

L'IMPORTANCE DE MANGER DES FRUITS ET LÉGUMES



Manger des fruits et légumes est important pour notre santé. Les fruits et légumes contiennent des vitamines et des minéraux qui sont essentiels pour notre corps. En France, il y a beaucoup de marchés où l'on peut acheter des fruits et légumes frais à un bon prix.

Il est recommandé de manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour. Cela peut sembler difficile, mais cela peut être facile si vous incluez des fruits et légumes dans chaque repas. Par exemple, vous pouvez ajouter des fruits à votre petit-déjeuner ou prendre une salade pour le déjeuner.

Les fruits et légumes peuvent également être une bonne alternative aux collations sucrées et grasses. Les fruits comme les pommes, les bananes et les oranges sont faciles à transporter et à manger en déplacement. Les légumes crus comme les carottes, les concombres et les poivrons sont également une option saine pour les collations.

Si vous allez au marché pour acheter des fruits et légumes, assurez-vous de choisir ceux qui sont frais et de saison. Les fruits et légumes de saison sont souvent moins chers et plus savoureux que ceux qui sont hors saison. De plus, en achetant des fruits et légumes locaux, vous soutenez les agriculteurs locaux et réduisez l'empreinte carbone.

En conclusion, manger des fruits et légumes est bénéfique pour notre santé et peut être facilement intégré dans notre alimentation quotidienne. Alors, la prochaine fois que vous allez faire vos courses, n'oubliez pas d'acheter des fruits et légumes frais du marché !

Lisez le texte et décidez si les phrases suivantes sont vraies ou fausses.

- | | | |
|--|------|------|
| 1. Manger des fruits et légumes est essentiel pour notre santé. | Vrai | Faux |
| 2. Les fruits et légumes sont une source de protéines. | Vrai | Faux |
| 3. En France, il n'y a pas de marchés où l'on puisse acheter des fruits et légumes frais à bon prix. | Vrai | Faux |
| 4. Il est recommandé de manger au moins trois portions de fruits et légumes par jour. | Vrai | Faux |
| 5. Il est déconseillé de manger des fruits au petit-déjeuner. | Vrai | Faux |
| 6. C'est une bonne idée d'inclure des fruits et des légumes à chaque repas. | Vrai | Faux |
| 7. Il est déconseillé de manger des pommes, des bananes et des oranges tous les jours. | Vrai | Faux |
| 8. Il est sain de manger des légumes crus comme les carottes, les concombres ou les poivrons. | Vrai | Faux |
| 9. Les fruits et légumes de saison sont souvent plus chers que ceux hors saison. | Vrai | Faux |
| 10. Il est conseillé d'acheter des fruits et légumes locaux pour protéger l'environnement. | Vrai | Faux |

Trouvez des synonymes dans le texte pour les mots suivants.

1. Acquérir : _____
2. Conseillé : _____
3. Paraître : _____
4. Collation : _____
5. Option : _____
6. Mouvement : _____
7. Sélectionner : _____
8. Appétissants : _____
9. Bon : _____
10. Aisément : _____