

Volet santé

Croquons dans les légumes et les fruits!

Selon le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, un enfant doit consommer chaque jour au moins 5 portions de légumes et de fruits. **5 portions**, ça vous semble beaucoup? Mais à bien y regarder, cette quantité, répartie dans l'ensemble des repas et collations est très facile à consommer.

Qu'est-ce qu'une portion de légumes ou de fruits?

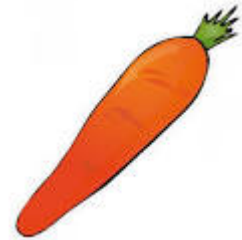
Un fruit moyen tel qu'une pomme



1 tasse (250ml) de légumes feuilles crus

= 1 portion

½ tasse (125ml) de légumes ou fruits frais, congelés ou en conserve ou de jus 100% pur



¼ tasse (50ml) de fruits séchés

5 portions de légumes et fruits ça monte vite!

<u>Déjeuner</u>	<u>Collation</u>	<u>Dîner</u>	<u>Souper</u>
céréales	pomme	sandwich au poulet	poisson
lait		carotte	riz
banane		jus	brocoli

Total =5 portions pour la journée

Tirez le maximum de vos portions, optez pour des fruits et légumes verts foncés ou orangés. Ces aliments sont très importants pour la fabrication des protéines, des cellules et ils renforcent le système immunitaire.

Pour en savoir davantage, visitez le site : www.hc-sc.gc.ca

Bonne santé

Diana Muccitelli, infirmière solaire

CSSS Ahuntsic-Montréal-Nord

514-384-2000 #8405