

Les légumes et les fruits

Combien devrions-nous en consommer?



Selon le *Guide alimentaire canadien*, il est recommandé de consommer quotidiennement de **5 à 10 portions** de légumes et fruits. Une portion correspond à un fruit ou à un légume de grosseur moyenne (une pomme, par exemple), 125 ml (1/2 tasse) de fruits ou de légumes crus ou cuits ou 250 ml (1 tasse) de laitue.

Que peuvent-ils nous apporter?

Les légumes contiennent une petite quantité de **glucides** (sucres), mais les fruits en renferment encore plus! En tant que parents bien occupés, les glucides vous apporteront l'énergie nécessaire pour accomplir vos nombreuses activités!



Et les fibres?

En plus de contenir des sucres naturels, les légumes et les fruits sont de **bonnes sources de fibres**, surtout s'ils sont consommés avec la pelure!

Les fibres permettent de régulariser le transit intestinal et augmentent la sensation de satiété. Elles joueraient également un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires et certains cancers!

Quels aliments devrions-nous privilégier?

Les légumes et les fruits contiennent beaucoup de vitamines : vitamines A, C, acide folique, etc. Privilégiez les **légumes orangés et vert foncé** ainsi que les **fruits de couleur foncée** puisqu'ils sont de meilleures sources de ces vitamines. De plus, les légumes verts feuillus (les épinards, par exemple) et les fruits séchés (figues, pêches, pruneaux, etc.) contiennent du fer.



Que devons-nous penser des antioxydants?

Une alimentation riche en légumes et en fruits est la **meilleure source d'antioxydants**. Elle pourrait permettre d'éviter ou de retarder l'apparition de certains cancers.

En manque d'idées?

Essayez les smoothies! Passez vos fruits préférés au mélangeur. Ajoutez-y du jus d'orange, un peu de jus de citron et quelques cubes de glace. Mélangez et dégustez!



Goûtez les légumes grillés au four! Coupez des pommes de terre, des carottes et des navets en bâtonnets. Placez-les sur une plaque à biscuits et badigeonnez-les d'huile d'olive. Ajoutez-y vos fines herbes préférées (thym, origan, basilic, etc.). Faites cuire au four à 450 °F pendant 30 minutes. Bon appétit!