

ÉDITION
2026

SOMMAIRE

Des conseils
simples pour
être en forme
p. IIDes fruits
et légumes
à chaque repas !
p. II-IIIScoupe
et Tourbillon
p. IV

Petit le Quotidien

DÉCOUVERTES



Les fruits et les légumes, tes amis du quotidien !



Cuits ou crus, ils sont bons pour ta santé et délicieux. Découvre comment en manger avec plaisir tous les jours et à chaque repas !



*Il existe des milliers de variétés
de fruits et de légumes, et mille façons
d'en profiter chaque jour. Ouvre ton
journal pour en apprendre plus.*

Chiffre Clé

3 enfants sur 4

ne consomment
pas assez de fruits
et légumes par jour
en France.

Source : étude Esteban 2015
chez les enfants de 6 à 17 ans.

Info +

En France,
certains fruits
et légumes sont
mangés plus souvent
que d'autres. En 2024,
les fruits les plus
consommés sont
la banane, la pomme
et l'orange. Pour
les légumes, ce sont
la tomate, la carotte
et la courgette.

Source : Kantar, 2024.



- Pour rester en bonne santé, il faut manger un peu de tout et bouger tous les jours !
En France, le Programme national nutrition santé (PNNS) te propose des conseils* :
- Côté repas, pense à :
 - mettre plus de légumes et de fruits dans ton assiette pour arriver à 5 portions par jour quand tu seras grand ;
 - goûter aux légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots...) au moins 2 fois par semaine ;
 - croquer une petite poignée de fruits à coque non salés nature (noix, amandes...) plusieurs fois par semaine ;
 - choisir du pain complet, des pâtes, de la semoule ou du riz complets, au moins une fois par jour ;
 - manger du poisson 2 fois par semaine, en alternant les poissons gras (comme le saumon) et les poissons maigres (comme le cabillaud) ;
 - faire la cuisine avec des huiles végétales (colza, noix, olive) ;
 - manger 3 produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage...).

- Côté activités, il faut bouger au moins 1 heure par jour : marche, jeux de ballon... Évite de rester trop longtemps assis devant les écrans et pense à bouger quelques minutes au moins toutes les 2 heures. Tu peux aller à l'école à pied, chercher le pain à vélo, sortir les poubelles... Tu seras actif sans t'en rendre compte !

* Retrouve l'intégralité des recommandations du PNNS sur le site www.mangerbouger.fr (va sur Internet accompagné d'un adulte).

Des fruits et légumes à chaque repas !

Manger des fruits et des légumes chaque jour aide ton corps à rester en forme. Le Programme national nutrition santé (PNNS) conseille d'en manger au moins 1 portion à chaque repas. Mais qu'appelle-t-on une portion, et comment les répartir dans ta journée ?

Un repère simple : ton poing fermé

Les quantités de fruits et légumes recommandées évoluent avec l'âge. C'est pourquoi on considère qu'une portion équivaut à la taille du poing. Comme la main grandit avec l'âge, la portion grandit aussi ! Une portion correspond à peu près à des quartiers de pomme, quelques fraises, une poignée de grains de raisin, un petit bol de carottes râpées ou quelques rondelles de courgette. Utilise ton poing comme guide !



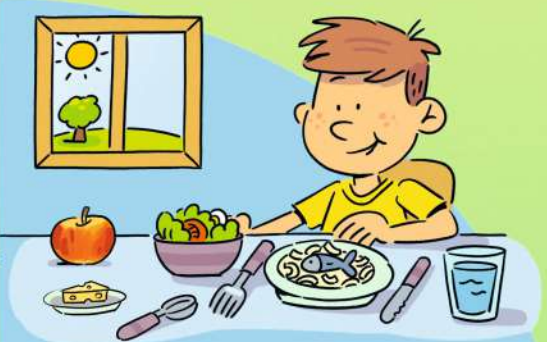
Des idées à chaque repas

Tu peux facilement ajouter des fruits et des légumes dans chacun de tes repas. N'oublie pas aussi de boire de l'eau à volonté tout au long de la journée, et de limiter les boissons sucrées. Exemples de repas pour une journée :



Le matin

Un kiwi (et de 1 !) coupé en deux, une tartine de pain complet et un verre de lait.



Le midi

Une petite salade de crudités (et de 2) + un plat de pâtes avec du poisson + du fromage et une pomme (et de 3 !).



Le soir

Des bâtonnets de légumes (et de 5) avec un couscous végétarien et une brochette de fruits en dessert (et de 6, trop facile !).



Au goûter

Une clémentine (et de 4) + un yaourt nature + une petite poignée de noix de cajou.

Bien dormir pour bien grandir

Bien dormir est essentiel pour être en forme. Les enfants de ton âge ont besoin de 9 à 12 heures de sommeil chaque nuit. Il est aussi important de se coucher à une heure régulière, pour que ton corps garde un bon rythme. Un bon sommeil aide ta mémoire, ta concentration et ta croissance.



