

Les légumes

Une variété presque infinie de légumes pousse tout autour de la planète. Dans le monde, on cultive par année 102 millions de tonnes de tomates, 47 millions de tonnes de choux et choux-fleurs, 30 millions de tonnes d'oignons, 20 millions de tonnes de concombres.



Certains légumes, comme le chou et l'oignon, sont mangés par les êtres humains depuis plus de 2000 ans.

Valeur nutritive

Les légumes sont nécessaires au bon fonctionnement du corps humain. Mises à part les patates, ils sont très peu caloriques et on peut en manger à volonté. Ils sont faits d'eau de 90 à 95 %. Ils contiennent des fibres et plusieurs vitamines essentielles à notre santé comme les vitamines C, A, B9, K. On y retrouve des sels minéraux en grande quantité comme le calcium, le potassium, le magnésium et le fer.

Bonne nouvelle pour les personnes diabétiques, la plupart des légumes contiennent des glucides, mais dans des quantités qui ne font pas monter le taux de sucre dans le sang. Au contraire, la consommation de légumes aide à équilibrer la glycémie.

C'est la même chose pour le cholestérol. La consommation régulière de légumes contribue à diminuer le cholestérol sanguin.

Les légumes sont vraiment des aliments qui nous aident à rester en bonne santé. Ils sont essentiels pour conserver un cœur qui fonctionne bien. Ils contribuent aussi à diminuer les risques de cancer à cause des antioxydants qu'ils contiennent.

Nombre de portions par jour et variété

Pour tirer le maximum de bénéfices des légumes, il faut

- ☺ en manger au moins 4 portions par jour,
- ☺ manger des légumes variés dont au moins un légume vert foncé et un légume orangé par jour.



Les patates, c'est bien beau, mais ça prend beaucoup plus que ça pour rester en forme et conserver un poids santé.

Une assiette saine doit être remplie à moitié par des légumes.

Comment les apprêter ?

Pour être capable de manger autant de légumes sans se tanner, il faut choisir des légumes qu'on aime vraiment et trouver des manières de les cuisiner qui nous plaisent.

On peut les manger

- ♥ crus avec ou sans trempette
- ♥ en salade
- ♥ cuits à la vapeur
- ♥ sautés dans un peu d'huile d'olive
- ♥ pilés

- ♥ bouillis (mais pas trop souvent, car ils perdent certaines de leurs vitamines dans l'eau de cuisson)
- ♥ en ratatouille
- ♥ etc.



On peut les servir en accompagnement et on peut en mettre dans

- ♥ les soupes
- ♥ les potages
- ♥ le bouilli
- ♥ le hachis
- ♥ le pâté chinois
- ♥ la sauce à spaghetti
- ♥ le macaroni
- ♥ le riz
- ♥ les omelettes
- ♥ le couscous
- ♥ les sautés à la viande, au poulet, au tofu, aux fruits de mer
- ♥ etc.

En fait, les façons de préparer les légumes sont presque infinies. On y va selon notre goût et ce qu'on a au frigo. Comme ça, manger des légumes devient un plaisir plutôt qu'une obligation.



Précaution

Il faut très bien laver les légumes avant de les manger pour les débarrasser des insecticides.

Les légumes



Réponds aux questions suivantes.

1^{re} version (avec choix de réponse)

1. De quoi sont composés les légumes ?

Encerle les bonnes réponses.

eau fibres vitamines gras

2. Encerle les principales vitamines qui sont contenues dans les légumes ?

vitamine Z vitamine C vitamine A
vitamine K vitamine B9

3. Est-ce que la consommation de légumes a une influence sur le diabète ?

- a) Un peu, mais il ne faut pas trop en manger.
- b) Beaucoup, car ça aide à équilibrer le taux de sucre dans le sang.
- c) Pas du tout.

4. Encerle deux maladies graves que la consommation de légumes aide à prévenir.

MTS cancer maladie du cœur

5. Vrai ou faux ?

Dans les légumes, il y a des antioxydants qui aident à prévenir le cancer.

