malades. Mais que doit-on manger pour être et rester en bonne santé ? En quelles quantités ? Combien de fois par jour ?

Généralement, on prend quatre repas par jour. Le premier est le **petit déjeuner**, qui sert à retrouver la vitalité après une nuit de sommeil et à emmagasiner de l'énergie pour affronter la journée. Un bon petit déjeuner comportera au minimum un produit laitier, un féculent et un fruit. Vient ensuite le **dîner**, qui permet de recharger les batteries pour la suite de la journée : il peut être chaud ou froid (comme les tartines mangées à l'école). Aux alentours de 16h, la plupart des gens prennent un **goûter** (yaourt, fruit, tartine de cho-co...) et il vaut parfois mieux : si on est resté sans manger depuis midi et que le souper n'est pas prévu avant 19h, on risque d'avoir une fringale (faim importante) et de se jeter sur un paquet de chips ou de biscuits ! Enfin vient le **souper** : idéalement, il devrait être le plus léger possible étant donné que le corps ne disposera que de quelques heures pour le digérer.

Au sommet de la pyramide, ce sont les "occasionnels", c'est-à-dire les aliments qui ne sont pas indispensables à une bonne alimentation mais qu'il est bon de manger de temps en temps pour se faire plaisir.

Ces quatre repas, s'ils sont variés et équilibrés, suffisent amplement à l'organisme pour fonctionner correctement, d'autant plus que l'estomac a vraiment besoin de se reposer entre les repas.

La pyramide alimentaire

Mais qu'est-ce que ça veut dire, "des repas variés et équilibrés" ? Pour nous aider à y voir plus clair, il



Les produits laitiers se trouvent au quatrième étage de la pyramide. Ils contiennent du calcium, qui fortifie les os.



PETITS CONSEILS EN RAFALE

- > il faut boire environ 1,5l d'eau par jour
- > les céréales complètes, comme les fruits et les légumes, contiennent beaucoup de fibres, qui facilitent le transit intestinal (les aliments glissent mieux dans les intestins)
- > il est recommandé de manger du poisson au moins deux fois par semaine
- > les huiles végétales (d'olive, de colza, de tournesol...) sont moins grasses que la margarine

REDACTION

Textes : Anne-Françoise Bertrand
 Graphisme : Olagil - Photos : Istockphoto, sxc.hu, Fotolia
 Editeur responsable :
 Le Journal des Enfants, Route de Hannut, 38 - 5004 Bouge (Namur)
 www.lejournaldesenfants.be

SOMMAIRE

LES FRUITS ET LES LÉGUMES, DE PRÉCIEUX ALLIÉS POUR UNE BONNE SANTÉ	2-3
MANGER LOCAL ET DE SAISON	4-5
DU VERGER ET DU POTAGER JUSQU'À L'ASSIETTE	6
QUAND LA NATURE PROTÈGE... LA NATURE	7
POUR TOUT DIRE	8

LES FRUITS ET LES LÉGUMES, DE PRÉCIEUX ALLIÉS POUR UNE BONNE SANTÉ

Qu'ils soient frais, en conserve ou surgelés, crus ou cuits, entiers ou mixés (dans la soupe, par exemple), les fruits et les légumes sont vraiment des aliments à consommer en grande quantité. Ils sont la source quasi exclusive de vitamine C, qui réduit l'oxydation (le vieillissement) des cellules de l'organisme, et contiennent un tas d'autres vitamines, comme la provitamine A qui est excellente pour la vision et permet de réduire les risques d'accidents cardiovasculaires et de certains cancers, ou la vitamine B qui permet de lutter contre la fatigue et de donner un "coup de fouet" à l'organisme. Les fruits et les légumes contiennent aussi une grande quantité d'eau et de minéraux (potassium, magnésium, calcium...) qui permettent l'hydratation de tous les organes du corps humain. Les fruits et les légumes sont également riches en fibres, qui facilitent le transit intestinal (les aliments glissent mieux dans les intestins). Enfin, les fruits et les légumes sont généralement peu caloriques et contiennent peu de graisses : on les préférera aux biscuits et aux sucreries...

