

**Question**  
Cite des légumes verts.

**Réponses possibles :**  
Haricots verts, salades, épinards, courgettes, concombres...

**Question**  
Combien de légumes chaque jour ?

**Réponse :**  
Au moins cinq fruits et légumes par jour

**Question**  
Combien de légumes est-il recommandé de consommer par jour ?

**Réponse :**  
Au moins deux à trois portions de légumes par jour.  
Par exemple : une portion de légumes crus (carottes râpées, radis..) et une portion de légumes cuits (haricots vapeur, épinards à la crème...)

**Question**  
de fruits doit-on manger par jour ?

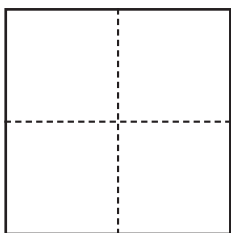
**Réponse :**  
Au moins cinq fruits et légumes par jour

**Question**  
Est-il possible de manger toute l'année des légumes ?

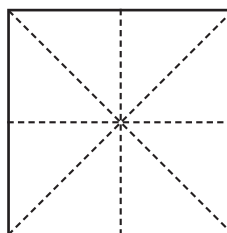
**Réponse :**  
Oui, les légumes frais changent à toutes les saisons. En plus, on peut manger toute l'année des légumes surgelés, en conserve ou en jus

**Question**  
Est-il possible de manger toute l'année des légumes ?

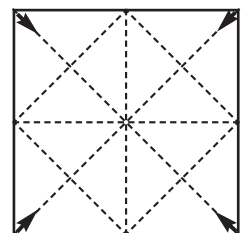
**Réponse :**  
Oui, les légumes frais changent à toutes les saisons. En plus, on peut manger toute l'année des légumes surgelés, en conserve ou en jus



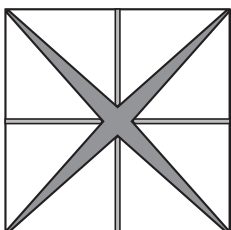
1. Découpez le carré ci-dessus et pliez-le en deux suivant les pointillés. Recommencez dans l'autre sens, puis dépliez-le à nouveau. Vous obtenez ainsi deux plis marqués en croix



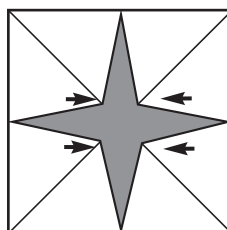
2. Retournez la feuille.



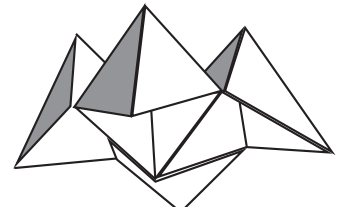
3. Amenez les quatre pointes au centre suivant les flèches.



4. Retournez la feuille et amenez à nouveau les quatre coins au centre. On obtient cette figure.



5. Retournez la feuille de nouveau, glissez les index et les pouces indiquées par les flèches.



6. Vous obtenez une cocotte à quatre godets.