6. Combien de portions de légumes doit-on manger dans une journée ?

- a) On doit en manger au moins 8 portions.
- b) On doit en manger au moins 2 portions.
- c) On doit en manger au moins 4 portions.

7. Vrai ou faux ?

Paul mange ses portions de légumes à tous les jours. Il choisit de manger des patates et du navet, car ce sont des légumes nourrissants et complets. Ils sont suffisants pour rester en bonne santé.

8. Quelle est ta recette de légumes préférée ?

9. Quelle précaution doit-on prendre avec les légumes ?

- a) Il ne faut pas trop en manger à cause des maux de ventre.
- b) Il ne faut pas trop en manger à cause des insecticides.
- c) Il faut bien les laver pour enlever les insecticides.

Les légumes



Réponds aux questions suivantes.
2^e version (sans choix de réponse)

1. De quoi sont composés les légumes ?

2. Quelles sont les principales vitamines contenues dans les légumes ?

3. Est-ce que la consommation de légumes a une influence sur le diabète ? Si oui, laquelle ?

4. Nomme deux maladies potentiellement mortelles que la consommation régulière de légumes aide à prévenir ?

5. Pourquoi les légumes aident-ils à prévenir le cancer ?

6. Combien de portions de légumes doit-on manger dans une journée ?

7. Paul te dit qu'il mange ses portions de légumes à tous les jours. Mais ce sont toujours des patates et du navet. Est-ce que tu penses que c'est suffisant pour sa santé ? Pourquoi ?

8. Quelle est ta recette de légumes préférée?

9. Quelle précaution doit-on prendre avec les légumes ?

Les légumes

Vrai ou faux ?

1. 4,7 millions de tonnes de choux et choux-fleurs poussent sur la planète à chaque année.

2. 102 millions de tonnes de tomates poussent sur la planète à chaque année.

3. En général, les légumes contiennent très peu de calories.

4. Les légumes sont composés à 9 % d'eau.

5. Les légumes contiennent de la vitamine C, B, K, X, A.

6. Les diabétiques ne doivent pas manger trop de tomates, car c'est un légume sucré.

7. Les légumes crus ou cuits à la vapeur sont une meilleure source de vitamines.



Les légumes

Complète les expressions qui suivent à l'aide des mots qui sont dans l'encadré.

1^{re} version (avec choix de réponse)

patate	oignons	champignon
	choux	patate

Première série

1. En avoir gros sur la _____.

2. Pousser comme un _____.



3. Occupe-toi de tes _____.

4. Jeter ses _____ gras.



5. Parler avec une _____ chaude dans la bouche.

Deuxième série

asperge	épinards	échalote
carottes	cornichon	

6. Maigre comme une _____.



7. Grande comme une _____.

8. Mettre du beurre dans les _____.



9. Les _____ sont cuites.



10. Avoir l'air d'un _____.

Troisième série

chou-fleur	patate	salade
chou	tomate	

11. Ménager la chèvre et le _____.

12. Rouge comme une _____.

13. Avoir les oreilles en _____.

14. Lâche pas la _____.

15. Vendre sa _____.



D'autres expressions ...

16. _____

17. _____

18. _____

Les légumes

Complète les expressions qui suivent.
2^e version (sans choix de réponse)

1. En avoir gros sur la _____.
2. Pousser comme un _____.
3. Occupe-toi de tes _____.
4. Jeter ses _____ gras.



5. Parler avec une _____ chaude dans la bouche.
6. Maigre comme une _____.



7. Grande comme une _____.
8. Mettre du beurre dans les _____.



9. Les _____ sont cuites.
10. Avoir l'air d'un _____.
11. Ménager la chèvre et le _____.
12. Rouge comme une _____.
13. Avoir les oreilles en _____.
14. Lâche pas la _____.
15. Vendre sa _____.



D'autres expressions ...

16. _____
17. _____
18. _____

Trouve l'intrus

Dans chaque série de légumes, il y en a un qui ne va pas avec les autres. Selon toi, quel est-il ?

