



SWISSMILK

Nom: _____

Pyramide alimentaire: légumes, salades et fruits

Recommandations

Trois portions de légumes et deux portions de fruits par jour, et dans la mesure du possible, des légumes et des fruits de saison indigènes.

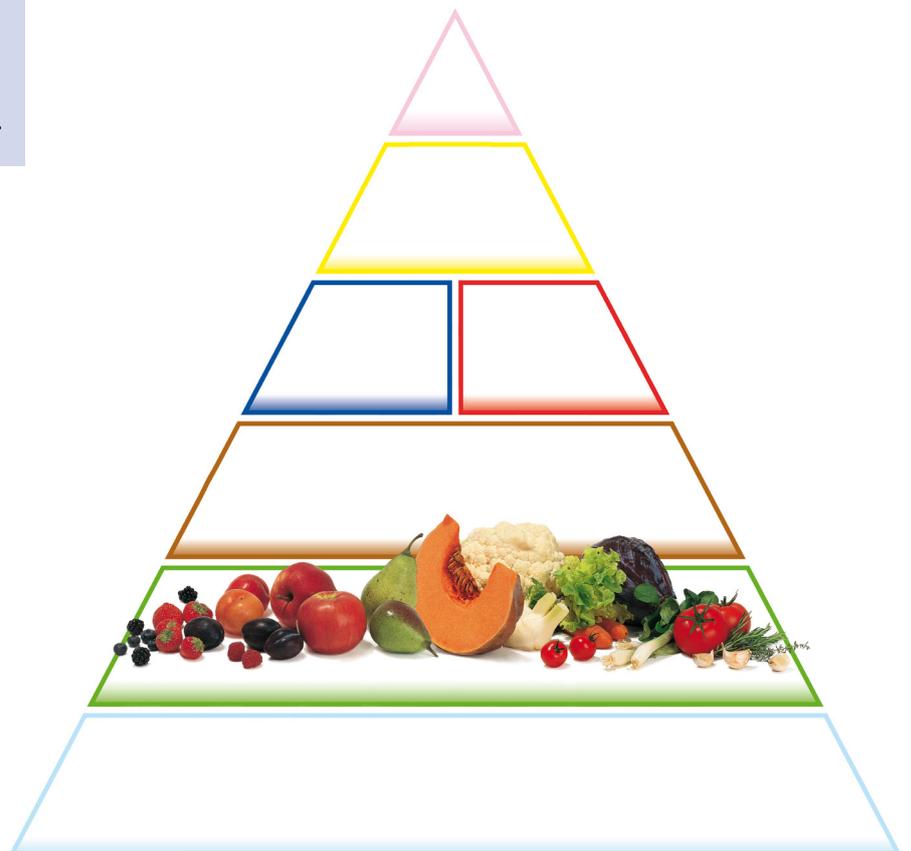
Les légumes, les salades et les fruits ont de nombreux atouts: ils sont sains, ont bon goût et mettent de la couleur dans l'assiette. Ils contiennent des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments, des substances bioactives et des fibres. Les fruits en particulier apportent à l'organisme des glucides sous forme de sucres.

La plupart des fruits et des légumes peuvent être consommés aussi bien crus que cuits. Lors de la préparation, il faut veiller à utiliser des modes de cuisson préservant leur valeur nutritive. Dans la mesure du possible, donner la préférence aux produits de saison indigènes, qui sont frais, mûrs et écologiques du fait des courtes distances de transport.



Remarque

Le type de transformation est déterminant pour le classement dans l'étage correspondant de la pyramide alimentaire. Lorsque de grandes quantités de sucre ou de graisse sont ajoutées aux fruits ou aux légumes, l'aliment préparé est classé dans les denrées d'agrément.





