

LES LÉGUMES ET LES FRUITS : JE PASSE DE LA PAROLE AUX ACTES !

Première étape- Par jour, j'ai besoin d'au moins ...

| ENFANTS | | ADOLESCENT(E)S | | ADULTES | | |
|-------------------|----------|----------------|---------|-----------|--------|------------------|
| 4-8 ans | 9-13 ans | 14-18 ans | | 19-50 ans | | 51 ans + |
| Filles et Garçons | | Filles | Garçons | Femmes | Hommes | Femmes et Hommes |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 7-8 | 8-10 | 7 |

Deuxième étape- Je choisis au moins une astuce qui est réalisable à la maison






Voici les conseils pour atteindre mon nombre de portions recommandé chaque jour :

| | |
|---------|---|
| Légumes | <p>-Faites des réserves des légumes de la saison dans votre congélateur (voir feuille «disponibilité des produits») et faites de délicieux potages toute l'année !</p> <p>-Concocter des entrées ; salades, crudité, soupe. Vous diminuerez donc la grosseur de vos portions au plat principal.</p> <p>-Réservez-le ¾ de votre assiette pour les légumes ; sautée de légumes frais ou mélange de légumes surgelés, pomme de terre, courges, salade, etc.</p> <p>-Apportez des crudités comme collation lorsque l'envie de grignoter arrive. Vous verrez comme ils vous feront patienter jusqu'à l'heure du repas !</p> |
| Fruits | <p>-Gardez des fruits dans votre congélateur pour ajouter dans vos recettes à n'importe quel moment. Ajoutez-les à vos desserts (croustades, blanc-manger, crème glacée, etc.).</p> <p>-Garnissez vos bols de céréales ou de yogourt de fraises, de bananes, de mangues, de bleuets ou accompagnez vos rôties d'une tomate fraîche.</p> <p>-Laissez des bols de fruits sur la table et/ou sur le comptoir. Le fait de les avoir à portée de main favorise la consommation !</p> <p>-Achetez de vrais jus de fruits (évités les punchs et boissons aux fruits). Votre verre de jus d'orange le matin compte pour une portion !</p> |

Troisième étape- J'applique ma stratégie avec ma famille!

AIDE MÉMOIRE

Une portion =

-  Un fruit ou un légume moyen
-  Une ½ tasse de fruits ou de légumes en morceaux (frais/surgelés/conserves)
-  Une ½ tasse de vrais jus de fruits ou de légumes
-  Une tasse de laitue, de concombre ou d'épinards
-  Un ¼ de tasse de fruits séchés

