



Si je reçois ce document, c'est qu'il m'est recommandé d'augmenter ma consommation de **légumes et de fruits**

Réfléchir aux raisons qui nous empêchent de manger des légumes et des fruits tel que suggéré par les experts, est déjà un pas dans la bonne direction !

Vous n'en mangez pas suffisamment parce que...

- Avec mon horaire de travail chargé, je manque de temps pour préparer les légumes
- J'aime les fruits, mais j'oublie d'en consommer. Lorsque j'en achète, ceux-ci se gaspillent et je dois les jeter
- Ça ne goûte rien !
- Pour moi un fruit ce n'est pas un dessert
- C'est trop difficile d'atteindre le nombre de portions recommandées

Comment faire pour consommer le nombre de portions de légumes et de fruits recommandés ?

La plupart des gens qui consomment suffisamment de légumes et de fruits, font face aux mêmes difficultés que l'ensemble des consommateurs. Par contre, ils se rappellent l'importance d'en consommer régulièrement !

VOICI 10 BONNES RAISONS D'EN CONSOMMER :

- 1 - Leurs belles couleurs rendent l'assiette plus alléchante !
- 2 - Faciles à transporter, ils nous suivent partout...
- 3 - Ils se dégustent à toute heure du jour
- 4 - Ils se préparent en un tour de main !
- 5 - Frais ou congelés, ils sont disponibles toute l'année et dans une multitude de variétés !
- 6 - Leurs saveurs et textures rehaussent le plaisir de manger !
- 7 - Ils nous procurent les vitamines A, C, K et des folates, des minéraux tels que le cuivre, le magnésium et le potassium, sans oublier les antioxydants et les nombreux éléments phytochimiques ! De plus, ils contribuent peu à l'apport calorique d'une journée.
- 8 - Ah oui! Ils contiennent aussi des fibres alimentaires !
- 9 - Ils contiennent beaucoup d'eau et peuvent nous rafraîchir
- 10 - Ils sont associés à la prévention de l'infarctus, de l'hypertension artérielle, de plusieurs types de cancers, de l'obésité, de l'ostéoporose et d'autres maladies chroniques

Consommer de 7 à 10 portions de légumes et de fruits, je peux y arriver !

Concentrez-vous sur un repas ou un moment de la journée où il sera plus facile d'en intégrer

- 1 portion de fruits par repas
- 2 portions de légumes le midi et le soir

À 3 repas par jour, vous y arriverez en un rien de temps !

Allez-y pour ...

• Les légumes et fruits colorés ! Voici quelques exemples :
Vert foncé : les asperges, le brocoli, le chou et les choux de Bruxelles, le cresson, les épinards, les haricots, les laitues comme la Boston, la romaine et la roquette, les pois verts et pois mange-tout, le persil frais, les poivrons, etc.

Orangé : les carottes, la citrouille, la courge musquée, la patate douce, les poivrons, les abricots, le cantaloup, la mangue, les oranges, la papaye...

Rouge : le chou rouge, les poivrons rouges, la tomate, les canneberges, les fraises, les framboises...

Violet : l'aubergine, les bleuets, les mûres, les prunes, les raisins...

Blanc : l'ail, les champignons, le chou-fleur, les oignons, les poireaux...

- Les légumes et fruits frais ou congelés. Attention aux légumes en conserve qui sont plus salés.
- Les purées de fruits maison ou du commerce, non sucrées
- Les fruits en conserve dans leur jus
- Les jus de légumes réduits en sodium (sel)

Mettre un frein aux...

- Légumes en sauce, gratinés ou panés
- Frites ou autres légumes frits
- Légumes marinés, jus de légumes réguliers (riches en sel)

ATTENTION AUX PIÈGES !

Certaines appellations peuvent laisser croire que le produit alimentaire représente une portion de fruits et légumes. Trop souvent, ils renferment des quantités importantes de gras, de sucre, de sel ou de calories.

Par exemple :

- Les croustilles de légumes ou régulières
- Les rouleaux ou les bonbons aux fruits
- Les barres de céréales avec une garniture de fruits
- Les tartinades ou confitures de fruits
- Les jus de fruits contenant une petite quantité de vrai jus de fruits
- Le ketchup et les marinades du commerce

Quand une salade n'est plus un choix santé...

Nous l'avons déjà dit : les fruits et les légumes apportent plusieurs bénéfices à la prévention et au traitement de nombreuses maladies. Par contre, attention de ne pas les déguiser !