Les fruits et les légumes sont aussi de bonnes armes pour fortifier les os : ils contiennent du calcium qui se fixe sur les os pour les rendre plus solides ainsi que des nutriments impliqués dans la protection du squelette. Ils sont aussi bons pour les dents : le fait de croquer un légume cru ou un fruit (comme une carotte, par exemple) permet de renforcer les dents tandis que manger une pomme les aide à rester blanches !

5 portions par jour

On entend partout qu'il faut consommer 5 portions de fruits et légumes par jour. Mais qu'est-ce qu'une portion ?

Une portion, c'est par exemple 1 légume ou 1 fruit de taille moyenne ; 250ml (1 tasse) de salade ; 125ml (1/2 tasse) d'un fruit ou d'un légume cru, cuit, congelé ou en conserve ; 125ml (1/2 tasse) de jus de fruit ou

Plus vous aurez de couleurs dans votre assiette, plus grandes seront la quantité et la variété de vitamines et de minéraux apportés à l'organisme pour vous protéger efficacement contre des maladies cardiovasculaires (du coeur et des vaisseaux s'y rapportant) et des cancers.

50ml (1/4 tasse) de fruits séchés.

À la soupe

Les Belges, et en particulier les Wallons, sont reconnus comme étant de gros mangeurs de soupe. Qu'elle soit préparée avec un seul ou plusieurs légumes, la soupe est excellente pour notre organisme : elle permet à ceux qui n'aiment pas trop certains légumes d'en manger quand même de façon "déguisée" (et donc de profiter de leurs bien-



© Fotolia

faits), elle peut facilement être emportée (à l'école, par exemple, surtout qu'il existe aussi des recettes de soupe froide) et, en début de repas, elle est un bon moyen de réduire les quantités de nourriture avalées par la suite puisqu'elle est bien nourrissante.

Manger coloré

Les fruits et les légumes peuvent être divisés en cinq groupes, selon leur couleur : rouge (cerise, betterave...), jau-

Croquer une pomme ou une carotte permet de renforcer les dents.

Les Belges, et en particulier les Wallons, sont reconnus comme étant de gros mangeurs de soupe. Qu'elle soit préparée avec un seul ou plusieurs légumes, la soupe est excellente pour notre organisme : elle permet à ceux qui n'aiment pas trop certains légumes d'en manger quand même de façon "déguisée".



Les légumes sont peu caloriques et contiennent peu de graisses: n'hésitez pas à en consommer!

ne/orangé (orange, poivron jaune...), vert (kiwi, épinard...), bleu/violet (raisin, aubergine...) et blanc/brun (banane, champignon...).

Plus vous aurez de couleurs dans votre assiette, plus grandes seront la quantité et la variété de vitamines et de minéraux apportés à l'organisme pour vous protéger efficacement contre des maladies cardiovasculaires (du coeur et des vaisseaux s'y rapportant) et des cancers.





Le principe de base est simple : pour être en pleine forme et avoir un poids stable, le nombre de calories qu'apporte l'alimentation doit être égal au nombre de calories dépensées.



BIEN MANGER, BIEN BOUGER

En plus de manger des fruits et légumes, il ne faut pas oublier de faire de l'exercice : le sport permet au corps de rester en bonne santé et limite les risques d'obésité. On recommande de pratiquer chaque jour 30 minutes d'activité physique. Cela peut paraître beaucoup et infaisable en fonction des horaires de l'école et des activités extrascolaires mais si, chaque jour, on emprunte les escaliers plutôt que les ascenseurs, qu'on se rend à l'école à pied, qu'on va se balader en vélo avec les copains du quartier après les cours et qu'on va promener le chien en soirée, on arrive bien vite à cet objectif de 30 minutes d'activité (modérée) par jour !

J'AI FAIM !

Le principe de base est simple : pour être en pleine forme et avoir un poids stable, le nombre de calories qu'apporte l'alimentation doit être égal au nombre de calories dépensées. Pour équilibrer les deux, pas besoin de calcul savant mais faites plutôt confiance à vos sensations : lorsqu'il est en manque d'énergie, votre organisme vous le fait savoir en vous transmettant des signaux de faim. Il est alors temps de manger quelque chose : le tout est de ne pas manger avec excès et de s'arrêter quand apparaît la sensation de satiété (quand on n'a plus faim). Il est aussi important de manger lentement et de bien mâcher ses aliments, pour une meilleure digestion.



