# bulletin

## Décorez votre assiette au souper!

Aux parents,

**Les légumes et les fruits sont bénéfiques pour toute la famille. Moyennant un peu de planification et de préparation, il est facile d'ajouter des légumes et des fruits dans les repas servis au souper.**

## Décorez votre assiette au souper :

- Dans la composition de votre assiette, réservez au moins la moitié aux légumes.
- Servez une soupe à faible teneur en sodium : aux tomates, aux légumes ou minestrone.
- Pour gagner du temps, servez-vous de laitue ensachée.
- Accompagnez vos mets de salades saines, comme celles aux haricots, au chou ou de légumes verts feuillus.
- Faites un sauté d'oignons hachés, de pois mange-tout, de brocoli et de chou-fleur. Servez avec du riz brun, du boulgour à grains entiers, ou du couscous. Pour obtenir une variante savoureuse, ajoutez des fruits comme des ananas, des mangues ou des kiwis.
- Faites-les griller! Les denrées alimentaires fermes et mûres comme l'aubergine, les poireaux, les courgettes, les poivrons verts et rouges, les champignons, la courge ou le maïs en épi conviennent bien à ce type de cuisson. Badigeonnez légèrement d'huile végétale ou d'un enduit antiadhésif pour empêcher les aliments de coller.
- Garnissez votre pizza maison de rondelles de courgette ou de tranches de courge, de champignons, d'oignons, de lanières de poivron vert ou rouge, de cœurs d'artichaut marinés, de fleurets de brocoli, de carottes râpées, de tomates fraîches tranchées, d'épinards hachés, voire de fruits comme l'ananas.
- Incorporez à la sauce pour spaghettis, aux chilis, aux lasagnes, aux casseroles ou aux ragoûts que vous préférez des légumes très frais ou surgelés.

ENFANTS EN SANTÉ
ACTION COMMUNAUTAIRE

ODPH Ontario Dietitians in Public Health
Diététistes en santé publique de l'Ontario
odph.ca

*Décorez votre assiette de légumes et de fruits!*