Nom: _____

swissmilk

Pyramide alimentaire: légumes, salades et fruits



Les saisons des fruits et des légumes

Exercice 1

Dans les magasins, on trouve des fruits et des légumes toute l'année. Cela ne signifie cependant pas qu'on les récolte en Suisse à tout moment. Ils proviennent souvent de loin. Quelle est en Suisse la saison des fruits et des légumes suivants?

Exemple

Cerises: juin-août

	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Pommes (Gala)												
Abricots												
Poires												
Mûres												
Fraises												
Petits pois												
Concombres												
Framboises												
Carottes												
Cerises												
Courges												
Nectarines												
Betteraves												
Rhubarbe												
Asperges												
Tomates												
Raisin												
Courgettes												



Remarque

Les tableaux des saisons des légumes, salades, fruits, baies, herbes, fleurs et champignons peuvent être consultés sur: www.swissmilk.ch/saison



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

SWISSmilk

Pyramide alimentaire: légumes, salades et fruits



Crudités

Exercice 2

Les crudités permettent de varier les menus. Il faut cependant savoir que certains légumes ne peuvent pas être mangés crus. Sais-tu de quels légumes il s'agit?

Exercice 3

Pourquoi ces aliments ne peuvent-ils pas être mangés crus? Que sais-tu à ce sujet?



Solution



Pyramide alimentaire: légumes, salades et fruits

Exercice 1

	Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Pommes (Gala)												
Abricots												
Poires												
Mûres												
Fraises												
Petits pois												
Concombres												
Framboises												
Carottes												
Cerises												
Courges												
Nectarines												
Betteraves												
Rhubarbe												
Asperges												
Tomates												
Raisin												
Courgettes												

Exercice 2

- Les légumineuses comme les haricots, les petits pois et les pois mange-tout
- Les tomates vertes et les aubergines
- Les asperges
- Les tiges et les feuilles de rhubarbe



SWISSMILK

Solution

Pyramide alimentaire: légumes, salades et fruits

Exercice 3

Les **haricots, les petits pois et les pois mange-tout** contiennent des lectines (phasine) et de faibles quantités d'acide cyanhydrique, qui peuvent provoquer des crampes musculaires, voire causer la mort dans les cas graves. Ils ne doivent donc pas être consommés crus, mais uniquement cuits ou germés.

La cuisson (blanchis, bouillis, cuits à l'étuvée ou à la vapeur) les rend inoffensifs.

Les **tomates pas mûres et les aubergines** contiennent de la solanine. La solanine provoque des maux de tête, des irritations de la gorge, des troubles gastro-intestinaux, des nausées et des vomissements. En grandes quantités, elle peut causer la mort. Ces denrées ne doivent donc pas être consommées crues. S'agissant de la tomate, la toxine est dégradée par le mûrissement. Chez l'aubergine, elle est neutralisée par la préparation (à l'étuvée, à la vapeur ou autre type de cuisson). La pomme de terre aussi (classée avec les féculents et les légumineuses dans la pyramide alimentaire) contient de la solanine, qui est dégradée par une préparation appropriée.

Les **asperges** contiennent des saponines et ne devraient donc être consommées crues qu'en très faibles quantités. Les saponines sont nocives parce qu'elles peuvent dissoudre les globules rouges et provoquer une irritation des muqueuses, laquelle entraîne ensuite des éternuements et des yeux larmoyants. Elles sont neutralisées par la chaleur.

Les **tiges et les feuilles de rhubarbe** contiennent de l'acide oxalique et des anthraglycosides (irritants tissulaires) et ne doivent pas être consommées crues. Ces substances peuvent provoquer des vomissements, des crampes et une défaillance cardio-vasculaire. La cuisson les rend inoffensives. La teneur de ces substances augmente au cours de la période de végétation, de sorte que les tiges et les feuilles de rhubarbe ne sont comestibles que durant une période définie au printemps (avril à juin).

Les **légumineuses** contiennent des lectines et de l'acide cyanhydrique, et ne doivent donc pas être consommées crues.