



# Légumes et fruits

Les légumes et les fruits sont les « aliments-minute » fournis par la nature puisqu'il suffit de les laver et de les manger! On peut choisir parmi une grande variété de produits et utiliser divers modes de préparation tout à fait délicieux.

## Il est important de manger des légumes et des fruits!

Les légumes et les fruits contiennent des éléments nutritifs importants, tels que les vitamines, les minéraux et les fibres. Ils renferment généralement peu de matières grasses et de calories. Une saine alimentation riche en légumes et en fruits peut contribuer à réduire le risque de maladies de cœur et de certains types de cancer.

Le groupe alimentaire constitué par les légumes et les fruits est représenté dans le plus grand arc de l'arc-en-ciel du Guide alimentaire canadien dans le but de souligner l'importance de ces aliments dans le modèle de saine alimentation.



## En consommez-vous suffisamment?

Pour vérifier le nombre de portions du Guide alimentaire de Légumes et fruits dont vous avez besoin quotidiennement, consultez le tableau ci-dessous en fonction de votre âge et de votre sexe :

	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18 ans		19-50 ans		51 ans et plus	
	Fille et garçon			Fille	Garçon	Femme	Homme	Femme	Homme
<b>Légumes et fruits</b>	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7

## Tirez le maximum de vos portions légumes et fruits!

Consommez une variété de légumes et de fruits de diverses couleurs pour combler les besoins nutritionnels de votre corps.

## À quoi correspond une portion du Guide alimentaire?

Regardez quelques exemples présentés ci-dessous.

 <p><b>Légumes frais, surgelés ou en conserve</b> 125 mL (1/2 tasse)</p> 	 <p><b>Légumes feuillus</b> Cuits: 125 mL (1/2 tasse) Crus: 250 mL (1 tasse)</p> 	 <p><b>Fruits frais, surgelés ou en conserve</b> 1 fruit ou 125 mL (1/2 tasse)</p> 
---	---	---

Assurez-vous de...

- Choisir au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour pour vous aider à avoir suffisamment de folate et de vitamine A.
- Choisir des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucre ou de sel.
- Consommer des légumes et des fruits de préférence aux jus.

## Trucs pour choisir et déguster les légumes et les fruits.

- Consommez chaque jour des légumes vert foncé comme la roquette, le brocoli, la blette à carde, le chou vert frisé, le chou vert et les légumes verts à salade, dont les épinards, la laitue romaine et les mélanges mesclun.
- Consommez des légumes orange comme les carottes, les patates douces, les courges, la citrouille ou les ignames.
- Si vous consommez des légumes en conserve, optez pour ceux plus faibles en sodium. Vous pouvez aussi égoutter et rincer les légumes en conserve.
- Optez pour des fruits congelés non sucrés ou des fruits en conserve qui sont dans leur propre jus. Les fruits dans une conserve épaisse contiennent plus de sucre et de calories.

### Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.

- En mangeant des légumes et des fruits, vous obtiendrez plus de fibres qu'en buvant des jus.
- Si vous buvez du jus, choisissez des jus de fruits 100 % purs.
- Si vous buvez du jus de légumes, choisissez un jus qui contient peu de sodium; de nombreux jus de légumes contiennent beaucoup de sodium. Vérifiez le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) pour le sodium. Rappelez-vous que 5 % VQ ou moins c'est **peu**; 15 % VQ ou plus c'est **beaucoup**.

## Préparez des légumes et des fruits vraiment savoureux!

### Préparez des légumes et fruits avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.

- Laissez de côté les frites, la poutine et les autres légumes cuits en grande friture. Choisissez plutôt une pomme de terre au four, une patate douce ou une salade.
- Évitez d'ajouter du beurre, de la crème sure ou des sauces riches à vos légumes.
- Afin de mieux conserver la valeur nutritive des légumes, faites-les cuire à la vapeur ou au four micro-ondes dans une faible quantité d'eau plutôt que de les faire bouillir.
- Utilisez des herbes fraîches ou séchées, des épices, du vinaigre aromatisé ou du jus de citron plutôt que du sel pour rehausser la saveur de vos légumes.
- Profitez pleinement des saveurs des légumes et les fruits en saison.
- Faites cuire les légumes orangés (les courges, la citrouille, les patates douces et les ignames) au four. Vous pouvez aussi les faire bouillir ou les servir en purée dans des soupes.

### Faites en sorte que le choix santé soit le choix le plus simple à faire.

- Lavez, coupez et réfrigérez ou congelez des fruits et des légumes en surplus lorsque vous préparez le repas en vue de les utiliser pour le lunch, la collation ou le repas du lendemain.
- Servez une assiette de légumes ou fruits, avec des trempettes faites de yogourt nature faible en matières grasses, sans sucre ajouté.
- Gardez un bol de fruits entiers sur la table ou dans le réfrigérateur.

### Le saviez-vous?

Même si on retrouve les termes « légume » ou « fruit » dans le nom de certains produits ou sur leur emballage, ces produits renferment surtout des lipides et des sucres ou sont très riches en sel. Limitez des aliments comme les bonbons aux fruits, les croustilles de légumes, les confitures ou tartinades de fruits, et les boissons ou punchs aux légumes ou aux fruits. Ces aliments ne font pas partie du groupe alimentaire des légumes et des fruits.