SALADE CÉSAR	(2 tasses)	SALADE JARDINIÈRE
		
7	c. à thé de gras	2.5
5	sachets de sel	1
465	calories	100

Les 4 clés du succès

1 - Mangez tous les jours un minimum de 7 portions de légumes et de fruits.

UNE PORTION CORRESPOND À :

- 1 légume ou 1 fruit de grosseur moyenne comparable à une balle de tennis : 1 pomme, 1 orange, 2 clémentines, 15 raisins, 1 tomate, 1 carotte, 1 pomme de terre
- 125 ml (½ tasse) de légumes ou de fruits coupés, surgelés ou en conserve
- 250 ml (1 tasse) pour les laitues et les légumes verts feuillus crus ou ½ tasse pour les versions cuites

2 - Préférez les légumes et fruits entiers plutôt que leur jus

3 - Mettez sur la variété dans l'assiette, profiter de la disponibilité des aliments selon les saisons

4 - Allouez la ½ de votre assiette aux légumes et compléter le repas avec un fruit. Cela vaut aussi pour les repas où les pâtes sont au menu

En panne d'idées ?

POUR LE PETIT DÉJEUNER

- Ajoutez des fruits frais ou séchés à vos céréales ou yogourts
- Une rôti de beurre d'arachide garnie de tranches de banane est un classique !
- **Et pourquoi pas un smoothie maison ?** Pour 4 portions : dans un mélangeur, combiner 250 ml (1 tasse) de : fraises fraîches ou surgelées, jus d'orange, yogourt et 1 banane tranchée

POUR LE BOULOT OU L'ÉCOLE

Ne quittez jamais la maison sans quelques fruits et au moins une portion de légumes ! Très utiles pour les petits creux durant la journée ou pour compléter le dîner.

AU DÎNER OU AU SOUPER

- En entrée, optez pour une soupe aux légumes, un potage maison ou une salade garnie d'une variété de légumes
- **Pas très friand de légumes cuits ?** Optez pour les légumes crus comme les tomates cerise, une salade de carottes râpées, des lanières de poivrons rouges ou du navet en bâtonnets

Contrez le manque de temps ou d'énergie

- **Préparez à l'avance des bâtonnets de carottes, des bouquets de brocoli ou de chou-fleur**, qui seront prêts à être consommés en tout temps
- **Optez pour les laitues foncées ou les légumes pré-lavés** comme les bébés épinards, le mesclun, la laitue roquette ou les salades combinées, les bouquets de brocoli, les champignons tranchés, etc.
- **Profitez de la fin de semaine pour cuisiner une marmite de soupe** ou un potage maison qui saura vous dépanner tout au long de la semaine
- **Les jus de légumes** n'offrent pas tous les avantages des légumes entiers mais peuvent dépanner à l'occasion
- Pas d'excuses. Optez pour les multiples préparations prêtes-à-manger : légumes frais ou surgelés

Donnez de la saveur à vos légumes

- **Ajoutez-leur des graines de sésame grillées**
- Avant de les servir, **ajoutez un filet de vinaigre balsamique** ou quelques gouttes de citron
- Faites-les revenir avec **de l'ail ou du gingembre râpé**
- **Garnissez vos préparations d'herbes fraîches**
- Remplacez le beurre, la crème ou les sauces traditionnelles **par une noisette de crème sûre légère**
- **Optez pour les vinaigrettes faites maison** tout en prenant garde à la quantité ajoutée ! À l'extérieur de la maison, exigez que la vinaigrette soit servie à part

QUAND UN FRUIT DEVIENT UN DESSERT

- Préparer **un croustillant aux pommes** ou aux petits fruits s'avère toujours un succès !
- Qui saurait dire non à une **belle salade de fruits ensoleillée ?**
- Combinez : ½ tasse de yogourt nature + ½ tasse de compote de pommes + 1 pincée de cannelle ou de muscade moulue
- Épatez votre famille avec des **morceaux de fruits enfilés sur des brochettes !**

ALLEZ-Y POUR DE LA NOUVEAUTÉ !

- Essayez un **nouvel aliment du groupe chaque semaine**
- **Regardez du côté des courges** de toutes sortes, de la bette à carde et pourquoi pas du bok choy !
- Visitez les **marchés extérieurs** ou encore les divers quartiers ethniques pour découvrir de nouvelles saveurs
- **Inspirez-vous des cuisines du monde** comme la cuisine asiatique, indienne ou méditerranéenne

Pour vous aider à consommer plus de légumes et de fruits, voici quelques sites Internet :

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Pour des idées de recettes :

www.soscuisine.com

www.fmcoeur.ca