Les Belges, et en particulier les Wallons, sont reconnus comme étant de gros mangeurs de soupe. Qu'elle soit préparée avec un seul ou plusieurs légumes, la soupe est excellente pour notre organisme : elle permet à ceux qui n'aiment pas trop certains légumes d'en manger quand même de façon "déguisée".

MANGER LOCAL ET DE SAISON

Depuis quelques années, les rayons fruits et légumes des grands magasins ne varient pratiquement pas, d'une saison à l'autre: on trouve des fraises en hiver ou du chou rouge et des haricots en été, importés (amenés) du Kenya, par exemple.

Quand nos grands-parents ou même nos parents étaient enfants, ils mangeaient en fonction des saisons : des framboises et des fraises bien juteuses en été, des choux verts et des poireaux en hiver et ils ne trouvaient pas de bananes, de mangues ou de kiwis dans les rayons des magasins. La quasi-totalité des fruits et légumes vendus étaient des fruits et légumes produits chez nous (pommes, poires, cerises, fraises, carottes, poireaux...). Aujourd'hui, quelle que soit la saison et dans la plupart des magasins, on peut trouver n'importe quel fruit ou légume à n'importe quel moment de l'année : de la salade en hiver ou des chicons en été ! On trouve aussi quantité de fruits et légumes produits dans d'autres pays et importés dans le nôtre : des ananas d'Amérique du Sud, des litchis de Chine, des tomates du Maroc ou des oranges d'Espagne.

Plus chers et moins respectueux de la nature

Pour parvenir dans les rayons de nos magasins, ces fruits et légumes du bout du monde parcourent donc un sacré bout de chemin, que ce soit en bateau, en train ou par camion. Ils coûtent donc plus cher à l'arrivée qu'une pomme produite chez nous puisqu'il faut payer leur transport. Cette importation (le fait d'apporter) a aussi des conséquences sur notre environnement puisque les bateaux, les trains et les camions qui les transportent polluent l'environnement. Enfin, les producteurs locaux vont parfois devoir augmenter les prix des fruits et légumes qu'ils vendent, puisque les gens risquent d'en acheter moins. Ayant plus de choix au magasin,

ils ne choisiront pas nécessairement des produits de chez nous.

Pour enrayer (freiner) ce phénomène, de plus en plus d'associations défendent l'habitude de "manger local et de saison". Elles incitent le consommateur à préférer des fruits et légumes de chez nous et de les manger pendant la saison durant laquelle ils sont produits. Un exemple ? On va manger des pommes et des poires en hiver et de la rhubarbe et du cassis en été, on va manger des poireaux et des choux en hiver et de la salade et des concombres en été. En fait, les fruits et légumes cultivés dans nos régions correspondent à nos besoins : produits en respectant le cycle des saisons, ils sont mûrs juste à temps pour nous offrir les éléments nutritifs (qui nourrissent) nécessaires pour affronter les écarts climatiques de nos régions. Il faut savoir qu'une tomate cultivée chez nous et récoltée en juillet-août sera moins coûteuse, plus goûteuse et moins "polluante" qu'une tomate produite en Espagne et importée chez nous. Tout simplement parce que la tomate d'Espagne est produite en serre, en culture forcée, pour répondre à la demande des consommateurs européens qui réclament des tomates toute l'année.

Pour parvenir dans les rayons de nos magasins, les fruits et légumes du bout du monde parcourent un sacré bout de chemin, que ce soit en bateau, en train ou par camion. Ils coûtent donc plus cher à l'arrivée qu'une pomme produite chez nous puisqu'il faut payer leur transport.



Manger local... hors saison

Évidemment, il est plus simple de "manger local et de saison" en été, où plus de fruits et légumes différents poussent dans nos champs et nos potagers. En hiver, à part des pommes, des poires et des choux, on ne trouve pas grand-chose. Mais il existe des alternatives pour profiter des légumes de chez nous et de saison... même quand ce n'est pas la saison ! Grâce à **la conservation** : certaines variétés de pommes et de poires peuvent se conserver plusieurs mois si elles sont bien placées à l'abri du gel, de l'humidité et de la lumière. **La congélation** permet quant à elle que des haricots cueillis en été puissent être congelés, après avoir été pré-cuits, pour être servis en hiver. **La stérilisation**, bien connue de nos grands-parents : il s'agit de remplir de fruits ou légumes des bocaux de verre résistant à

ASTUCE !

