



Comment manger plus de fruits et de légumes



Corrigé

I. Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V), ou fausses (F).

1. **V** Le magazine Madame Figaro propose des conseils pour mieux se nourrir.
2. **F** Le Programme national nutrition et santé propose 4 portions de fruits et de viande par jour.
3. **F** 70% de la population française suit le conseil proposé par le Programme national nutrition et santé.
4. **V** Le pourcentage dont on a fait mention a été publié dans un numéro spécial du magazine Madame Figaro dédié aux fruits et aux légumes.
5. **F** Les fruits et les légumes évitent l'apparition des cancers et des maladies cardiovasculaires.
6. **F** Le problème principal des fruits et des légumes est l'augmentation de l'obésité et du diabète chez les individus.

II. Cochez les ingrédients qui permettent de créer une nourriture plus saine.

Chou kale

Du beurre de lait

Du butternut

Les spaghettis
avec de la viande



Légumes rôtis
au four

De la graisse de porc

De la viande
du porc

Du beurre de fruits

Des chips
de tomates

De la courgette

III. Mots cachés. Trouvez 12 fruits et légumes mentionnés dans le texte.

A	J	W	A	H	I	Q	P	X	C	P	L	U	B
J	F	P	V	X	H	A	R	I	C	O	T	X	X
B	L	O	O	E	C	A	R	O	T	T	E	S	S
W	N	I	C	S	U	G	A	G	P	A	H	G	C
S	O	R	A	K	Z	O	B	Y	P	U	D	E	H
L	I	E	T	R	C	H	Z	Z	O	B	R	P	A
Y	G	S	O	P	P	T	I	W	M	E	R	R	M
F	N	F	R	V	O	H	C	Y	M	R	Q	N	P
T	O	X	X	S	I	L	H	P	E	G	P	Q	I
R	N	D	P	B	V	O	Y	W	S	I	X	C	G
B	E	T	T	E	R	A	V	E	G	N	C	N	N
Q	C	O	N	C	O	M	B	R	E	E	Y	A	O
M	X	C	S	C	N	U	A	O	E	S	L	F	N
F	I	K	C	O	R	N	I	C	H	O	N	I	S