Au moins 5!

A Way of Life. Un mode de vie. Ta'n Tel-mimajimk

Tranchez! Mélangez! Essayez!

Savourez! – Au moins 5 légumes et fruits chaque jour

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**

Vision saine

Garde les intestins en bonne santé.

Un système immunitaire fort

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 vinaigrette à salade, du yogourt, du beurre de noix ou de l'hummus.
- Ajoutez des légumes à vos repas habituels, comme les pâtes alimentaires, les soupes, les casseroles, la pizza, le riz, etc.
- 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.

At Least 5!

Slice it! Mix it! Try it!

Enjoy! – At least 5 vegetables and fruits every day

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

Helps with **growth and development**

Healthy vision

Maintains healthy bowels.

Keep immune system strong

Tips to enjoy vegetables and fruits

- Prepare vegetables and fruits in different ways.
- Many vegetables and fruits 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 fruits to your cereal, pancakes, or othe breakfast foods.
- Keep washed and chopped vegetables and fruits 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 fruits are as healthy as fresh! It will save time and money.