Parfois, plusieurs réponses sont possibles.

oignon	échalote	poireau	carotte
carotte	navet	tomate	patate
fève verte	pois vert	brocoli	patate
citrouille	navet	courgette	courge spaghetti
brocoli	poireau	chou-fleur	chou
poivron	épinard	laitue frisée	laitue en pomme
tomate	concombre	poivron	carotte
laitue	citrouille	tomate	échalote



Des légumes nouveaux

Notre amie Marie vient manger ce soir. Nous voulons lui faire un repas à son goût. Elle aime beaucoup les légumes. Prépare un menu qui comprend au moins 3 légumes différents. Choisis des légumes que tu ne manges pas souvent. Tu peux utiliser les circulaires d'épicerie pour t'aider à faire tes choix ou des livres de recettes.



Sacs de légumes «surprise»



Vos tantes partent en voyage et elles font le ménage de leur frigo. Elles vous donnent un sac qui contient ce qu'il leur reste de légumes. Propose un mets qui te permettrait d'utiliser tous les légumes de chaque sac. Tu peux ajouter des ingrédients comme de la viande, des aliments en conserve, du bouillon, des pâtes, etc. pour compléter ta recette.

Sac de la tante de Marielle :

champignons
oignons
ail
poivron vert
céleri
courgettes
carottes
tomates

Ton mets : _____

Sac de la tante de Nicole :

navet
oignons
carottes
céleri

Ton mets : _____

Sac de la tante de Francine :

brocoli
chou-fleur
un vieil oignon
une vieille patate

Ton mets : _____

Sac de la tante de Louise :

patates
carottes
navet
oignons
chou

Ton mets : _____

**Avec des restes, on peut faire des mets délicieux
comme de la soupe au «tout ce qui»...**



Ma soupe au «tout ce qui»...

reste dans le frigo...

Une soupe, c'est nourrissant, réconfortant, économique et facile à faire. Imagine un frigo dégarni et quelques légumes fripés, puis invente une recette de soupe. Tu peux t'inspirer de la liste d'ingrédients de la page suivante.



- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Des ingrédients pour la soupe au «tout ce qui»

Parmi les ingrédients qui suivent, choisis ceux que tu as le goût de mettre dans ta soupe au «tout ce qui».

- une boîte de bouillon de poulet
- une boîte de bouillon de bœuf
- une boîte de tomates
- une boîte de jus de tomate
- une boîte de fèves rouges
- des carottes
- des oignons
- un reste de poulet
- un reste de fèves vertes
- du céleri
- un vieux piment fripé
- la moitié d'un navet
- quelques champignons
- du riz
- des nouilles
- une enveloppe de soupe à l'oignon
- une courgette
- etc.

Quiz sur les légumes

1. Je suis un mal aimé. Les enfants pleurent pour ne pas me manger. Pourtant, je suis délicieux cru, cuit et en potage. Je suis vert, formé de bouquets et plein de vitamines. On me considère comme un aliment anti-cancer.

Qui suis-je ?

2. Presque tout le monde m'aime. Je suis un légume coloré et sucré. On peut me manger cru, cuit, râpé et en potage. On peut même m'utiliser pour faire un gâteau. Je suis très bon pour la santé, car je contiens de la vitamine A. On me dit bon pour les yeux.

Qui suis-je ?

3. Je suis le légume le plus mangé au Québec. Je contiens beaucoup d'amidon et de calories. Je suis une bonne source de vitamines B et C.

Qui suis-je ?

4. Un adulte doit manger combien de portions de légumes et de fruits dans une journée ?
5. Nomme trois façons de faire cuire les légumes.
6. Nomme la meilleure manière de faire cuire les légumes quand on veut conserver nos vitamines.

7. Nomme cinq mets dans lesquels on peut mettre beaucoup de légumes.
8. Je suis un légume-fruit délicieux en salade et en sandwich. On peut me manger cru ou cuit. On me vend souvent en conserve, mais je suis meilleur quand on vient de me cueillir dans le jardin. On me dit bon pour la prostate.

Qui suis-je ?

9. Je suis de la famille des courges. On peut me manger en potage, en compote ou en confiture. Malheureusement, on m'utilise beaucoup plus comme décoration à l'automne que pour me manger.

Qui suis-je ?

