

DES LÉGUMES ET DES FRUITS POUR LES ADULTES ET LES ENFANTS!

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande de manger 5 à 10 portions de fruits et de légumes par jour. Voici quelques moyens faciles pour votre famille d'en manger avec chaque groupe du **Guide alimentaire canadien**.

Produits céréaliers

- Ajoutez des fruits à vos céréales préférées (p. ex., fraises, bananes ou raisins secs).
- Ajoutez des fleurettes de brocoli, des carottes râpées ou des tranches de courgette à vos plats de macaroni au fromage ou d'autres pâtes.
- Ajoutez des légumes à vos plats de riz (p. ex., carottes, poivron rouge, pois mange-tout ou haricots verts).
- Agrémentez la pizza ou les mini-pitas de fruits ou de légumes.
- Essayez un croustillant aux pommes ou encore, des muffins ou un pain aux fruits.

Légumes et fruits

- Servez-les avec une trempette, une sauce au fromage, une salsa ou une vinaigrette maison faite de yogourt, d'épices et de fines herbes.
- Ajoutez des légumes en purée aux soupes, aux sauces à spaghetti et aux ragoûts.
- Préparez des brochettes de kiwi en quartiers, de fraises entières et de raisins et congelez-les pour obtenir une collation rafraîchissante.

- Coupez des tomates en deux, saupoudrez-les de fromage parmesan et de vinaigrette italienne, puis faites-les cuire sous le gril ou au micro-ondes.
- Faites des salades composées de différents légumes-feuilles. Ajoutez-y des fruits frais, comme des fraises, des quartiers de kiwi, d'orange et de cantaloup ou des raisins sans pépins, pour en rehausser la saveur et la texture.
- Faites un jardin avec votre enfant.

Produits laitiers

- Servez des fruits avec du yogourt, de la crème-dessert au lait (*pudding*), de la crème glacée, etc.
- Préparez une crème de légumes santé en réduisant en purée des légumes cuits et du lait partiellement écrémé.
- Préparez un délicieux lait frappé en mélangeant du yogourt glacé faible en gras, du lait, des morceaux de fruits et une touche de miel.
- Pour un parfait délicieux, superposez des fruits frais, comme de l'ananas, des pêches, du kiwi, des fraises et des framboises, avec du yogourt nature et des céréales granola riches en fibres!

- Trempez des fraises, des tranches de banane, des quartiers d'orange ou d'autres fruits dans de la crème-dessert au chocolat ou de la trempette faite de yogourt, de jus d'orange et d'une touche de miel.
- Préparez des sucettes glacées maison en mélangeant 500 mL (2 t.) de yogourt nature et 85 mL ($\frac{1}{3}$ t.) de jus concentré congelé (n'ajoutez pas d'eau).

Viandes et substituts

- Ajoutez des pois chiches, des oeufs durs, du fromage râpé faible en gras ou des morceaux de poulet cuit à votre salade jardinière.
- Optez pour une pizza végétarienne en substituant du tofu et des légumes au pepperoni.
- Préparez une fabuleuse salade estivale en mélangeant des haricots secs, des pois chiches, des haricots de Lima ainsi que des haricots verts et jaunes avec divers légumes croquants!
- Garnissez un morceau de poulet grillé de salsa faite d'oignons, de tomates, de poivrons en morceaux, et même de melon d'eau!

Autres groupes alimentaires

- Substituez le yogourt à la crème sure dans les trempettes pour les légumes.
- Utilisez moins de vinaigrette sur les salades et moins de beurre ou de margarine sur les légumes. Moins, c'est toujours mieux.
- Optez pour un fruit ou un légume cru au lieu d'une collation riche en gras et en calories.

Les portions d'un enfant augmentent avec l'âge.

- ✓ $\frac{1}{2}$ à 1 fruit ou légume moyen
- ✓ 60 à 125 mL ($\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ t.) de légumes ou de fruits frais, congelés, en conserve ou cuits
- ✓ 250 mL (1 t.) de légumes-feuilles
- ✓ 60 à 125 mL ($\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ t.) de jus
- ✓ 60 mL ($\frac{1}{4}$ t.) de fruits séchés

Les portions d'un enfant augmentent avec l'âge.

Apprendre aux enfants à apprécier les légumes et les fruits frais les aidera non seulement à adopter des habitudes alimentaires saines aujourd'hui, mais aussi à les conserver à l'âge adulte.

Encouragez votre enfant à manger plus de légumes et de fruits!

- Coupez les légumes et les fruits en formes variées et amusantes : bâtonnets, tranches, cubes ou anneaux.
- Laissez votre enfant vous aider à les préparer.
- Gardez les fruits et les légumes à la portée de votre enfant.
- Donnez l'exemple! Mangez-en devant votre enfant.
- Offrez-lui des fruits et des légumes lorsqu'il est de bonne humeur.
- Créez un environnement calme et agréable à l'heure des repas.

