



# Savourez !

## Au moins 5 légumes et fruits chaque jour



Favorise **une meilleure santé** : réduit les risques de maladies cardiaques, d'accident vasculaires cérébraux, d'hypertension artérielle, de diabète de type II et de certains cancers.



Favorise une **vision saine**.



Maintient la **bonne santé des intestins**.



Renforce le **système immunitaire**.



Favorise la **croissance et le développement**.

## Trucs pour savourer les légumes et fruits

- ✂ Préparez vos légumes et 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'houmous.
- ✂ Ajoutez des légumes à vos repas habituels, comme les soupes, les pâtes alimentaires, les casseroles, la pizza, le riz, etc.
- ✂ Ajoutez des fruits à vos céréales, 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.



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

[www.5210.ca](http://www.5210.ca)





# Enjoy!

## At least 5 vegetables and fruit every day



Supports **better health**: Reduces the risks of heart disease, stroke, high blood pressure, type II diabetes and certain types of cancer.



Supports a **healthy vision**.



Maintains **healthy bowels**.



Strengthens your **immune system**.



Helps with **growth and development**.

### Tips to enjoy vegetables 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 enjoy, 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 uncooked or lightly steamed vegetables and avoid overcooking.
- 🥕 **Did you know?** Frozen vegetables and fruit are as healthy as fresh! They help save time and money.



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

[www.5210.ca](http://www.5210.ca)

