

CONSOMMER DES FRUITS ET DES LÉGUMES

D'où viennent les fruits et légumes que je trouve dans mon assiette ?

▼ A Cinq fruits et légumes par jour

Le marché à Biarritz



■ Cinq fruits et légumes par jour DOC. A - - - - Du marchand à l'agriculteur DOC. B - - - -

On nous conseille de manger cinq fruits et légumes par jour. Nous les trouvons au marché, à l'épicerie, chez le marchand de primeurs et au supermarché. Nous les mangeons crus ou cuits, dans les entrées, les plats cuisinés, les produits laitiers et les desserts. Nous en trouvons aussi dans les plats surgelés et en conserve. Il y a des fruits secs, des fruits confits, des confitures et des jus de fruits: mais attention, beaucoup contiennent surtout du sucre !

Les commerçants vendent les fruits et les légumes au détail mais ils les achètent en gros à des grossistes. Ceux-ci s'approvisionnent dans toute la France: ils achètent les melons à des agriculteurs dans le Sud, les endives à des agriculteurs dans le Nord... Ensuite, ils les transportent en camion jusque dans leur région. Plus les fruits et légumes viennent de loin, plus cela consomme d'énergie et crée de la pollution.