Sur internet, en tapant "calendrier des saisons" dans un moteur de recherche, on peut télécharger un calendrier reprenant, mois après mois, les fruits et les légumes produits et consommés dans nos régions.

la chaleur et à la pression. On les place ensuite dans un autoclave, une casserole spéciale qui va chauffer à au moins 116°, détruisant les bactéries et permettant ensuite de conserver les aliments à température ambiante, dans un garde-manger. Enfin, il existe encore une autre technique de conservation des fruits et légumes : **le confisage**, qui consiste à cuire lentement les produits dans de la graisse, du sel, du sucre ou du sirop ou à les plonger dans du vinaigre ou de l'alcool pour les conserver plusieurs semaines, plusieurs mois.

Circuits courts et groupes d'achats

Une façon de "manger local et de saison", c'est de recourir aux "circuits courts" et aux "groupes d'achats". On l'a vu : plus le circuit est long entre le lieu de production d'un fruit ou d'un légume et son arrivée chez nous, plus cela coûte cher et a un impact négatif sur l'environnement. Par contre, si on se

fournit chez le producteur du coin (le "circuit court"), on réduit les coûts (puisque'il n'y a pas d'intermédiaire entre le producteur et le consommateur) et l'impact sur l'environnement (pas de transport). En plus, en se fournissant près de chez lui, le consommateur redécouvre des saveurs oubliées, tisse des liens avec le producteur et se rendra aussi mieux compte de son travail au quotidien.

Pour encore diminuer les coûts et pouvoir profiter de certaines variétés de fruits et légumes oubliés (comme le panais, qui se cuit comme une pomme de terre ou peut être mangé cru, râpé

avec huile et citron en salade ou les topinambours, dont la saveur fait penser aux artichauts ou aux salsifis), de plus en plus de personnes constituent des "groupes d'achats". Cela veut dire qu'ensemble, ils contactent un agriculteur ou un producteur de leur région et se mettent d'accord avec lui sur une quantité de produits et sur un prix : plus l'agriculteur ou le producteur aura de quantité à fournir, plus il pourra réduire ses prix et plus il sera prêt à cultiver certaines variétés de fruits et légumes. Un membre du groupe s'occupe alors de récolter la marchandise et de la partager ensuite avec les autres membres du groupe.



En se fournissant près de chez lui, le consommateur redécouvre des saveurs oubliées, tisse des liens avec le producteur et se rendra aussi mieux compte de son travail au quotidien.

UN POTAGER À L'ÉCOLE ?

De plus en plus de projets naissent à gauche et à droite pour favoriser la production locale et de saison : certaines cantines d'écoles se fournissent en légumes chez le maraîcher du coin, d'autres rassemblent les pommes des jardins de chaque élève pour les porter dans une ferme où elles seront pressées et transformées en jus tandis que certaines mettent en place leur propre potager ou verger !

Dans votre école, ce serait possible ? Quelles variétés de fruits et légumes pourriez-vous envisager de cultiver ? Qui pourrait vous aider à mettre ce projet sur pied ?



DU VERGER ET DU POTAGER JUSQU'À L'ASSIETTE

Pour produire des fruits et des légumes de qualité, les arboriculteurs (qui s'occupent des arbres) et les maraîchers doivent tenir compte de plusieurs paramètres : la qualité de la terre de leurs vergers ou champs, les insectes et autres animaux qui y vivent...

S'il est planté dans un sol pauvre en nutriments, un arbre ne pourra pas bien se développer ni porter de beaux fruits. De même, si on n'éloigne pas certains insectes ou rongeurs de certaines plantations de légumes, on risque d'avoir de mauvaises surprises. Des maladies, surtout dues à des champignons microscopiques, peuvent également affaiblir les plantations et compromettre une bonne récolte. Les arboriculteurs et les maraîchers ont donc dû trouver des solutions afin que leurs productions soient de bonne qualité, que les fruits et les légumes soient présentables (beaux) et pleins de goût.



