



on peut tous y arriver !



Bien manger, bouger plus,
on fait comment ?

Il existe 9 repères de consommation
pour vous aider au quotidien :

Au moins 5 fruits et légumes par jour

De la viande, du poisson
ou des œufs, 1 à 2 fois par jour

Des féculents à chaque repas
(selon l'appétit)

3 produits laitiers par jour
(voire 4 pour les enfants,
les ados et les plus de 55 ans)

De l'eau à volonté

Limitier sa consommation de sucre

Limitier sa consommation
de matières grasses

Limitier sa consommation de sel

Au moins l'équivalent de 30 minutes
de marche rapide par jour
(1 heure pour les enfants)

Et pour chaque repère,
il existe une fiche semblable à celle-ci
pour vous aider dans votre quotidien.

Retrouvez les autres fiches
et tous les conseils pratiques sur

www.mangerbouger.fr



250-53912-DE



AU MOINS

5 FRUITS

ET

LÉGUMES

PAR JOUR

SANS EFFORT

Les fruits et légumes,
c'est bon pour la santé,
et moins compliqué
à consommer au quotidien
qu'on ne le croit...



“Des fruits ou
des légumes ?”

L'idéal est de manger des
deux. Par exemple :
3 portions de fruits et 2
de légumes, 4 de légumes
et 1 de fruit...
Et de varier chaque jour
selon vos préférences.

Au moins 5 fruits et légumes par jour,
ça signifie au moins 5 “portions” en tout
de fruits et/ou de légumes.

Et une “portion”, c'est quoi ?

C'est l'équivalent de 80 à 100 grammes,
soit, pour avoir une idée simple, la taille
d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines.
C'est par exemple :

- 1 petite pomme
- 2 abricots
- une tranche de melon
- une coupelle de salade de fruits
- 1 part de compote (sans sucre)
- 1 banane
- 5-6 fraises
- 1 orange (éventuellement pressée)
- 1 tomate
- 5-6 tomates cerises
- 1 part de salade
- 2 cuillères à soupe pleines d'épinards
- 1 grosse carotte
- 1 pleine poignée de haricots verts...



Pourquoi faut-il manger des fruits et légumes?

Qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, ils nous apportent divers éléments en quantité importante pour protéger notre santé et rester en forme, tout en se faisant plaisir !

Des fibres, qui participent au bon fonctionnement intestinal.

De l'eau, qui contribue à notre hydratation en plus de celle que nous buvons ! De plus, sa présence dans les fruits et légumes en fait des aliments peu caloriques.

Des éléments nutritifs (vitamines, minéraux, antioxydants, sucre...), indispensables au fonctionnement de notre corps.

Les fruits et légumes sont l'un des principaux éléments d'une alimentation favorable à la santé. Grâce à tous ces apports, ils jouent un rôle protecteur vis-à-vis de nombreuses maladies, comme les cancers, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Et du fait de leur faible teneur en calories, ils permettent également d'éviter la prise de poids.

Le saviez-vous ?

Seulement 20% des enfants consomment 5 fruits et légumes par jour. Profitez de tous nos conseils pour en faire manger plus aux enfants.

Source : PNNS/ENNS

Comment en manger plus chaque jour ?

5 ? Je n'y arriverai jamais...

L'un des avantages des fruits et des légumes, c'est qu'ils peuvent être consommés crus, cuits ou préparés. Il existe mille manières de les intégrer à votre quotidien !

Quelques exemples ?

Les crudités (radis, carottes râpées, salade de concombre...) que vous mangez en entrée, les compotes sans sucre et les fruits pressés, ça compte !

Vous déjeunez "sur le pouce" ? Choisissez une salade ou un sandwich à base de crudités. Et en dessert, préférez les fruits.

Ajoutez aussi souvent que possible des champignons, des tomates fraîches ou pelées en conserve, des poivrons ou des oignons à vos plats de pâtes, de riz, ou sur vos pizzas.

