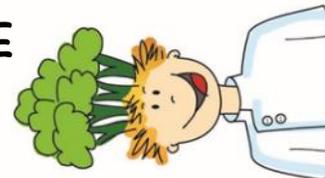


CHANGEMENT DURABLE : UN DEUXIÈME DÉFI POUR LA FAMILLE

Mars 2016, mois de la nutrition au Canada



Le constat : « je ne mange pas suffisamment de fruits et de légumes! »

Les experts nous le disent. Manger suffisamment de fruits et de légumes contribue à une bonne santé cardiovasculaire, prévient certains types de cancer et de l'obésité. Sans commencer à calculer des portions, il est reconnu qu'en manger plus de 5 fois par jour est un indicateur de bonnes habitudes alimentaires ^{[1], [2]}. On ne parle pas dans ce défi de portions ou de quantité mais bien de la fréquence à laquelle vous et votre entourage immédiat êtes exposés aux fruits et aux légumes.

Le deuxième défi du mois: CONSOMMER PLUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES CHAQUE JOUR

En semaine, pour les enfants, une bonne part du défi est réalisée au service de garde. En effet, les fruits et les légumes sont offerts au moins 3 fois par jour. Bien souvent, on observe une fois des légumes et deux fois des fruits. Il reste donc à servir des fruits ou des légumes deux fois de plus à la maison!

Mesurer l'impact : En famille, jouez à compter le nombre de fois où vous avez mangé des fruits et des légumes au cours de la journée. Inscrire les résultats dans un tableau pour chaque membre de la famille et ce, pendant au moins 1 semaine. Refaites cet exercice deux semaines plus tard pour voir si petits et grands mangent au moins 5 fois des fruits et des légumes par jour. De plus, observez si cette bonne habitude est facile à réaliser et si vous y prenez goût.

Comment y arriver? Pour maintenir cette bonne habitude en famille, des petits changements peuvent être réalisés dans les achats et les menus.

Un petit changement à la fois!

- ✓ Penser systématiquement aux légumes quand vous choisissez une recette de plat principal. Parfois, il est plus simple de choisir les légumes en premier avant de penser aux viandes ou aux autres substituts de la viande!
- ✓ Penser aux fruits sous différentes présentations (fruits frais, en salade, en compote ou en smoothie).
- ✓ Avoir au moins deux fois des fruits dans la journée. Des fruits frais devraient être présents au moins une fois par jour.
- ✓ Chaque semaine, ne pas hésiter à servir plusieurs fois les fruits et les légumes « vedettes » dessinés sur le Guide alimentaire canadien.
- ✓ Se renseigner sur les façons de conserver les légumes et les fruits frais plus longtemps.
- ✓ Penser aux sacs de légumes congelés (maïs, pois verts, haricots verts, brocoli ou des mélanges populaires). Un sac de 750 g convient bien à une famille de trois enfants ou pour un groupe d'enfants d'un service de garde en milieu familial.
- ✓ Se servir aussi des légumes et des fruits en conserve, bien pratiques en cuisine! Il y en a de toutes sortes mais les moins salées ou les moins sucrées sont les meilleurs choix! De plus, il faut toujours les rincer.
- ✓ Explorer le groupe des fruits et des légumes avec les enfants par des jeux sur les 5 sens, des activités de découverte, des dégustations et la cuisine.

MANDOLINE T'INVITE À DÉCOUVRIR LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Pour ce défi, inspirez-vous de nos deux dépliants téléchargeables gratuitement : **Mandoline t'invite à découvrir les fruits et les légumes avec tes 5 sens** et **Mandoline t'invite à découvrir les fruits et les légumes avec les 5 groupes couleurs** disponibles sur le site web de nos partenaires : www.jaime5a10.ca/fr/outils/jeunesse . Sur ce site web, vous trouverez également d'excellents conseils pour acheter et conserver les fruits et les légumes.

UNE DIÉTÉTISTE-NUTRITIONNISTE PEUT VOUS AIDER !

Les diététistes traduisent la recherche scientifique en solutions pratiques et concrètes. Notre équipe est passionnée de l'alimentation des enfants. N'hésitez pas à consulter nos ressources sur le web ou sur notre page Facebook. On vous invite également à lire les fiches d'informations du mois de la nutrition sur le site web *Les Diététistes du Canada* www.dietitians.ca

Christine Gadonneix, Dt.P et Nathalie Regimbal, Dt.P., nutritionnistes

© Manger futé, mars 2016

www.mangerfute.org

RÉFÉRENCES

[1] Bédard, B., Dubois, L. et Girard M. Institut de la statistique du Québec. Pages consultées le 24 février 2016. *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, chapitre 5, [en ligne], URL : <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/nutrition-enfants-4ans.pdf>

[2] Statistique Canada. Page consultée le 24 février 2016. *Comportements sanitaires*, [en ligne], URL : <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-229-x/2009001/deter/int3-fra.htm>