



Activités Pommiers



Les pommes: une collation saine

Selon le dicton anglais: "An apple a day keeps the doctor away" il semblerait qu'en mangeant une pomme par jour, on conserverait sa santé pour toujours. Naturellement, ce n'est pas réaliste mais, tout de même, les pommes sont très bonnes pour la santé. Non seulement elles constituent une collation délicieuse mais elles contiennent très peu de gras et beaucoup de vitamines et de minéraux. De plus, les pommes sont bonnes pour vos dents. La pomme a été surnommée "la brosse à dents de la nature" parce que tout en la mangeant, vous nettoyez vos dents! Oui, vous devrez quand même vous brosser les dents si vous mangez une pomme par jour mais c'est un choix de collation intelligent.



[< De retour à la table des matières](#)