POUR CULTIVER FRUITS ET LÉGUMES, IL EXISTE TROIS GRANDES TECHNIQUES DE CULTURE.

1. La culture en lutte classique

Autrefois, la culture en lutte classique était la façon de cultiver la plus répandue en Belgique. Elle est d'ailleurs encore pratiquée dans de nombreux pays. Elle consiste à utiliser, de manière systématique et souvent intensive, des produits pesticides (artificiels ou naturels) pour protéger les plantes, éliminer les agresseurs ou soigner les maladies. Malheureusement, en culture classique, on provoque souvent un déséquilibre puisqu'on élimine aussi des insectes naturellement présents et utiles. L'épandage d'engrais (artificiels ou naturels) a donc des conséquences pour la préservation de l'environnement.

2. La culture en lutte intégrée ou raisonnée

C'est la technique de culture la plus utilisée par les arboriculteurs en Belgique. Elle consiste à garder les équilibres écologiques présents, c'est-à-dire qu'on s'adapte à l'endroit où on cultive, à ses spécificités, ses points forts mais aussi ses défauts : on va tirer profit au maximum des conditions dans lesquelles la culture a lieu et c'est la nature elle-même qui va fournir les "pesticides". Cette culture implique le suivi d'un cahier de charges (liste d'obligations) très précis à plusieurs niveaux. Pour amender (nourrir) les sols, par exemple, ils doivent d'abord être étudiés pour voir ce qui leur manque exactement. Une fois cette analyse faite, on ne peut alors utiliser que des produits bien spécifiques. On tient aussi compte des insectes et petits animaux des environs et on va introduire des insectes auxiliaires pour qu'ils s'attaquent aux insectes prédateurs : la coccinelle et sa larve, par exemple, sont un excellent moyen de lutter contre la présence de pucerons. Dans la culture en lutte intégrée,

on peut aussi, toujours selon le cahier des charges, installer des pièges pour empêcher les insectes prédateurs de détruire les cultures ou installer des perchoirs et des nichoirs pour attirer les oiseaux qui mangeront les vers et les insectes. Enfin, en dernier recours, on peut aussi utiliser des pesticides pour venir à bout de certains insectes ou maladies mais seulement si ces pesticides sont repris sur la liste des produits autorisés et qu'ils sont utilisés en quantité limitée.

3. La culture biologique

La culture biologique, même si elle est en augmentation depuis quelques années, n'est encore pratiquée que par une minorité d'arboriculteurs et maraîchers. Cette méthode consiste à produire des fruits et des légumes de la façon la plus naturelle possible et est soumise à un cahier des charges très strict : aucun produit chimique n'est autorisé, seuls les produits se trouvant dans la nature (le soufre, le cuivre...) sont admis ainsi que les engrais organiques, fabriqués à partir de matières premières végétales (compost naturel) ou animales (corne broyée, fientes de volaille...) parfois associées à des produits d'origine minérale (magnésie, cuivre...).

(textes d'après Profruit)



VOS PAPIERS, M'SIEUR !

L'arboriculteur/maraîcher qui travaille en lutte classique n'est pas contrôlé de manière systématique. Par contre, l'arboriculteur/maraîcher qui a choisi la culture en lutte intégrée ou la culture biologique est régulièrement contrôlé par des experts. Ces contrôles, faits tout au long de la période de production, consistent à prélever et analyser des échantillons de sol, de feuilles et de fruits, afin de détecter d'éventuels résidus (restes) de produits non autorisés par les cahiers des charges.



QUAND LA NATURE PROTÈGE... LA NATURE

En culture intégrée ou biologique, les arboriculteurs et maraîchers utilisent donc la nature pour protéger leurs cultures et leur assurer un meilleur rendement. On l'a vu précédemment, on peut profiter de la présence de certaines plantes (voisines des plantations), insectes ou oiseaux pour améliorer la culture. Certains arboriculteurs vont par exemple planter une bande fleurie à proximité de leur verger. Cette bande fleurie, mélange de graminées et de fleurs des prés, va attirer des insectes (comme les papillons, par exemple) qui vont alors pouvoir jouer leur rôle de protection des arbres fruitiers en éliminant les insectes nuisibles. D'autres espèces vont profiter de cette bande fleurie pour y installer leurs nids et abris et se protéger ainsi des interventions de l'arboriculteur (utilisation de produits, désher-

bage, taille des arbres, tonte des pelouses...) tout en protégeant le verger de différents insectes ou maladies.

