

## Les plantes qui nous nourrissent

Dans les jardins et dans les champs poussent des plantes dont nous avons besoin pour nous nourrir. Les plantes contiennent beaucoup de vitamines qui sont bonnes pour notre santé !

Les céréales poussent dans les champs. Nous mangeons les graines. Quelles sortes de céréales connais-tu ?

seigle, avoine, blé, orge,  
maïs, ...

Que nous prépare les boulangers et les cuisiniers avec les céréales ?

gruau, pain noir, gâteaux  
petits pains, pâtes, ...

Nous mangeons les feuilles de certains légumes !

Connais-tu lesquels ?

choux, salade, épinards,  
poireaux, ...

De certaines plantes, nous mangeons les fruits ou les graines. Lesquels ?

haricots, petits pois, tomates,  
concombre, ...

De certaines plantes nous récoltons les tubercules et les racines. Lesquels ?

betterave rouge, pommes de terre,  
carottes, radis, celeri, chou-rave...