Le sais-tu ?

• Un jus de fruits, ce n'est pas la même chose qu'un fruit entier. En effet, les jus sont très sucrés et contiennent peu de fibres. C'est pour cela qu'ils ne comptent pas comme une portion de fruits. Tu peux en boire de temps en temps, mais pas plus d'un demi-verre par jour et de préférence du jus de fruits pressés.

Les incontournables

1/ Trouve l'intrus : laitue, mâche, roquette, reinette.

Reinette (C'est une variété de pomme alors que les autres sont des variétés de salade).

2/ En quel légume d'automne se transforme le carrosse de Cendrillon ?

En citrouille.

Les mots difficiles

Nutrition : manière dont le corps utilise les aliments pour fonctionner et rester en bonne santé.

Complet (ici) : se dit d'un aliment (pain, riz, pâtes...) fabriqué avec une graine entière et qui contient donc plus de fibres et d'éléments nutritifs.

Recommander : conseiller sans dire que c'est obligatoire.

Être hydraté : avoir assez d'eau dans le corps pour être en bonne santé.

Digérer : transformer dans son corps les aliments qu'on a mangés.

En savoir +

PETITS MAIS UTILES

Les fruits et légumes apportent des vitamines et des minéraux (éléments invisibles indispensables au fonctionnement de ton corps). La vitamine C, par exemple, t'aide à lutter contre la fatigue et contre les maladies.



© Adobe Stock - ibragimova

LE PLEIN D'EAU

Les fruits et les légumes contiennent beaucoup d'eau. Le concombre, la pastèque ou la salade, par exemple, sont faits presque entièrement d'eau ! Cette eau, présente naturellement dans les aliments, aide ton corps à être bien hydraté.



© Adobe Stock - Shait

PLUS FAIM !

Dans les fruits et légumes, il y a des fibres. Elles aident ton corps à bien digérer les aliments que tu manges. Elles permettent aussi d'éviter les problèmes de digestion et donnent plus rapidement à ton corps la sensation d'avoir assez mangé.



© Adobe Stock - Lightfield studios

LES AVENTURES DE SCOUBE ET TOURBILLON ACTIF MALGRÉ LUI

Tourbillon, sors faire du sport !

Non, Je regarde la télé !

Sors d'abord les poubelles et va chercher un pain à la boulangerie !

Pffff, la poubelle !

Vite, la boulangerie !

Voilà le pain... As-tu vu la télécommande ?

C'est le chien qui l'a prise !

Hééé, donne ça ! Arrête ! Viens ici ! Stop !

Donne !

Finalement, il aura bougé aujourd'hui !

BOUGER CHAQUE JOUR !

Pour être en bonne santé, joue, marche, fais du vélo ou du sport au moins 1 heure par jour. Pense aussi à limiter le temps d'écran et à bouger au moins toutes les 2 heures.



Siège social et rédaction : Tél. 01 53 01 23 60 - Play Bac Presse - Paris
Dir. de la publication : J. Saltet • Dir. diffusion et marketing : M. Jalans • Réd. en chef technique : N. Ahangama
Walawage • Rédactrices : J. Arnaud et F. Saltet • Dessinateur : Giemsi • Infographie : F. Mosca • Correctrice : M. Goossens • Fabrication/routage : M. Letellier, S. Parot • Partenariats : C. Lévêque (c.lev@playbac.fr)
Play Bac Presse SAS, gérant : Jérôme Saltet. Comité de direction : F. Dufour, J. Saltet, M. Jalans, Associés : Play Bac, Financières F. Dufour, G. Burrus, J. Saltet. Dépôt légal : mars 1998. Commission paritaire : 0426 C 78075. Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse. Imprimerie : SIEP. Origine du papier : Belgique. Taux de fibres recyclées : 0 %.

FR

PEFC/10-32-2813

Jeu

À TOI DE JOUER !

GRÂCE AUX INDICES CI-DESSOUS, COMPLÈTE CETTE GRILLE EN RETROUVANT DES MOTS PRÉSENTS DANS CE NUMÉRO.

- 1 Une portion de fruits et légumes correspond à la taille de ton...
- 2 Fruit le plus mangé en France
- 3 Légume le plus mangé en France
- 4 Fruit à coque
- 5 Activité quotidienne pour rester en forme
- 6 Boisson indispensable pour ton corps

Reponses : 1) Poing - 2) Banane - 3) Tomate - 4) Armande - 5) Sport - 6) Eau.

Annonce

avec le concours scientifique d'Aprifel

Aprifel

les fondamentaux

LES FRUITS ET LÉGUMES, AU TABLEAU !

Une série de films « Les fondamentaux » à déguster sans modération pour faire des maths, des sciences et du français avec des héros vitaminés...

C'est par ici

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité

CANOPÉ

LE RÉSEAU DE CRÉATION ET D'ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUES

Le logo PNNS ne s'applique pas aux liens et sites Internet mentionnés sur ce support.