10. Je suis de la famille des choux. Je suis mignon et tout petit. Je suis un des meilleurs aliments anti-cancer. Dans mon nom, il y a le nom d'une ville d'Europe.

Qui suis-je ?

11. Je suis très bon pour la santé, mais pas très bon pour l'haleine. On m'utilise dans plusieurs recettes dont la sauce à spaghetti. Les vampires ne m'aiment pas.

Qui suis-je ?

12. Nomme le plus de légumes possible qui commencent par un C.
13. Nomme le plus de légumes possible qui commencent par un P.
14. Je suis un légume à feuilles. Je suis vert foncé et très bon pour la santé, car je contiens du fer. On peut me manger cru ou cuit. Un dessin animé m'a rendu célèbre.

Qui suis-je ?

15. Je suis un légume vert, rouge, orange, jaune ou même parfois mauve. L'hiver, je coûte souvent très cher. Je suis très bon cru avec de la trempette. On peut me mettre dans différentes recettes comme des sautés, de la soupe, de la sauce à spaghetti, etc. On peut aussi me farcir.

Qui suis-je ?

16. Qu'est-ce que c'est une soupe au «tout ce qui» ?
17. Je pousse dans les bois. Je suis délicieux, mais il faut être prudent avec moi, car je peux être un poison.

Qui suis-je ?

18. Nomme deux légumes qui sont cultivés en très grosse quantité au Québec.

19. Je suis petit, petit et très sucré. Je ne suis pas très recommandé pour les diabétiques. On m'achète souvent en conserve. Au Québec, on me sert pour accompagner des repas traditionnels comme de la dinde avec des patates pilées.

Qui suis-je ?

20. Je suis un légume très économique et excellent pour la santé. On me mange souvent en soupe et en salade. Avec les patates, les carottes, les navets et les fèves, je suis un légume indispensable dans un bouilli.

Qui suis-je ?

21. Je suis un gros légume jaune que l'on cuit au four afin de le servir avec de la sauce à spaghetti.

Qui suis-je ?

22. Je suis une manière très économique et délicieuse de manger plus de légumes. On me préfère pendant l'hiver, car je réchauffe.

Qui suis-je ?

23. Vrai ou faux ?
Certains légumes sont mangés par les êtres humains depuis plus de 2000 ans.

24. La consommation régulière de légumes aide à prévenir plusieurs maladies. Nommes-en deux.

Une pomme par jour éloigne le médecin !



Est-ce vrai que les pommes sont si bonnes pour la santé ?

Et bien oui ! En plus d'être belles, bonnes, croquantes et sucrées, les pommes sont un aliment très bon pour notre corps qui a besoin d'environ 3 fruits par jour.

Voici pourquoi :

- ☺ Une pomme moyenne contient 101 calories, mais ce sont des bonnes calories.
- ☺ Dans une pomme, on retrouve des fibres. Les fibres nous aident à faire moins de cholestérol.
- ☺ La pomme contient de la vitamine C, mais attention, il faut manger la pelure.
- ☺ On y retrouve aussi des antioxydants qui aident à nous protéger contre les maladies cardiaques et certains cancers (prostate, colon, poumon).
- ☺ En plus, la pomme est un aliment qui peut aider à la perte de poids.

D'autres avantages :

- ☺ Les pommes ne coûtent pas cher.
- ☺ Les pommes sont disponibles à l'année.
- ☺ Les pommes se transportent bien pour nos collations.
- ☺ Les pommes se cuisinent bien.
- ☺ Beaucoup de pommes viennent du Québec. Elles n'ont pas fait le tour du monde avant d'arriver dans notre assiette.

Alors, vive les pommes !



Vrai ou faux sur les fruits

1. Il y a beaucoup de vitamine C dans la pelure des fruits.

2. Les diabétiques ne devraient pas manger beaucoup de fruits.
Ils sont trop sucrés.

3. Les pommes et les autres fruits aident à se protéger contre les maladies cardiaques et certains cancers.

4. Les pommes font grossir.

5. Les pommes font partie du groupe alimentaire «Légumes et fruits». Il faut manger plusieurs légumes et fruits à chaque jour.

6. Le Québec est un gros producteur de pommes.
