

CHRONIQUE NUTRITION CHEF EN VOUS

#3 – 15 février 2010

Mangez-vous suffisamment de fruits et légumes ?

Les fruits et légumes regorgent d'une gamme variée et extraordinaire d'éléments nutritifs et d'antioxydants, dont les bienfaits pour la santé sont multiples. Selon les études scientifiques, ces petits bijoux de la nature protègent le cœur et les vaisseaux, réduisent les risques de certains types de cancers, améliorent la régularité intestinale, favorisent un poids santé, aident à fortifier les os... alouette !

Le Guide alimentaire canadien recommande aux adolescentes et aux adolescents de consommer respectivement 7 et 8 portions de fruits et légumes chaque jour. Cet objectif semble difficile à atteindre à première vue mais les portions sont de petites tailles. Constatez par vous-même :

Une portion =

- 1 fruit ou 1 légume **frais** de grosseur moyenne ;
- 125 ml (1/2 t) de fruits ou de légumes **frais, surgelés ou en conserve** (ce qui correspond à la grosseur d'une balle de tennis !)
- 250 ml (1 t) de salades ou de **légumes verts feuillus** crus, ou ½ tasse (125 ml) de légumes verts feuillus cuits
- 125 ml (1/2 t) de **jus de fruits** (sans sucre ajouté) ou de **jus de légumes**
- 60 ml (1/4 t) de **fruits séchés**

Trucs et astuces pour savourer plus de fruits et légumes !

- Pour le petit-déjeuner, ajoutez des fruits à vos céréales (ex. : banane en rondelles, petits-fruits) ;
- Jazzez vos sandwichs : carottes râpées, poivrons grillés, tranches d'avocat, de pomme ou de poire... plus il y a de couleurs, plus il y a de saveurs !
- Égayez vos salades : épinards, roquette, fenouil, fraises, raisins, boules de cantaloup, clémentines... soyez créatifs !
- Remplacez la boisson gazeuse par un jus de fruits à 100 %;
- À l'heure de la collation, ajoutez des fruits séchés à votre yogourt;
- Débutez le souper par un jus ou une soupe de légumes.

Relevez le défi du Défi santé 5/30 Équilibre !

En vous inscrivant au *Défi Santé*, pendant 6 semaines, du 1er mars au 11 avril 2010, vous vous engagez à manger mieux... soit au moins **5 portions de fruits et légumes par jour**, à bouger plus... soit au moins **30 minutes par jour** et à **prendre soin de vous...** en visant un **objectif pour améliorer votre équilibre de vie**. Pour plus de détails, visitez le www.defisante530.com.

Julie DesGroseilliers, Dt.P.

Diététiste nutritionniste consultante – www.saveursnutrition.com