De nombreuses espèces d'oiseaux (comme la mésange bleue, la buse ou le faucon crécerelle) peuvent aussi protéger les vergers, en chassant certains insectes ou autres rongeurs. La corneille et l'étourneau sont par contre redoutés des arboriculteurs puisqu'ils se nourrissent en partie de graines et de fruits.

Certains arboriculteurs vont par exemple planter une bande fleurie à proximité de leur verger. Cette bande fleurie, mélange de graminées et de fleurs des prés, va attirer des insectes qui vont alors pouvoir jouer leur rôle de protection des arbres fruitiers en éliminant les insectes nuisibles.



LA HESBAYE, TERRE DE CULTURES

En Belgique, on cultive une grande variété de fruits et légumes et certaines régions sont spécialisées dans certaines productions. Ce n'est pas vraiment un choix de la part des arboriculteurs et maraîchers qui y cultivent mais bien la nature qui leur "impose" leurs cultures, en fonction de la nature des sols, du climat à cet endroit-là... En Hesbaye, par exemple, le sol est très limoneux, très fertile. Du coup, les carottes qui y poussent ont une belle couleur orangée, ont un bon taux de sucre et se conservent plus longtemps. Comme ce sol a aussi une grande capacité de rétention (maintien) de l'eau, on doit l'arroser moins souvent. En comparaison, la "carotte des sables", qui pousse dans un sol moins riche que le sol limoneux au nord du pays et aux Pays-Bas, est moins orange et a moins de goût. C'est aussi en Hesbaye (du côté de Hannut, Wareme, Liège, Visé...) qu'on trouve le plus de cultures de pommes : elles y sont récoltées de août à octobre mais on peut en acheter toute l'année parce qu'elles sont conservées dans de grands frigos.



En Hesbaye, le sol est très limoneux, très fertile. Du coup, les carottes qui y poussent ont une belle couleur orangée, ont un bon taux de sucre et se conservent plus longtemps. Comme ce sol a aussi une grande capacité de rétention (maintien) de l'eau, on doit l'arroser moins souvent.



POUR TOUT DIRE...

Voici deux idées de recettes à base de fruits ou de légumes, simples à préparer et délicieuses à déguster.



Smoothie pomme-poire-fraise

Ingrédients pour 6 personnes :

- > 2 pommes Jonagold
- > 2 poires Doyenné
- > 300 gr de fraises de Wépion
- > 10 cubes de glace
- > 250 gr de yaourt maigre non sucré

Préparation :

Mettez les cubes de glace dans le bol d'un robot mixer et actionnez durant 3 secondes afin d'obtenir de la glace pilée. Ajoutez les fruits coupés en morceaux et le yaourt. Mixez jusqu'à une consistance mousseuse. Servez immédiatement dans des grands verres avec des pailles.



Salade de chicons aux pommes

Ingrédients pour 4 personnes :

- > 4 chicons
- > 2 pommes
- > 4 cuillères d'huile
- > ½ citron
- > sel de céleri
- > une pincée de thym
- > du poivre
- > cresson

Préparation :

Découpez finement les chicons et coupez la pomme en dés. Mélangez l'huile, le jus de citron, le sel de céleri, le thym et le poivre. Incorporez cette sauce et les pommes aux chicons. Placez 10 minutes dans un endroit frais et décorez avec le cresson avant de servir.



JEUX

VRAI OU FAUX ?

Il y a cinq étages dans la pyramide alimentaire.

Les fruits et les légumes contiennent du calcium.

L'ananas est un fruit de nos régions.

Le confisage est la transformation de fruits en bonbons.

La coccinelle dévore les pucerons des vergers.

