

**Projet 2021 – 2024 : « Vers une alimentation plus saine et responsable »**

## **Les fruits & légumes : Au moins 5 fois par jour.**

**Par exemple 3 portions de légumes et 2 de fruits.**

Si vous en mangez moins, sachez qu'augmenter même légèrement sa consommation de légumes et de fruits est bon pour la santé.



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**

## **Une portion de fruits & légumes, c'est quoi?**

**C'est l'équivalent de 80 à 100 grammes, par exemple :**

Une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerises,  
une poignée de haricots verts, un bol de soupe, une pomme, 2  
abricots, 4-5 fraises, une banane...



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**

## **Pourquoi consommer des fruits et légumes ?**

Parce qu’ils sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres, et parce que leur effet favorable sur la santé a été démontrée. Ils ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l’obésité, le diabète...



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**

## **Comment consommer des fruits et légumes ?**

Frais, surgelés, en conserve, cuits ou crus, en compotes, en soupes...  
Privilégiez les fruits et légumes de saison, qui sont souvent moins chers et plus savoureux, et ceux produits localement. Si vous le pouvez, privilégiez le bio.



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**

## **Attention aux faux amis !**

**Les jus de fruits, quels qu'ils soient, sont très sucrés, et  
pauvres en fibres.**

Si vous en buvez, il est recommandé de ne pas en consommer  
plus d'un verre par jour et de privilégier un fruit pressé.



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**