

Animation sur les fruits et les légumes

Aujourd'hui, vendredi 1er février, dans le cadre de l'opération "un fruit à la récré", une nutritionniste est venue à l'école présenter une animation sur les fruits et légumes.

Elle nous a rappelé qu'il est nécessaire de manger au moins 5 fruits et légumes, 2 fruits et 3 légumes ou l'inverse, par jour

Dans les fruits et légumes il y a de la vitamine C et des fibres .

Par contre il n'y a pas de protéine. Les fibres servent à donner à manger à des bactéries qui nous aident à digérer. Il vaut mieux manger des fruits et légumes de saison, ils sont de meilleure qualité et ils sont moins chers. Les légumes qui ne sont pas de saison viennent le plus souvent de l'étranger donc il faut les transporter, c'est plus polluant.

CLEMENCE

