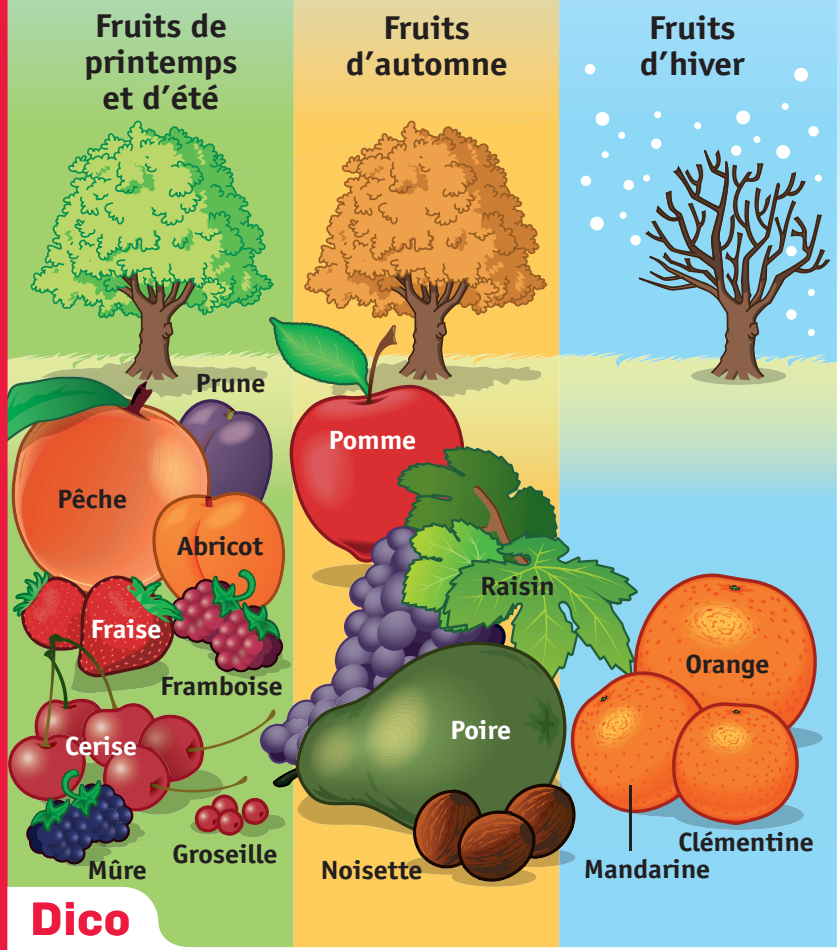
# Les bienfaits des fruits et des légumes

## Les fruits

La plupart des fruits que l'on mange poussent sur des arbres, cultivés dans des vergers, dans des buissons ou sont plantés en pleine terre. Les fruits ne sont pas tous récoltés à la même saison. Ils peuvent provenir aussi de différentes régions de France ou même de pays lointains, comme les fruits exotiques. Il vaut mieux manger les fruits au moment de leur saison de récolte : ils ont, en général, meilleur goût et sont moins chers.

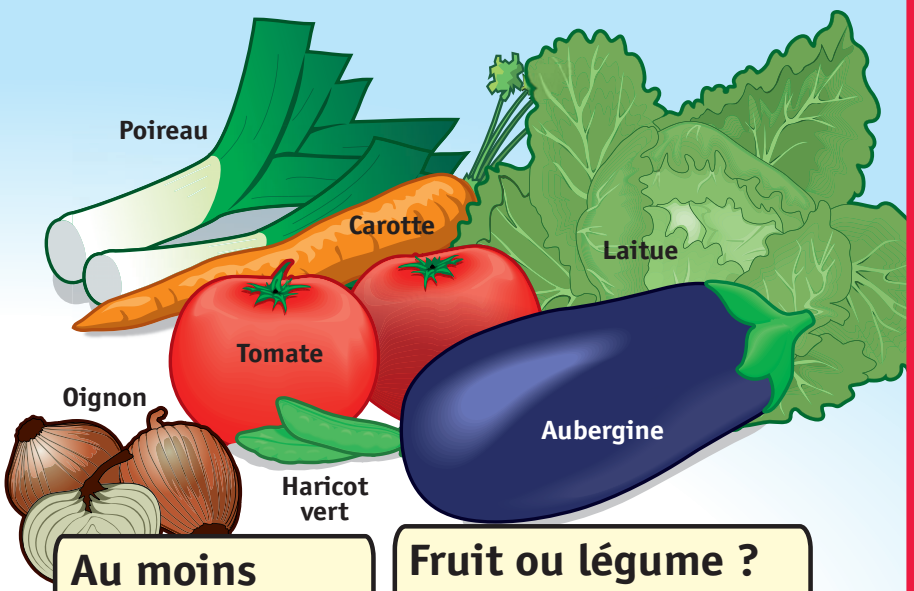



## Les légumes

Les agriculteurs qui cultivent les légumes sont des maraîchers. De nombreux légumes sont cultivés en France : aubergines, tomates, laitues, haricots verts, épinards, oignons, poireaux... Tout comme les fruits, les légumes ont leur saison.

### Riches en vitamines et en fibres

Les légumes et les fruits nous apportent des éléments dont notre corps a besoin, comme les vitamines et les fibres. Manger des fruits et des légumes contribue à rester en bonne santé.




### Au moins 5 fois par jour

Il est recommandé de manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour. Une portion, c'est la quantité que tu as l'habitude de manger en une fois.

### Fruit ou légume ?

On dit que les légumes sont salés et les fruits sucrés. Mais on dit aussi que les légumes regoupent toutes les plantes qui poussent dans un potager et que l'on mange. Les fruits sont ceux qui ont des pépins. Une tomate est donc à la fois un fruit et un légume !

ART PRESSE

## Dico

**Vitamine :** substance indispensable au fonctionnement du corps et présente en petite quantité dans les aliments.

**Fibre (ici) :** petit élément, contenu dans les fruits et les légumes, qui retarde la sensation de faim.