

Légumes et fruits



Les légumes et les fruits regorgent de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires. La recherche révèle que la consommation quotidienne de légumes et de fruits peut nous aider à rester en santé et réduire le risque de maladies chroniques. La plupart d'entre nous ne mangeons pas suffisamment de légumes et de fruits. Les conseils suivants pourraient encourager votre famille à en consommer davantage chaque jour.

- 🍎 **Donnez l'exemple!** – Laissez vos enfants vous voir manger et savourer des légumes et des fruits.
- 🍎 **Servez souvent des légumes et des fruits** – Achetez les légumes et des fruits de saison. Pendant les mois d'hiver, les légumes congelés sont souvent moins chers et sont tout aussi nutritifs! Achetez des légumes congelés nature (sans sauce) et des fruits congelés sans sucre ajouté.
- 🍎 **Planifiez** – Lavez, coupez et préparez des légumes et des fruits à l'avance pour que vos enfants puissent en manger comme collation lorsqu'ils ont faim.
- 🍎 **Faites participer vos enfants** – Encouragez-les à vous aider à planifier le menu, à faire l'épicerie et à préparer les repas. Lorsqu'ils participent à la préparation d'un plat, ils pourraient être plus portés à le manger. Assurez-vous de leur donner des tâches convenant à leur âge. Pour en savoir plus long, consultez le site www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Enfants/Cuisiner-avec-les-enfants.aspx.
- 🍎 **Laissez-les essayer différents légumes et fruits** – Offrez un *nouvel* aliment avec des aliments qu'ils ont l'habitude de manger. Il pourrait falloir s'y prendre de 8 à 12 fois avant que vos enfants ne décident d'y goûter, et, avec un peu de chance, l'acceptent. Offrez les nouveaux aliments aux enfants sans les pousser ou les obliger à les manger.
- 🍎 **Rendez l'expérience amusante** – Ajoutez des rondelles de banane, des quartiers d'orange ou des tranches de pomme aux crêpes ou aux céréales. Garnissez vos pizzas de tranches de poivron, de zucchini, de champignon, d'oignon et de tomate pour former des visages.
- 🍎 **Prenez vos repas en famille** – Lorsque les familles mangent ensemble, elles consomment plus de légumes et de fruits!



Message de la diététiste