 Vrai

 Faux

 Vrai

 Faux

 Vrai

 Faux

 Vrai

 Faux

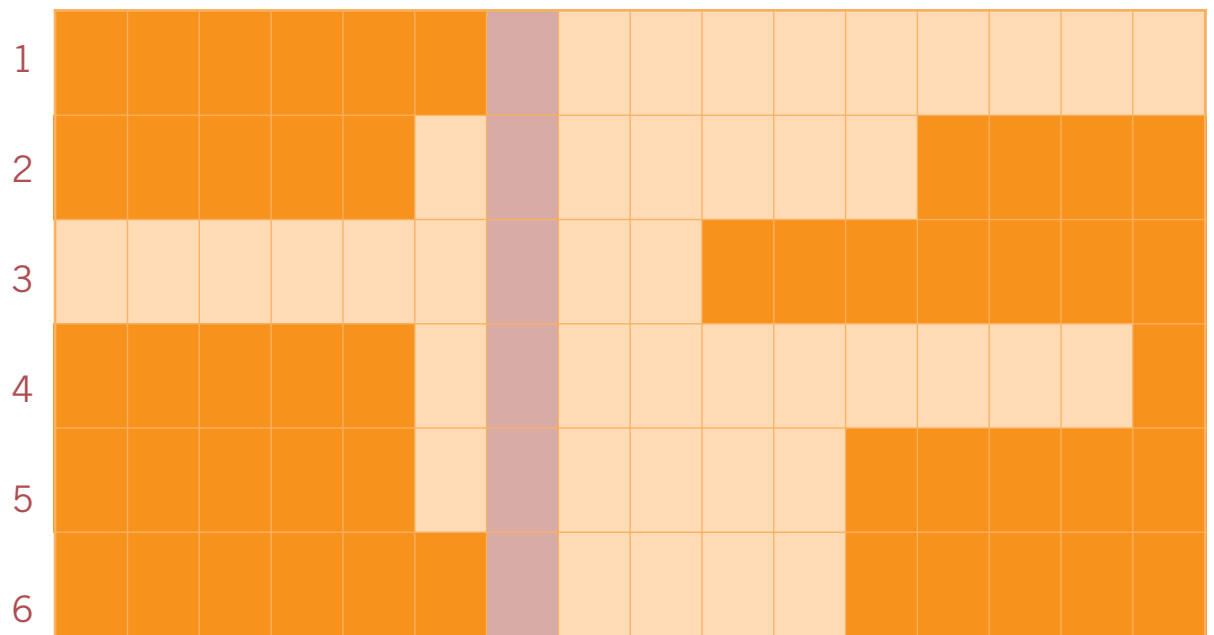
 Vrai

 Faux

MOTS CROISÉS

1. Ces produits sont interdits dans l'agriculture biologique.
2. En Hesbaye, elle pousse dans un sol limoneux.
3. On les retrouve au 2^e étage de la pyramide alimentaire.
4. C'est le nom qu'on donne aux producteurs de légumes.
5. Elles facilitent le transit intestinal.
6. En plus de manger équilibré, il faut en faire pour avoir la forme.

Mon tout est un légume oublié, qu'on peut manger cru en salade ou cuit comme une pomme de terre.



LA BONAPP'ACADEMY

Ce dossier a été réalisé avec l'APAQ-W, l'Agence wallonne pour la promotion d'une agriculture de qualité. C'est un organisme de promotion des produits wallons dépendant du Ministère wallon de l'Agriculture et de la Ruralité. Sur le site internet de l'agence, on trouve un tas d'infos en tous genres, et en particulier, des infos à destination des écoles. Via sa BonApp'Academy, l'APAQ-W peut en effet venir en aide aux écoles/aux classes qui veulent organiser une séance d'information sur les collations santé ou sur les fruits et légumes, organiser une distribution de fruits ou de lait et conseiller les écoles/les classes qui veulent organiser des petits déjeuners équilibrés, par exemple. On y trouve aussi des dossiers pédagogiques sur la pyramide alimentaire, les produits laitiers ou les produits des élevages en Wallonie... ainsi qu'un dossier sur les fermes pédagogiques ou des recettes toutes simples réalisées avec des produits bien de chez nous !

www.apaqw.be



Vrai ou faux ? : V-V-F-F-V / Mots croisés : Le mot à trouver est "parsnis".