Ajoutez un fruit à votre petit-déjeuner : pressé ou coupé en morceaux dans des céréales ou du yaourt + un fruit au goûter (pomme, banane, clémentine...). Ça en fait déjà 2 de plus dans la journée !

Bon à savoir !

Un verre de jus de fruits mélangés ne compte pas comme plusieurs portions, mais comme une seule ! Et c'est pareil pour la soupe.

Un yaourt aux fruits ne compte pas comme une portion de fruits ! Il y a souvent peu de fruits et beaucoup de sucre.

Un verre de jus de fruits (fruits pressés, pur jus ou jus à base de concentré) ne peut contribuer qu'à un des "5 fruits ou légumes par jour". Pour les 4 autres ou plus, variez les sources : fruits entiers, soupe de légumes...

Ces conseils doivent être adaptés si vous souffrez de certaines pathologies. Demandez conseil à votre médecin.

Je les trouve fades et je ne sais pas les cuisiner...

Compotes, tartes, salades de fruits, poires au miel : vous pouvez, en quelques minutes de préparation, faire d'un simple fruit un super dessert !

Pensez à choisir les fruits les plus mûrs, qui ont plus de goût.

Avec les légumes, c'est possible aussi : lavez-les et coupez-les en morceaux. Certains n'ont même pas besoin d'être épluchés. Pour la cuisson, vous avez le choix : à la poêle avec un peu d'huile ou de margarine ; à la vapeur ; à l'eau avec un peu de sel ; au micro-ondes...

Avec quelques épices ou herbes aromatiques, de l'ail, de l'oignon, un peu d'échalote, un soupçon

de sauce de soja ou de crème fraîche, le plus nature des légumes devient un accompagnement délicieux.

Il existe, au rayon surgelés, des mélanges de légumes déjà cuisinés : il suffit de les jeter dans une poêle chaude, et c'est prêt !



Pour la santé, les fruits et légumes en conserves ou surgelés sont aussi bons que les produits frais !

Je n'ai pas le temps de faire la cuisine !

Des crudités préparées en 5 minutes ?

Coupez trois tomates, ajoutez un filet d'huile d'olive, du poivre et du basilic : votre salade de tomates est prête !

Coupez un concombre en rondelles, ajoutez de la crème liquide et de la ciboulette : voilà une délicieuse entrée !

Épluchez et râpez deux carottes dans une cuillère d'huile de colza.

Lavez quelques radis et proposez-les en entrée avec du beurre frais.

Les soupes fraîches, en brique, en bocaux, ou surgelées, ça compte aussi !

Les enfants n'aiment pas ça

Souvent les tout-petits mangent de tout puisqu'on commence par leur donner des fruits et des légumes. Voilà une habitude à poursuivre...

Quand ils grandissent, ils deviennent attirés par ce qui est gras et sucré... Le goût des fruits et légumes est plus subtil. Prenez le temps de leur faire apprécier et n'hésitez pas à leur proposer plusieurs fois le même légume...

Pour un enfant, une carotte crue n'a rien à voir avec une carotte cuite ou en purée... Vous pouvez présenter un même légume sous différentes formes.

Faire un seul menu pour toute la famille est un bon moyen pour que tout le monde mange des fruits et des légumes.

Rendez-les encore plus appétissants : une poire coupée en lamelles avec un peu de chocolat ou de miel donne souvent plus envie qu'une poire entière...

Vous n'aimez pas trop les légumes ou vous avez du mal à en faire manger aux enfants ? Mélangez-les à des féculents ou cuisinez-les en tartes ou gratins.

Proposez des repas à thème : un repas tout orange (melon, carottes, riz au safran et saumon, gouda, clémentines...), ou un repas « lettre P » (poireaux-vinaigrette, poulet, patates, purée de potiron, petit-suisse, poire au chocolat).

c'est trop cher !

Misez sur les fruits et légumes de saison, moins chers et plus savoureux.

Allez au marché un peu avant l'heure de fermeture : les commerçants bradent souvent leur marchandise.



Les fruits et légumes en conserve ou surgelés sont souvent moins chers... Et ils ont aussi d'excellentes qualités nutritionnelles.