

Au moins 5!



Tranchez! Mélangez! Essayez!

Recommandations

Savourez! – **5** portions ou plus de légumes et fruits chaque jour.

2 à 3 ans:	4 portions
4 à 8 ans:	5 portions
9 à 13 ans:	6 portions
14 à 18 ans:	7 à 8 portions
19 ans et plus:	7 à 10 portions

Pourquoi manger des légumes et des fruits?



Améliore la santé: réduit les risques de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, d'hypertension artérielle, de certains cancers et de diabète de type II



Favorise la **croissance et le développement**



Meilleur contrôle du poids



Garde les intestins en bonne santé. Diminue les symptômes du syndrome du colon irritable et de la constipation



Un système immunitaire fort



Vision saine

Trucs pour savourer les légumes et les fruits

- Préparez vos légumes et vos fruits de différentes façons.
- Plusieurs légumes et fruits sont délicieux avec une trempette ou une vinaigrette. Essayez de la sauce à salade, du yogourt, du beurre de noix ou de l'humus.
- Ajoutez des légumes à vos repas habituels, comme les pâtes alimentaires, les soupes, les casseroles, la pizza et le riz.
- Ajoutez des fruits à vos céréales, à vos crêpes ou autres aliments du déjeuner.
- Lavez et coupez vos légumes et vos fruits à l'avance afin qu'ils soient prêts à manger en tout temps.
- La plupart des gens préfèrent les aliments croquants plutôt que mous, Mangez vos légumes crus ou légèrement cuits à la vapeur et évitez de trop les faire cuire.
- **Le saviez-vous?** Les légumes et fruits congelés sont aussi nutritifs que les frais. Ils sont plus rapides à préparer et coûtent moins cher.



www.5210.ca



At Least 5!



Slice it! Mix it! Try it!

Recommendations

Enjoy! – **5** servings or more of vegetables and fruit every day.

2-3 years old:	4 servings
4-8 years old:	5 servings
9-13 years old:	6 servings
14-18 years old:	7-8 servings
19+ years old:	7-10 servings

Reasons to eat veggies and fruit:



Better health: reduces the risks of heart disease, stroke, high blood pressure, certain cancers and type II diabetes



Helps with **growth and development**



Better weight control



Maintains healthy bowels. Reduces symptoms of Irritable Bowel Syndrome and constipation



Keep immune system strong



Healthy vision

Tips to enjoy veggies and fruit

- Prepare vegetables and fruit in different ways.
- Many vegetables and fruit taste great with a dip or dressing. Try salad dressing, yogurt, nut butter, or hummus.
- Add vegetables to foods you already make, like pasta, soups, casseroles, pizza, rice, etc.
- Add fruit to your cereal, pancakes, or other breakfast foods.
- Keep washed and chopped vegetables and fruit in the fridge so they are ready to grab and eat.
- Most people prefer crunchy foods over mushy ones. Enjoy vegetables fresh or lightly steamed, and avoid overcooking.
- **Did you know?** Frozen vegetables and fruit are as healthy as fresh! It will save time and money.



www.5210.ca

