



bulletin

Décorez votre assiette de légumes et de fruits

Aux parents,

Cette semaine, votre enfant découvrira une panoplie de légumes et de fruits digne d'un arc-en-ciel. En effet, les légumes et les fruits existent en différentes couleurs : rouge; jaune ou orangé; vert; bleu ou violet; et blanc ou brun. Nous ferons la promotion des messages.

- Offrez à vos enfants au moins un légume vert foncé (p. ex., brocoli, laitue romaine, pois verts, épinard) ainsi qu'un légume ou fruit orangé (p. ex., patates douces, carottes, courge d'hiver, cantaloup, pêches) chaque jour. Mais pourquoi s'arrêter en si bon chemin?
- Consommez des cerises rouges et des fraises, des bleuets et des raisins violets, des poivrons et des courges jaunes, des poires brunes, et des panais blancs. Les légumes et fruits aux couleurs différentes vous procureront différents éléments nutritifs s'ils sont consommés chaque jour.
- Servez des légumes ou des fruits à chaque repas ou collation. Laissez votre enfant déterminer la quantité qu'il consommera.

Vous pouvez également augmenter la consommation de légumes et de fruits chez vous. Pour y parvenir, essayez les astuces suivantes :

- Commencez tôt. Initiez les enfants aux légumes et aux fruits lorsqu'ils sont jeunes.
- Proposez de petites quantités et faites preuve de patience. Donnez aux enfants le temps de bien connaître les différentes saveurs et textures. Offrez-leur des légumes et des fruits découpés en différentes formes (p. ex., des bâtonnets ou des cubes), ou servez-les crus, cuits, croquants ou ramollis pour susciter leur intérêt.
- Préparez-vous. Pour faciliter les collations saines, gardez au frigo des légumes et des fruits lavés et coupés.
- Emballez-les. Lors de vos excursions en voiture ou après les séances d'exercice, n'oubliez pas les légumes et fruits lavés et coupés.
- Au restaurant, remplacez les frites par des bâtonnets de légumes, une salade ou un fruit.
- Ajoutez-les. Intégrez des légumes supplémentaires aux aliments maison ou préparés; par exemple, ajoutez un mélange de légumes surgelés à un plat en casserole de macaronis au bœuf. Les smoothies sont également un excellent moyen d'accroître l'apport en légumes et en fruits.

Faites une halte au centre pour vous procurer les fiches d'information de Décorez votre assiette : vous y trouverez des astuces sur la consommation accrue de légumes et de fruits. Ensemble, nous pouvons aider les enfants à apprécier les légumes et les fruits toute leur vie.



Décorez votre assiette de légumes et de fruits!