



# Enjoy!



## At least 5 vegetables and fruits every day



### Supports better health:

Reduces the risks of heart disease, stroke, high blood pressure, type II diabetes and certain types of cancer.



### Supports physical health:

Helps with growth and development.  
Strengthens your immune system.  
Maintains healthy bowels.  
Supports better vision.

## Tips to enjoy vegetables and fruits

- Prepare vegetables and fruits in different ways to make them even more tasty (roasted, steamed, stir fried, etc.).
- Many vegetables and fruits taste great with a dip or dressing. Try them with salad dressing, yogurt, nut butter, or hummus.
- Add vegetables to foods you already enjoy, like pasta, soups, casseroles, pizza, rice, etc.
- Wash and cut vegetables and fruits so they are ready to grab and eat. Remember to place them where they will be seen.
- Most people prefer crunchy foods over mushy ones. Enjoy uncooked or lightly steamed vegetables and avoid overcooking.
- Add fruit to your cereal, pancakes, or other breakfast foods.

### Did you know?

Frozen vegetables and fruits are as healthy as fresh. They also take less time to prepare and are often less expensive.





# Savourez!



**Au moins 5 légumes et fruits chaque jour**



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



**Soutien la santé physique:**  
Favorise la croissance et le développement.  
Renforce le système immunitaire.  
Maintient la bonne santé des intestins.  
Favorise une meilleure vision.

## Trucs pour savourer les légumes et fruits

- Préparez les légumes et les fruits de différentes façons pour les rendre plus savoureux (rôtis, cuits à la vapeur, sautés, etc.).
- 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.
- Lavez et coupez vos légumes et fruits à l'avance afin qu'ils soient prêts à manger en tout temps. Rangez-les dans un endroit bien en vue.
- 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.
- Ajoutez des fruits à vos céréales, crêpes ou autres aliments du déjeuner.

### Le saviez-vous ?

Les légumes et fruits congelés sont aussi nutritifs que les frais, sont plus rapides à préparer et coûtent souvent moins cher.

