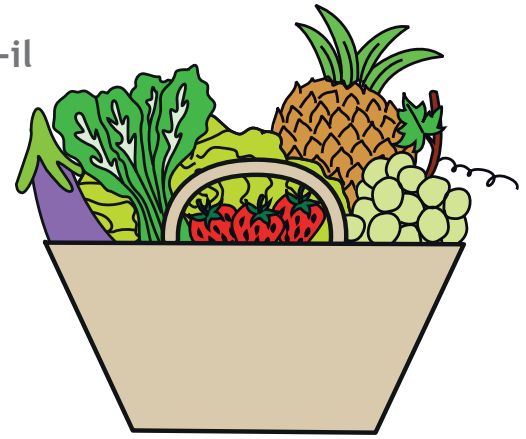




# Quiz sur la famille des fruits et légumes

**1 - Les fruits et les légumes frais contiennent-ils de l'eau ?**  
a) Oui  
b) Non

**2 - Combien de portions de fruits et légumes est-il conseillé de manger chaque jour ?**  
a) 1 portion de fruits et légumes  
b) 2 portions de fruits et légumes  
c) 5 portions de fruits et légumes



**3 - Quand est-il conseillé de manger des fruits et légumes ?**  
a) Uniquement au petit-déjeuner  
b) A chaque repas  
c) Uniquement au goûter

**4 - Parmi ces trois catégories d'aliments, laquelle n'appartient pas à la famille des fruits et légumes**  
a) Les fruits  
b) Les légumes secs  
c) Les légumes



**5 - Parmi ces trois vitamines, laquelle n'est pas apportée par les fruits et les légumes ?**  
a) La vitamine C  
b) La vitamine D  
c) La vitamine B9

**6 - Parmi ces trois fruits, lequel contient des matières grasses ?**  
a) Le kiwi  
b) L'avocat  
c) La cerise



# Les bonnes réponses du Quiz sur la famille des fruits et légumes

**Question 1** : La bonne réponse est la A. Les fruits et légumes frais sont composés principalement d'eau : en moyenne 85 à 90 %. Manger des fruits et légumes t'aide à couvrir tes besoins en eau quotidiens.

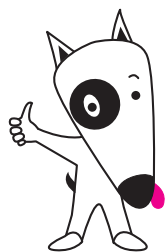
**Question 2** : La bonne réponse est la C. Il est recommandé de manger en moyenne 5 portions de fruits et légumes. Une portion pesant 80 g, les 5 portions représentent un poids de 400 g. Ainsi, si tu manges un fruit de 160 g (une belle pomme par exemple), celle-ci compte pour 2 portions.

**Question 3** : La bonne réponse est la B. Il est conseillé de manger des fruits et légumes à chaque repas. Ils apportent de la saveur, de la couleur et aussi du volume qui aide à calmer ton appétit au repas.

**Question 4** : La bonne réponse est la B. Les légumes secs (lentilles, pois cassés, haricots secs...) n'appartiennent pas à la famille des fruits et légumes. Ce sont des légumineuses qui appartiennent à la famille des céréales, pains, féculents.

**Question 5** : La bonne réponse est la B. La vitamine D n'est pas apportée par la famille des fruits et légumes. Les fruits et les légumes sont des amis précieux pour couvrir tes besoins en vitamine A, C et B9.

**Question 6** : La bonne réponse est la B. L'avocat est un fruit qui contient des matières grasses. Cela contribue à son fondant.



Un grand bravo si tu as trouvé  
toutes les bonnes réponses

Bonne dégustation

