

Légumes et fruits

Lorsque vient le temps de manger sainement, les légumes et les fruits sont assurément des « **superhéros** ». Un concours a été organisé pour les élèves de 7^e et 8^e année dans les conseils scolaires anglophones TVDSB et LDCSB et les élèves de 6^e année dans les conseils scolaires francophones (Viamonde and Providence). Les élèves devaient créer un slogan et un logo sur les légumes et fruits. Le Bureau de santé utilisera maintenant le slogan et le logo pour faire la promotion des légumes et des fruits. Voici la soumission gagnante : « **Bring out your Superhero with Veggies and Fruit / Fais ressortir le superhéros en toi en consommant légumes et fruits** ». Félicitations aux élèves de l'école Holy Family Catholic!

Les légumes et les fruits regorgent d'éléments nutritifs. La plupart d'entre nous n'en mangeons pas suffisamment. Pour en apprendre davantage sur les légumes et fruits de saison et pour obtenir des idées de recettes, allez au : www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/ontario-terre-nourriciere.



Message de la diététiste